

Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості



**Матеріали VIII Міжнародної
науково-практичної онлайн-конференції**

Міністерство освіти і науки України
Донбаський державний педагогічний університет (Україна)
Вища школа управління і адміністрації в Ополе (Польща)
Науково-дослідний інститут духовного розвитку людини
Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (Україна)
Національний університет «Львівська політехніка» (Україна)
Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)
Актюбінський регіональний університет ім. К. Жубанова (Казахстан)
Мозирський державний педагогічний університет (Білорусь)
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Україна)

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



**Збірник статей за матеріалами
VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

Слов'янськ-Краматорськ 2021

УДК 37.015.3 : 796
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. 490 с. 50 електрон. опт. дисків (CD-R). <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу освіти; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності педагога в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду до цінностей фізичної культури і спорту.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам закладів вищої освіти, студентам і магістрантам, учителям закладів загальної середньої освіти, тренерам-викладачам ДЮСШ, усім зацікавленим особам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Редакційна колегія

Пристинський В.М. – головний редактор, доктор філософії, професор, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна); **Блавт О.З.** – докторка педагогічних наук, професорка, Національний університет «Львівська політехніка» (Україна); **Ботагарієв Т.А.** – доктор педагогічних наук, професор, Актюбінський регіональний університету імені К. Жубанова (Республіка Казахстан); **Корягін В.М.** – доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, Національний університет «Львівська політехніка» (Україна); **Крошка С.А.** – голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії, ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Україна); **Остополець І.Ю.** – доктор філософії, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна); **Пристинська Т.М.** – магістр фізичного виховання, технічний редактор (Україна); **Слабоуз В.В.** – доктор філософії, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна); **Холодний О.І.** – доктор філософії, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна); **Школа О.М.** – доктор філософії, доцент, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Україна); **Kasper Pokusa** – the Academy of Management and Administration in Opole (Poland); **Eleonora Czekaj-Kocyba** – the Academy of Management and Administration in Opole (Poland).

Наукові консультанти: **Омельченко С.О.** – доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; **Шевченко Галина Павлівна** – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Рецензенти:

- Бойчук Ю.Д.** доктор педагогічних наук, професор, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.
- Бабич В.І.** доктор педагогічних наук, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 6 від «18» березня 2021 р.).

© Колектив авторів, 2021

© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

ЗМІСТ

Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя

Віцько С. Щелкунов А. Зінов'єв О.	Визначення чинників соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до навчання у закладі вищої освіти	11
Гуртова Т. Цьовх Л.	Фізичне виховання студентів як чинник формування гармонійно розвиненої особистості та здорового способу життя	17
Духовний Л. Гмиря Г.	Здоров'язберігаюча програма для учнів навчального закладу загальної середньої освіти початкової школи на сучасному етапі навчання в Новій українській школі	21
Іванченко Л. Іванченко С. Паламарчук Ю.	Соціально-педагогічні фактори дозвільневої діяльності підлітків	33
Koryahin V. Blavt O.	Educational space of the institution of higher education in the aspect of health of students	41
Лебедик Л.	Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту	45
Орлова Т.	Значення занять фізичною культурою під час пандемії covid-19	49
Печко О. Дудоров О. Самійленко В.	Дефіцит культури здоров'я сучасної студентської молоді як соціальна проблема	54
Пристинський В. Бабиц В. Кофлік Є.	Дослідження впливу змісту і структури програм з навчального предмету «Фізична культура» на вмотивованість учнів середньої школи	59
Пристинська Т. Пристинський А. Погорєлова І.	Формування цінностей соціального здоров'я людини як умова її життєвої самореалізації	73
Солтис О.	Гендерний аспект у фізичному вихованні дошкільників за технологією М.М. Єфименка	78

Розділ 2. Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

Ботагариев Т. Кубиева С. Мамбетов Н.	Теоретические аспекты взаимосвязи физической подготовленности и физического развития школьников средних классов	84
Габдуллин А. Ботагариев Т.	Уровни физической подготовленности и физического развития студентов 1-2 курсов университета	89
Мусхаріна Ю. Мороз Н. Гончарова О.	Чинники визначення ставлення підлітків до здорового способу життя	94
Найн Ан.	Формирование здоровьесберегающей компетентности учащейся молодежи	99
Найн Ан.	Теоретическое обоснование проблемы создания у учащихся интереса к содержанию обучения и учебной деятельности	103
Некрасов Г. Писанець І.	Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом	106
Пристинський В. Холодний О. Гуревич М.	Теоретичні положення розробки освітніх технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів	112
Савченко В. Харченко Г. Тимчик О.	Зв'язок духовності за рисами характеру з вживанням алкоголю та ставленням до куріння хворих і здорових людей	117
Стадник В. Тихий І.	Фізкультурно-оздоровча освіта як чинник формування стилю здорового способу життя студентської молоді	122
Трещева О. Кокшаров А.	Мотивационные конструкты при обучении здоровому образу жизни в системе образования	126
Холодний О. Пристинська Т. Синицька В.	Розвиток пізнавальних компетентностей учнів закладів загальної середньої освіти по забезпеченню здорового способу життя	132
Чернобай С. Журба Ю. Холодний О.	Використання засобів фізкультурно-спортивної роботи у розвитку компетентностей здорового способу життя підлітків	139

Розділ 3. Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини

Анастасова О. Жосан Т. Писаренко С.	Оздоровчо-профілактичне спрямування засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи	144
Бєседа В.	Асиметричні рухи як причина порушень постави у дітей	147
Борисенко Л.	Антистрессова пластична гімнастика як перспективний напрям оздоровчої фізичної культури	151
Борщов С. Смоляр М.	Розвиток ефективних координаційних якостей старших школярів на заняттях з фізичної культури (модуль гімнастика)	156
Жулай Р. Кравченко Р.	Особливості занять фізичними вправами зі студентами при хворобі Осгуда-Шляттера	161
Литв'яков М.	Вплив плавання на корекцію розвитку дитини з порушеннями опорно-рухового апарату	164
Маньківська Ю. Гудзевич Л.	Репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: медико-соціальний аспект	169
Мухаріна Ю. Гутарева Н. Іскандаров А.	Психофізичне тренування у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах закладу вищої освіти	173
Пристинська Н.	Актуальність ринку СПА-послуг в Україні	182
Пристинський С.	Дослідження впливу систематичності занять на динаміку показників у вправах силової спрямованості з використанням методики Парето	187
Сліпецький В.	Плавання та фізичні вправи у воді як засіб фізичної реабілітації та соціокультурної інтеграції студентів з обмеженими фізичними можливостями	195
Черняков В. Майдіков Ю. Пономаренко Н.	Забезпечення ефективного відновлення енергетичного потенціалу пацієнта у процесі фізичної реабілітації	201

Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного закладу освіти

Гладкова В.	Регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти	211
Глядя С. Мотенко Я. Шишкіна Є.	Формування здоров'язберігаючого освітнього простору в національному технічному університеті «ХПІ»	216
Качан О. Пристинський В. Князь Л.	Впровадження модифікованого інвентарю й обладнання в фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу закладів загальної середньої освіти	226
Гунько Н. Євтушенко О.	Нетрадиційні технології у фізкультурно-оздоровчій роботі закладів дошкільної освіти (практичні матеріали з досвіду впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій)	236
Крошка С. Ткаченко Л.	Організація безбар'єрного інклюзивного середовища у закладах освіти	242
Стасенко О.	Педагогічні технології та інновації в галузі фізичного виховання	248
Цвік О.	Фітнес-технології на заняттях фізичної культури ...	254
Чернобай С. Холодний О. Файнвейць І.	Врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів при формуванні здорового способу життя	258
Щелкунов А. Глоба Г. Лисаков А.	Методика використання рухливих ігор для формування психічних процесів у дошкільників ...	264
Язловецька О.	Проектування і створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу загальної середньої освіти	270

Розділ 5. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

Аргунова Г. Ляшенко А.	Дослідження особливостей розвитку сили у юнаків, які займаються різними видами спорту	281
Баймаков Г. Горская И.	Сочетание средств общей и специальной направленности в координационной подготовке начинающих футболистов	285
Белоус О. Хирный С.	Использование практики медитации йога-нидра в подготовке профессиональных спортсменов	289
Данило С. Ефімова А. Швидка А.	Актуальні питання побудови занять функціонального тренінгу силової спрямованості	296
Журавльов О.	Особливості розвитку фізичних якостей студентів	300
Качан О. Пристинський В. Філатова А.	Ігрові технології в розвитку мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом	308
Ляшенко А. Серков С.	Морфологічні показники та їх взаємозв'язок із побудовою програм тренувальних занять армрестлінгом юнаків 15-16 років	321
Мищенко Н.	Применение средств настольного тенниса в физическом воспитании школьников 12-13 лет (на примере уроков физической культуры в условиях МАОУ СОШ детского центра «Орленок»)	325
Мищенко Н.	Фитбол-аэробика физическом воспитании дошкольников 5-7 лет	333
Мошко І. Ляшенко А.	Анатомо-фізіологічні особливості юнаків 15-17 років в оздоровчо-тренувальному процесі	345
Федь І.	Результати моделювання тренувального процесу як фрактального об'єкту	350
Холодний О. Красновський С.	Взаємозв'язок стратегій психологічного захисту й самоактуалізації у діяльності професійних спортсменів	356
Ясир А. Ляшенко А.	Вимоги до фізичних вправ, що розвивають швидкість і спритність у процесі занять баскетболом	361

Розділ 6. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Гейтенко В. Холодний О. Павленко С.	Дистанційне навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт»	365
Kachan O. Prystynskyi V.	Improvement of professional competence of the teacher of physical culture in the conditions of postgraduate pedagogical education	373
Качан А. Малахов О. Алексеенко С.	Факторы успешности профессионально-педагогической деятельности специалиста в сфере физической культуры и эрготерапии	379
Ляшенко К. Ляшенко В.	Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності	388
Марчик В.	Готовність випускників закладів вищої освіти до працевлаштування за спеціальністю	394
Мусхаріна Ю. Липовка П. Холодний О.	Принципи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту	398
Мусхаріна Ю. Аскеров А.	Напрями, заходи та форми діяльності вчителя фізичної культури щодо формування здоров'язбережувального освітнього простору	403
Самсутіна Н.	Готовність майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності	409
Стрельніков В.	Концепція проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту	415
Хакімова З. Ботагарієв Т.	Экспериментальное обоснование методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий	420
Шевченко О.	Компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбереження школярів	425
Школа О. Полоус В. Сичов Д.	Професійне самовдосконалення фахівця в галузі фізичного виховання і спорту в умовах сьогодення	431
Shuba L. Shuba V.	Model of professionally applied physical training for technical specialty students at the higher education institution	434

Розділ 7. Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту

Ашанін В. Філенко Л. Церковна О.	Обґрунтування принципів застосування комп'ютерних навчальних та тестуючих програм у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ...	442
Дубовик А. Горская И.	Анализ психомоторных показателей сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста	451
Карпеев А. Кокшаров А. Щеблыкин В.	Анализ возможностей использования онлайн-сервисов для целей физического воспитания студентов	455
Краснокутський С. Пристинська Т.	Доцільність впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури	460
Опришкова С.	Рухова активність учнів у період дистанційного навчання	464
Фоменко О. Гаркуша Е. Фоменко В.	Якість освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій	472
Шалепа О. Похмелкіна А.	Ефективність освітнього процесу від використання інформаційно-комунікаційних технологій	474
	Відомості про авторів	477

Розділ 1

Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя

Визначення чинників соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до навчання у закладі вищої освіти

Віцько С., Щелкунов А., Зінов'єв О.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Сучасний розвиток системи освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, яке обумовлене підвищенням вимог до якості підготовки спеціалістів, що в свою чергу, підвищує рівень інтенсифікації освітнього процесу. У зв'язку з цим стає актуальною проблема адаптації студентів до навчально-професійної діяльності у нових умовах. У статті наведено результати теоретичних і експериментальних досліджень щодо визначення основних чинників соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ. Представлено досвід організації адаптації студентів факультету фізичного виховання на основі відповідної психолого-педагогічної технології.

Ключові слова: адаптація до освітнього процесу, студенти-спортсмени, навчально-професійна діяльність, чинники, оптимізація.

The modern development of the system of education is featured by intensification of the process of study, which is determined by the increasing of the requirements to the quality of the preparations of a specialist, the consequence of which is the intensification of the educational process. Thus, the problems of the students to study and professional activity in new condition is becoming important. In the given work the results of theoretical and experimental researches are reflected, in relation to determination of man factors of social-psychological adaptation students-sportsmen to the process of teaching in the institute of higher education. In the article there is introduced the experience of organization of adaptation of students of physical education departments on the basis of the respective pedagogical technology.

Key words: adaptation to the educational process, students-sportsmen, study and professional activity, factors, optimization.

Навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) для сучасної молоді людини – один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання і становлення її як фахівця з вищою освітою.

При вступі до ВНЗ, кожен студент неодмінно стикається з низкою проблем, пов'язаних з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання. Зокрема, різке включення в нове для себе соціальне середовище в

поєднанні з недостатнім рівнем сформованої здатності до психологічної саморегуляції діяльності призводить до соціально-психологічної дезадаптації особистості, спричиняє втрату сформованих раніше позитивних настанов і відносин. Наслідками такої дезадаптації є стан зниження активності у навчанні, різноманітні розлади поведінки тощо.

Вступивши до ВНЗ, абітурієнти одразу стають учасниками динамічного навчально-виховного процесу вищої школи, який вимагає від студентів високої активності у самостійній навчально-пізнавальній діяльності, розвинених навичок самоконтролю та саморегуляції, раціонального розподілу часу, уваги, терпіння та комунікації. Нові умови неодмінно провокують потребу у пристосуванні та формуванні такої поведінки, яка дозволить ефективно функціонувати для досягнення поставлених завдань і задоволення потреб.

Проблема адаптації студентів-першокурсників є однією з важливих загальнотеоретичних та практичних проблем і до теперішнього часу є традиційним предметом дискусій у психолого-педагогічній сфері.

Проблема адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі не є новою. Їй присвятили свої праці П. Ладика І. Ребар Т. Чікіна В. Седін О. Селіверстова А. Соловійов та ін. Автори вказують на складний та багатогранний процес адаптації першокурсників на початковому етапі навчання в університеті та позитивну роль фізичного виховання в процесі пристосування до умов навчання у ВНЗ.

Питанню адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага. Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексеєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнецової, Л. Литвинової, В. Скрипник, І. Соколової та ін. Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях С. Гури, В. Сорочинської, В. Штифурак та ін. Та все ж аналіз педагогічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки педагогічних моделей адаптації, визначення її основних чинників.

Особливо гостро ця проблема стоїть на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів. Це обумовлено тим, що освітній процес майбутніх спортивних педагогів характеризується не тільки інтенсивним розумовим, а й значним фізичним навантаженням.

Теоретична підготовка та навчально-тренувальні заняття, їх поєднання, призводять до значної психоемоційної напруги у студентів, внаслідок чого з'являються проблеми у навчанні.

Ефективність адаптації першокурсника у вузі визначає безліч чинників: індивідуально-психологічні особливості людини, його особистісні, ділові і

поведінкові якості, ціннісні орієнтації, академічна активність, стан здоров'я, соціальне оточення, статус сім'ї і так далі.

В ході проведеного дослідження та узагальненні даних літературних джерел нами були отримані данні, які дозволяють визначити, що процес адаптації студентів до навчання у вузі залежить від:

- умов соціального та зовнішнього середовища;
- особистості та особистісних характеристик студента (мотивації, потреб, головного виду діяльності, рівня тривоги, стану здоров'я, інших якостей);
- особливостей процесу навчання на факультеті (рівня навчального навантаження, рівня культури та підготовки викладацького складу вузу, обсягу вільного часу студентів, від обраного виду спорту);
- матеріальних чинників умов існування студентів-спортсменів.

Внаслідок проведеного анкетування ми виділили два напрямки – один напрямок пов'язаний зі студентами (невміння організовувати розпорядок дня, особистісні особливості кожного студента тощо), а другий відповідно з організацією навчального процесу у вузі (вимогливість викладачів, особливості навчального навантаження та ін.).

Аналіз попередніх даних дозволив перейти до подальшого, більш детального вивчення впливу деяких чинників на адаптацію студентів до навчання на факультеті, для чого був підібраний необхідний психологічний інструментарій.

Були підібрані методики, які б дозволили провести комплексне дослідження рівня адаптованості, та виявити значимість впливу тих чи інших чинників в залежності від часу навчання у вузі:

1). Головний мотив навчальної діяльності – Методика «Вивчення мотивів учбової діяльності студентів» (А.А. Реан, В.А. Якунін).

2). Рівень соціально-психологічної адаптації – Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс Р. Даймонд);

3). Рівень тривоги – Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривоги» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін).

Дані, що отримані після обробки результатів дозволили виділити понад 16 чинників адаптованості студентів-спортсменів, вплив та залежність яких було перевірено з допомогою кореляційного аналізу (адаптивність – дезадаптивність, прийняття себе – неприйняття себе, прийняття інших – неприйняття інших, емоційний комфорт – емоційний дискомфорт, внутрішній контроль – зовнішній контроль, домінування – відомість, ескапізм, реактивна тривога – особистісна тривога, адаптація).

Аналіз цих даних дозволив використати метод нормативного оцінювання чинників, саме цей аналіз і дозволив побудувати рівневі шкали нормативного оцінювання чинників, що впливають на адаптацію студентів-спортсменів до навчання на факультеті фізичного виховання.

Завдяки визначеним чинникам адаптації, які закономірно (статистично достовірні дані) впливають на адаптованість студентів до процесу навчання, можна побудувати майбутню роботу з оптимізації процесу адаптації студентів до навчання. Ця робота повинна бути спрямована на врахування визначених чинників та рівня впливу на кожного зі студентів. Через зовнішній вплив з боку викладачів та студентського соціуму можна впливати на ці чинники і таким чином впливати на загальну адаптованість студентів.

Вміле використання на практиці рівневих нормативних шкал оцінювання дозволить у повній мірі визначити напрямок впливу виходячи з того, який показник чинника адаптивності низький чи який високий. Саме завдяки впливу на той чи інший важливий чинник можна досягти покращення рівня адаптованості студентів та прискорити цей процес у часі.

Окрім цього була розроблена та апробована технологія адаптації студентів факультету фізичного виховання до навчання у педагогічному університеті, яка полягала у застосуванні сукупності цільового, діагностичного і операційно-діяльнісного етапів.

Цільовий блок включав загальну мету – організація адаптації та приватно дидактичні цілі, які реалізовувались на кожному конкретному етапі адаптації студентів.

На діагностичному етапі виявлялись основні психолого-педагогічні проблеми адаптації, визначались рівні мотивації, тривожності, емпатії, а також знання, вміння, рефлексія.

Результати, які були отримані під час проведення діагностичного етапу стали підґрунтям проведення операційно-діяльнісного етапу, на якому визначались рівні адаптації студентів до навчально-професійної діяльності, були розроблені та застосовані форми, методи й засоби реалізації освітнього процесу, що сприяв ефективній адаптації. Було виявлено чотири рівні адаптації: дезінтеграція діяльності, навчально-професійної ідентифікації, трансформації та рефлексії. Для досягнення загальної мети на кожному з цих рівнів ставились і вирішувались відповідні цілі й завдання. В основу цієї методики покладено комплекс заходів, направлених на оптимізацію процесу адаптації студентів-першокурсників факультету фізичного виховання до навчання у вищому навчальному закладі, а саме: виявлення особистісних психологічних якостей, постановка завдань, підбір відповідних до вирішення завдань методів, форм та засобів, впровадження та контроль за результатами їх реалізації, аналіз

кінцевих результатів, корекція й відповідні зміни, які слід враховувати у процесі реалізації методики адаптації студентів до навчання.

В ході дослідження нами застосовувались як традиційні (лекції, практичні заняття, тощо) так і інноваційні форми і засоби навчально-виховного процесу студентів. Серед інноваційних форм організації освітнього процесу, що сприяли ефективній адаптації й досягненню поставленої мети нами були визначені такі, як: модульно-рейтингова система навчання, в яку було включено відповідні мотиваційні заходи; психолого-педагогічні тренінги; психологічну підтримку й консультування, а також індивідуальну роботу зі студентами як педагогів, так і тренерів-викладачів з окремих видів спортивно-педагогічної діяльності.

Сутність модульно-рейтингової системи полягала в тому, що весь навчальний матеріал був поділений на відносно автономні тематичні модулі й рейтингові модулі, які сприяли оволодінню студентами відповідними професійно-педагогічними компетентностями. Окрім цього система була модернізована шляхом включення мотиваційних установок, які сприяли активній участі студентів в освоєнні теоретичного й практичного матеріалу.

Оцінка знань та умінь студентів оцінювалась в межах окремого модулю. При цьому показниками успішності були рейтинги, які враховувались під час підсумкової атестації студентів.

Враховуючи те, що процес адаптації студентів до життєвих умов є складною психолого-педагогічною проблемою, ми включили в цей процес спеціально розроблену програму відповідних тренінгів, які проводились у формі організованих занять.

Запропонована нами програма психолого-педагогічного тренінгу ефективної адаптації передбачала розвиток комунікативних здібностей, навичок міжособистісної взаємодії; формування навичок цілепокладання, навичок рефлексії власного „Я”, навичок розуміння та комунікативної взаємодії з іншими; підвищення соціально-психологічної компетентності учасників та розвиток у них здібностей та потреб до самопізнання себе та оточуючих, ефективної взаємодії з оточуючим світом; формування активної соціальної позиції особистості; активізацію власних ресурсів до змін. Активізуючий ефект психологічного тренінгу обумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, яке забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів в міжособистісному спілкуванні; забезпечує можливість бути в різних соціальних та ігрових ролях; розуміти яким чином кожний з учасників впливає на групу в процесі міжособистісної взаємодії; забезпечує можливість формування навичок саморегуляції.

Основна мета тренінгу ефективної адаптації – розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та уміння взаємодіяти.

Окрім цього були організовані заняття з фізичної релаксації. На цих заняттях студенти вивчали спеціальні комплекси фізичних вправ, завдяки яким вони оволодівали навичками саморегуляції та відновлення фізичної працездатності після інтенсивних фізичних навантажень.

В результаті проведених досліджень ми дійшли висновку, що ефективність запропонованої технології процесу адаптації студентів до навчання залежить від рівня реалізації комплексу психолого-педагогічних умов:

- актуалізації професійно-пізнавального інтересу студентів;
- навчально-методичного супроводу процесу активізації самостійної роботи студентів;
- проектування індивідуальних програм саморозвитку професійно важливих якостей студентів.

Процес адаптації студентів до навчально-професійної діяльності проходить більш успішно при розробці й впровадженні відповідної технології та комплексу психолого-педагогічних умов її реалізації.

Запроваджена модель адаптації в навчально-професійний простір педагогічного вишу побудована з урахуванням специфіки навчально-виховної та навчально-тренувальної діяльності факультету фізичного виховання, поетапного переходу досліджуваного процесу на більш високий рівень.

Особливостями розробленої технології є те, що її дія направлена на досягнення поставленої мети, інтеграцію функцій окремо взятих компонентів, що дозволяє ефективно її реалізувати.

Література

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2004. 22 с.

2. Буяльська Т.В. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу / Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2008. № 5. С. 105–112.

3. Віцько С.М., Рипунов М.О. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Л. : НФВ «Укр. технології», 2007. № 11. С 216.

4. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2006. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.
5. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів // Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2004. С. 84–90.
6. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / Психологический журнал. 1994. №3. С. 9–12.
7. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.
8. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2008. Т. 8. Ч. 3. С. 78–89.
9. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молоді до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.
10. Налчяджан А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 325 с.
11. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання // Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.
12. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

Фізичне виховання студентів як чинник формування гармонійно розвиненої особистості та здорового способу життя

Гуртова Т., Цьовх Л.

Національний університет «Львівська політехніка»

У статті розглянуто питання фізичного виховання студентів у процесі формування гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу їхнього життя. Актуальність дослідження обумовлена значними проблемами щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі. Визначальним є значення фізичного виховання у закладах вищої освіти, що спрямоване на застосування здоров'язбережувальних формування цінностей здоров'я і здорового способу життя студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, здоров'я, здоровий спосіб життя.

The article considers the issues of physical education of students in the process of forming a harmoniously developed personality, health values and a healthy lifestyle. The

relevance of the study is due to significant problems in maintaining the health of young people at the national level. The importance of physical education in higher education institutions is crucial, which is aimed at the application of health-preserving values of health and healthy lifestyle of students.

Key words: physical education, student, health, healthy lifestyle.

Нова освітня парадигма та інтеграція системи вищої освіти України в європейський освітній та науковий простір, передбачає формування висококваліфікованого фахівця. Саме тому якість вищої освіти ототожнюється із якістю підготовки процеспроможних спеціалістів, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Серед основних завдань діяльності закладів вищої освіти (ЗВО) – вирішення проблеми підтримки та зміцнення здоров'я студентської молоді, створення атмосфери здоров'язбереження в системі їхнього навчання [2, 4]. Відтак, питання підтримки та покращання здоров'я майбутніх фахових спеціалістів як головного рушія прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави, є одним із найактуальніших.

Відповідно до тенденцій сьогодення, вітчизняна педагогічна наука спрямовує свої погляди на якість професійної підготовки фахівців з високим рівнем здоров'я. З огляду на те, що сьогодні спостерігається зміна моделі функціонування у суспільстві та сидячого способу життя, проблема є вельми на часі. Адекватною і єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є курс змін у стані фізичного виховання, що здійснюються у загальному концептуальному річизі модернізації усіх сфер життя держави та суспільства. Широкий суспільний резонанс викликає розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати від суспільно-політичних колізій, ця проблема займає центральне місце.

Значущість комплексної підготовки фахових спеціалістів у системі вищої освіти обумовлена вимогами, котрі висуває сучасна трудова діяльність до стану психофізичної готовності випускників вищої школи. Остання визначена обсягом знань, умінь і навичок, необхідних для у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Останнє насамперед забезпечується їхнім належним рівнем здоров'я, мотивацією до здорового способу життя, ціннісним ставленням до власного здоров'я, реалізацією здоров'язбережувальних технологій та умов, що сприяють розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я [3]. Отож, потреба створення освітнього середовища, сприятливого до здоров'я усіх учасників освітнього процесу задля формування, збереження, зміцнення здоров'я студентської молоді обумовлюють своєчасність та важливість проведення досліджень.

Соціальна значущість зміцнення здоров'я та необхідність вирішення проблеми переосмислення сутності, змістових і технологічних підходів до розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я майбутніх фахових спеціалістів, на сучасному етапі розвитку педагогічної науки, набуває важливого наукового, освітнього та суспільного значення. Є підстави вважати, що для України, що намагається інтегруватись у європейський культурний простір, найбільш ефективним шляхом розв'язання цієї проблеми є ретельне вивчення й ефективне застосування багатого досвіду використання здоров'язбережувальних технологій в аудиторній та позааудиторній роботі із фізичного виховання задля забезпечення розвитку у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та набуття навичок здорового способу життя.

Фізична культура і спорт розглядається як один із ресурсів, що здійснюють вагомий вплив на розвиток життєдіяльності студентства [4]. Визначальним є значення фізичного виховання, що спрямоване на застосування здоров'язбережувальних формування цінностей здоров'я і здорового способу життя студентів [2].

Здоров'я молоді належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів в умовах соціально-економічних перетворень в Україні [3]. Успішність навчання і підготовки студентів у ЗВО до майбутньої професійної діяльності певною мірою залежить від рівня їхньої всебічної підготовленості, зокрема фізичної. Можливість підвищення загальної і прикладної фізичної підготовленості студентів за роки навчання забезпечується виключно успішністю реалізації фізичного виховання.

Фізичне виховання у ЗВО це, з одного боку фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – навчальна дисципліна гуманітарного циклу, що спрямована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики [4]. За допомогою знань, отриманих з фізичної культури, студенти повинні створити цілісне уявлення про процеси та явища, що відбуваються в живій природі, більш повно зрозуміти можливості сучасних наукових методів пізнання природи і володіти ними на рівні виконання професійних функцій. Гуманітарна значимість фізичної культури полягає у формуванні стійкої мотивації до здорового способу життя, розвиток у студента потреб у фізичному самовдосконаленні [3].

Роль фізичного виховання у підготовці висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока. Удосконалення людського чинника неможливо без зміцнення здоров'я людей, їх фізичної підготовленості, без розвитку умінь і готовності підтримати належний стан здоров'я упродовж

всього життя. Здоров'я, як державне надбання, вимагає відповідного до себе ставлення зі сторони усіх державних інститутів.

Обґрунтовано [1-4] місце та роль фізичного виховання у формуванні особистості спеціаліста, гуманізації студентської праці, зміцненні їхнього здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення психофізичної і психофізіологічної готовності до професійної діяльності. Саме цілеспрямований процес фізичного розвитку та вдосконалення в процесі фізичного виховання скерований на забезпечення поступу особистості студентів з урахуванням їх запитів й здібностей, у тому числі і рухових, як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу професійно підготовленої молоді [4].

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури під час навчання у ЗВО визначається, й тим, що робочий режим студента характеризується найчастіше малорухомістю, одноманітністю робочої пози упродовж 10-12 годин [4]. Фізичні вправи у такому разі є основним чинником протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження [1]. На відміну від більшості факторів, які послаблюють стан здоров'я, кількість факторів, які сприяють його покращанню, дуже мала. Фактично, протидією негативним наслідкам обмеження рухової активності у ЗВО є система фізичного виховання.

Набуття високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я, в умовах тотальної гіподинамії та техногенного розвитку промислової діяльності вважається визначальною метою фізичного виховання ЗВО [4]. Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є спрямованість на біологічну сферу: зміна функціональних можливостей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, підвищення опірності зовнішнім чинникам.

Завдання фізичного виховання студентів ЗВО обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їхнього фізичного розвитку в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій теорії, методики і практики фізичної культури [4].

Отож, сучасні умови глобалізації та орієнтація України на Європейське співтовариство зумовлює необхідність розв'язання одного із важливих завдань державної політики в галузі освіти – забезпечення формування здорової особистості. Внесок фізичної культури у вищу освіту має полягати в забезпеченні студентів усіма аспектами знань про науково-практичних засадах фізичної культури і здорового способу життя, а також в оволодінням системою практичних умінь і навичок, що є запорукою збереження та зміцнення здоров'я,

психічного благополуччя й удосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості [2].

Зважаючи на викладене, доведено вирішальне місце фізичної культури, як засобу оптимізації здорового способу життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів упродовж усього терміну навчання у ЗВО. Поряд з цим, засобами фізичної культури забезпечується подальша загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

Література

1. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2014.

2. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навч. пос. Видавництво Львівської політехніки, 2020.

3. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. (2014). Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В.

4. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.

Здоров'язберігаюча програма для учнів навчального закладу загальної середньої освіти початкової школи на сучасному етапі навчання в Новій українській школі

Духовний Л., Гмиря Г.

Заклад загальної середньої освіти № 201 (Київ)

Стаття присвячена проблемі виховання і збереження власного здоров'я учнів початкової школи засобами використання фізичних вправ з щадним навантаженням, атлетичної і основної гімнастики, спортивних, рухливих й народних ігор методом колового тренування із використанням карток-завдань.

Ключові слова: виховання, збереження власного здоров'я, здоров'я молодших школярів, використання фізичних вправ з щадним навантаженням, атлетичної і основної гімнастики, спортивні ігри, рухливі ігри, колове тренування, картки-завдання.

The statute is assigned to the problems of vykhovannya and preserving the vigorous health of scholars of the cob's school and by virtue of the vicarious training of physicists is entitled to the sparing preferences, athletic and basic gymnastics, athletes, and the training of athletic people.

Key words: vikhovannya, preserving the health of young schoolchildren, vikorystannya physicists have the right to sparing navantages, athletic and basic gymnastics, sports games, crumbling igri, training, card-making.

Актуальність теми. Постановка проблеми. Завдання нової Української школи забезпечення різноманітності форм здобуття початкової освіти. Початок роботи початкової школи за новими освітніми стандартами на компетентнісній основі (передбачено Законом України «Про початкову освіту» від 21 березня 2018 року № 268, зі змінами, Наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272.) та 22.02.2021р. Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. відповідно до Закону України «Про освіту», Державного стандарту початкової освіти.

Згідно із Законом України «Про освіту», наукові установи та інші суб'єкти освітньої діяльності можуть розробляти освітні програми – єдиний комплекс освітніх компонентів (предметів, індивідуальних проектів, контрольних заходів тощо), спланованих і організованих для досягнення визначених результатів навчання. Програми інваріантного складника Базового навчального плану є обов'язковими для використання в загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності. Упродовж навчання в початковій школі здобувачі освіти опановують способи самоконтролю, саморефлексії і самооцінювання, що сприяє вихованню відповідальності, розвитку інтересу, своєчасному виявленню прогалин у знаннях, уміннях, навичках та їх корекції.

Навчальні досягнення здобувачів у 1-2 класах підлягають вербальному, формувальному оцінюванню, у 3-4 – формувальному та підсумковому (бальному) оцінюванню. Освітні програми можуть відрізнятися від Типової освітньої програми послідовністю викладання навчального матеріалу, обсягом його вивчення, наявністю додаткових компонентів змісту або використанням оригінальних форм, методів і засобів навчання. Розподіл навчальних годин за темами, розділами, вибір форм і методів навчання вчитель визначає самостійно, враховуючи конкретні умови роботи, забезпечуючи водночас досягнення конкретних очікуваних результатів, зазначених у програмі.

Сучасний світ складний. Дитині недостатньо дати лише знання, ще необхідно навчити користуватися ними. Наприклад, знання та вміння з фізичної культури, взаємопов'язані з ціннісними установками учню початківцю на здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до власного здоров'я, формують його життєві компетентності, необхідні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. Ціль створеної нами програми для учнів початкової

школи, дати знання про необхідність постійно займатися вправами з фізичної культури не тільки за час навчання, а на протязі всього життя. [3, 4] Педагогіка партнерства і компетентнісний підхід у фізичному вихованні потребують нового освітнього середовища. Що й прагнемо ми зробити розробивши нашу програму. З метою проведення комплексних експериментальних досліджень щодо розроблення та впровадження інноваційних форм і методів удосконалення ранньої оздоровчої спрямованості, фізичної, психічної та еколого-валеологічної освіти учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти, відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 15.12.2016 р. № 1524, СЗШ № 201 м. Києва надано статус експериментального навчального закладу всеукраїнського рівня (2016-2021 рр.) за темою: «Виховання в учнів початкової школи відповідального ставлення до власного здоров'я».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування у дітей та підлітків фізичних й моральних якостей на уроках фізичної культури висвітлено у працях І. Бега, В. Белорусової, Т. Бережної, Є. Вільчковського, О. Дубогай, І. Решетня, Т. Саранчук, М. Станкіна, В. Ареф'єва, Л. Волкова, Т. Круцевич, Н. Москаленко, В. Шаповалової та інших. Аналіз науково-методичної літератури показує, що одним з необхідних засобів, що забезпечують різносторонній і гармонійний розвиток у вихованні молодших школярів є гімнастичні вправи, заняття якими носять освітньо-розвиваючу, оздоровчу і прикладну спрямованість, сприяючи вдосконаленню рухової функції учнів. Разом з тим, останнім часом намітилася тенденція «згортання» рухового змісту занять гімнастикою, і не тільки, до примітивних форм, що забезпечують виключно рішення задач фізичної підготовленості учнів, відмова від проведення змагань. В школі нема приладів і снарядів [5, 6].

Ми пропонуємо нову модель, заняття учнів 1-4 класів з обтяженнями. Можливим напрямом виходу з кризи є впровадження в педагогічну практику нових систем простих і необхідних гімнастичних вправ, яким притаманні високий ступінь варіативності рухового матеріалу, його доступність для учнів зі звичайним рівнем фізичної підготовленості, динамізм, емоційність, змагальність [6].

Однієї з таких систем може бути *атлетична гімнастика*, що включає в себе найбільш необхідні оздоровчі, профілактичні, цікаві види вправ на різні групи м'язів [1, 2, 7, 8].

У зв'язку з цим, представляється актуальним впровадження і можливості адаптації рухового змісту цієї гімнастичної дисципліни до практики проведення уроків фізичної культури в початкових класах загальноосвітньої школи, як ефективного засобу рухової, силової та естетичної підготовки дітей молодшого

шкільного віку. Багато дослідників виявили оздоровчий ефект рухливих ігор, щадної атлетичної гімнастики, позитивний їх вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, на зміцнення м'язів, поліпшення обміну речовин, тобто рухливі ігри оказують комплексний різнобічний вплив на дитину [3, 7, 9].

У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість, координація рухів, сміливість, рішучість, розвиток вестибулярного апарату, що благотворно впливає на анатоμο-фізіологічні системи організму, а також може використовуватися як ефективний відновлюючий засіб (корекція постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної систем організму). Експериментальна програма з фізичної культури учнів 1-4 класів, характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу [3, 7]. Авторська експериментальна програма з фізичного виховання початкової школи спрямована на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури. Очевидна необхідність пошуку нових, більш ефективних засобів і методів для підвищення фізичної підготовленості й покращення здоров'я учнів початкової школи. Одним із таких засобів є орієнтоване рухове фізичне виховання методами ігрового станційного колового навчання з щадним навантаженням в умовах закладів загальної середньої освіти початкової школи (ЗЗСО) [10].

Мета роботи полягає у аналізі змісту програми оздоровчої фізичної культури з введенням силової спрямованості (атлетичної гімнастики) у 1-4 класах та її значення у збереженні, зміцненні та відновленні здоров'я в учнів.

Завдання дослідження: вивчити, виявити та простежити динаміку розвитку у молодших школярів функціонального стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізіологічного стану та успішності у навчанні за експериментальною методикою. Зазначена мета і завдання реалізуються за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Виклад основного матеріалу. Можливим напрямом виходу з кризи є впровадження в педагогічну практику нових систем простих і необхідних гімнастичних вправ, яким притаманні високий ступінь варіативності рухового матеріалу, його доступність для учнів зі звичайним рівнем фізичної підготовленості, динамізм, емоційність, змагальність. До однієї з таких систем

може бути віднесена атлетична гімнастика, що включає в себе найбільш необхідні оздоровчі, профілактичні, цікаві види вправ на різні групи м'язів.

У зв'язку з цим, представляється актуальним впровадження і можливості адаптації рухового змісту атлетичної гімнастики до практики проведення уроків фізичної культури закладів загальної середньої освіти початкової школи, як ефективного засобу рухової, силової та естетичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

В якості робочої гіпотези було сформульовано припущення про те, що використання вправ атлетичної гімнастики в визначених формах занять фізичною культурою в початкових класах дозволить підвищити рухову силову активність і інтерес учнів до занять уроків фізичної культури, позитивно вплине на розвиток рухово-координаційних здібностей і пам'яті на рухи; розширить руховий досвід вправами атлетичної гімнастики, що виходять за рамки змісту традиційних програм фізичного виховання в початкових класах закладів загальної середньої освіти початкової школи. І ми не помилилися.

У обговоренні та редакції розробленої базової програми Нової української школи (2016, 2018, 2019, 2021 рр.) прийняли участь експерти, вчителі, вчені, громадськість. Вони засвідчують що, спортивна інфраструктура руйнується, а нормативи залишаються: дітей змушують їх виконувати, виникає антипатія до фізкультури. Вони розповідали що, ще бабусям, донькам та онукам викладають одну й ту саму фізкультуру, нічого не змінюється. Але діти вже інші, в них інші потреби, інтереси, ідеологія. Ми ж "зависли" у методиці, орієнтованій на спортивні досягнення, а не фізичний розвиток дитини. Модератори та експерти з фізичної культури, при підготовці і розробці нової Української програми початкової школи з фізичної культури, у передмові базової програми, спираючись на пропозиції великої групи своїх колег, щодо оновлення програми з фізичної культури, зробили аналіз та запропонували внесення змін до структури та змісту програми, що впроваджується на сьогодні в українській школі та чітко висловили думку великої групи вчителів про зміну старих стереотипів у програмі.

Однією з актуальних проблем сучасної системи освіти є проблема підвищення ефективності навчально-виховного процесу та подолання неуспішності засвоєння програми навчання фізичним вправам, формування культури здоров'я і як наслідок швидкої адаптації учнів молодшої школи до уроків фізичної культури. Її рішення припускає вдосконалення методів і форм організації навчання; пошук нових, більш ефективних шляхів формування знань, умінь і навичок, які враховували б реальні можливості дитини і умови, в яких протікає його навчальна діяльність. Відбуваються соціально-економічні зміни в житті нашого суспільства, постійне підвищення вимог до рівня

початкової освіти загострили і проблему шкільної неуспішності. Практика показала, що, незважаючи на велику увагу, яку приділяють вдосконаленню змісту освіти та методик навчання, оснащенню освітніх закладів сучасними технічними засобами навчання, вчити всіх і вчити добре при існуючій традиційній організації навчального процесу дуже складно [7, 10]. Одними з пріоритетних напрямів в діяльності освітніх установ стали створення середовищ і умов для збільшення рухового та щадного навантаження учнів на заняттях з фізичної культури, проведення позаурочних фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів, розвитку навичок здорового способу життя. Основне завдання школи підготувати дитину, підлітка до самостійного життя, давши йому для цього необхідні знання і навички. У експериментальній програмі початкової школи, для досягнення оптимального фізичного розвитку здоров'я дітей, перевагу віддано поступової інтенсифікації й максимальної реалізації (строго дозованого щадного навантаження згідно віку і статі) фізичних можливостей у процесі занять фізичною культурою та теоретичним знанням, збереження власного здоров'я учнями початківцями. Проведення уроків з фізичної культури без навантаження, не дає ефективності занять, це пуста трата часу, це повинен знати кожен вчитель фізичної культури [5, 6].

Особлива увага приділяється початковим крокам учнів перших та других класів із теорії та практичних занять з фізичної культури. Перед практичними заняттями проводяться бесіди та теоретичні заняття, готується карта уроку з малюнками, де діти заздалегідь вивчають, які вправи, в якому місті і скільки разів треба виконувати. Нами виготовлено 5000 карток-завдань, для різних станцій на різні вправи великого формату (A4), маємо 300 варіантів занять і задаємо алгоритм занять з різною складністю. Ми виготовили також великі номери для станцій, щоб діти не плутались, як переходити проти часової стрілки від однієї до іншої станції. Діти приходять до спортивної зали підготовлені теоретично. Запрограмовані практичні вправи колового тренування у спортивній залі відпрацьовуємо багато разів. Це той вік, коли дитину треба постійно водити за руку, показувати, розповідати й знов показувати багато разів, що й як треба робити. У нашій експериментальній програмі є багато вправ з повільними обтяженнями. Контрольні класи проводять заняття за традиційною методикою. При розробці методики ми особливу увагу приділяли розвитку пізнавальних здібностей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку (метод колового тренування) [2, 9, 10]. Адаптація в навчанні учнів експериментальних поч класів проходила скоріше, ніж учнів контрольних класів, з якими не проводили таких занять.

Ефективність нашої методики базувалась на правильному підборі методичних прийомів, які сприяли покращенню адаптації початківців та

розвитку у них пізнавальних процесів пізнавальної і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Застосування електронних навчальних матеріалів на уроках і заняттях не тільки знайомить дітей з предметним світом, але і сприяє розвитку їх інформаційної компетентності і корекції пізнавальної сфери. У процесі роботи в області застосування ІКТ визначаємо: підвищення рівня пізнавальних процесів у дітей, завдяки застосуванню інформаційних технологій; підвищення рівня особистого знання в навчанні учнів; формування мотиваційних компонентів діяльності у більшості учнів. Адаптація організму молодших школярів з різними рівнями рухової активності – основної та атлетичної гімнастики, бігу, стрибків, лазіння та інших фізичних вправ та навантажень, в першу чергу відбувається на зміні якості різних систем організму. Найбільш лабільною і провідною системою в адаптаційних перебудовах дитячого організму є серцево-судинна. Показником спрямованості на неї може бути рухова активність дитини. Вивчаючи вплив рухової активності в дитячому віці, ми виявили, що при ранніх порушеннях ознак рухової активності дитини, порушення ходу адаптації має велике значення. У зв'язку з цим, з метою контролю за розвитком адаптації процесів кардіорегуляції нами проводяться експериментальні дослідження з допомогою ІТ «Школяр-2» (Шаповалова В.А., медична ІК програма) [1, 11].

Щодо обладнання, то у кожному початковому класі у яких проводимо експеримент (з 1 по 4 класи) є комп'ютер, відеокомплекти навчальних ігор, великий телевізор (монітор) для показу, інтерактивна інформаційна дошка, принтер та ін. З дітьми, з допомогою монітора постійно, кожного ранку до занять, проводяться фізкультхвилинки, під час занять – фізкультпаузи, перегляд фільмів на здоров'язберегаючу тематику. Таким чином, використання ігрових комп'ютерних програм, підвищує мотивацію не тільки за рахунок ігрової стратегії, на якій програма базується, але і тому, що дитина отримує схвалення, не тільки з боку вчителя, а й бачить необхідність та зацікавленість занять фізичними вправами за допомогою комп'ютера, планшета.

Аналіз багатьох досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених показав, що вивчення ціннісних орієнтацій учнів на здоровий спосіб життя включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності. Ми свідомо почали експеримент з учнями початкових класів по впровадженню атлетичної гімнастики в освітній процес. Діти, які прийшли до першого класу, ще не мають поняття групових занять, й ми вирішили в плані експерименту проводити заняття моделюванням ігрових методів й прив'язали їх до спортивних, рухливих й народних ігор, щадну атлетичну гімнастику методом колового тренування. Наприклад, ми навчаємо проводити колове тренування на 8-10-12 станціях в початкових класах тільки в парах: кидання й ловіння міні-м'яча, кидання м'яча в коло на

стінці з 2-3 метрів, передача м'яча через плече, ведення м'яча на місті, підкидання м'яча вгору, стрибках з місця, лазіння, перелазіння, човниковий біг 3x4 м. Одночасно з ігровими вправами ми проводимо вправи з обтяженням (пляшечки з піском), яких у нас більш 100 одиниць, металеві трубочки (0,5, 1, 2, 3 кг), лавочки, міні стійкі, міні тренажери, різні прилади. В зв'язку з тим, що маленьким дітям необхідно розвивати силу, силову витривалість, гнучкість, спритність ми, наприклад, даємо вправи зі щадним навантаженням на різні групи м'язів для гармонійного розвитку дитини. Відповідно до авторської програми у експериментальних класах ми додали 1 годину на фізичну культуру, це 142 години на навчальний рік. Ми маємо можливість відвести до 25 годин на рік на досконалі теоретичні заняття для більш детального навчання методики проведення всіх занять. Особливу увагу приділяємо початковим крокам учнів перших та других класів із фізичної культури. Перед практичними заняттями ми проводимо бесіди та теоретичні заняття, на дошці готуємо карту уроку з малюнками, де діти заздалегідь вивчають, які вправи, в якому місті і кілька разів треба виконувати, нами виготовлено багато карток-завдань для різних станцій на різні вправи великого формату (A4), що сприяє кращому сприйманню та виконанню вправ. Ми виготовили також великі номери для станцій, щоб діти не плутались, як переходити проти часової стрілки від однієї до іншої станції. Діти приходять у спортивну залу підготовлені теоретично. Запрограмовані практичні вправи колового тренування у спортивному залі відпрацьовуємо багато разів. Це той вік, коли дитину треба постійно водити за руку, показувати, розповідати й знов показувати багато разів, що й як треба робити. В нашій експериментальній програмі багато вправ з повільними обтяженнями. Контрольні класи проводять заняття за традиційною методикою. Матеріальна база уроків фізичної культури, особливо початкової школи, потребує великої уваги, це відіграє значну роль у проведенні занять з учнями початкових класів. Для учнів початкової школи необхідно багато приладів, тренажерів, м'ячів (маленьких, середніх, великих), скакалок, гімнастичних лав, шведських стінок, низьких перекладин, малих й великих обручів. Попередній аналіз процесу фізичного виховання в аспекті його впливу на формування здоров'язбережувальної і моральної сфери учнів показав, що нині потрібні нові науково-технологічні підходи і організаційно-педагогічні умови, обґрунтування його оновленого змісту, реалізація інноваційно-інтерактивних педагогічних технологій освітньо-виховного середовища учнів початкової школи. Введення в освітній процес уроків фізичної культури інноваційних технологій проявляється в створенні нової матеріальної бази та нових інноваційних організаційно-педагогічних умов для покращення здоров'я й освітньої підготовки учнів.

Предмет "Фізична культура" в доступній формі для учня початкової школи, розповідає про фізіологічні основи здоров'я, про те, що важливо знати будову, особливості функціонування організму; своє психічне здоров'я і методи його регулювання; допомагає початківцю розібратися у своєму внутрішньому світі і зрозуміти, в якому ступені від нього залежить його власне здоров'я і здоров'я учнів що оточують його. Школяр, який не уміє піклуватися про своє здоров'я, нічого не робить для свого зміцнення, не буде здоровим, незважаючи на усі зусилля школи і сім'ї.

Сьогодні треба повільно змінювати структуру та зміст програми. Можна сказати, що програми (2016, 2018, 2019, 2021 рр. зі змінами) відповідають всім вимогам Державного стандарту початкової загальної освіти, але ж деякі види і форми реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань застаріли і потребують реорганізації, і знову зовсім не має у Типовій програмі чіткої установи вчителям фізичної культури згідно навантажень на уроках. І лише дивлячись у майбутнє, а не озируючись на минулі устаріли схеми, ми можемо осучаснити українську шкільну фізкультуру та наважитися до справжніх глибоких змін, заради майбутнього нового освіченого та зацікавленого покоління українських школярів. Цього потребує освіта і нова Українська школа. В умовах сучасного суспільства мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – формування за допомогою фізичної культури сприяти збереженню і зміцненню здоров'я школярів, здібностей і потреб, необхідних дитині в даний час і майбутньому для успішного здійснення його життєдіяльності. Неуспішність, що виникає на початкових етапах навчання в молодшій школі, створює реальні труднощі для нормального розвитку дитини, оскільки, не оволодівши основними вміннями і навичками фізичних вправ, в подальшому навчанні позначиться на розумових операціях і навичках, учні не будуть справлятися зі зростаючим обсягом знань в середніх класах і внаслідок скрутних труднощів на наступних етапах, можуть випадати з процесу навчання. Необхідно правильно і своєчасно усувати причини неуспішності в кожному індивідуальному випадку і, по можливості, відразу усувати і коригувати їх наслідки. Велике освітнє навчальне навантаження, неуспішність, гіподинамія, неправильне харчування, психологічні стреси, дуже слабка фізична підготовка, нестача вільного часу мають негативний вплив на здоров'я школяра і є однією з найважливіших причин низьких показників функціонального стану різних систем організму учнів початкової школи. Саме головне, що мозок керує рухами м'язів – це науковий факт. Не менш наукова й підтверджена експериментами і зворотна залежність: рухи м'язів навчають мозок. Так, молодшим школярам для правильного розвитку мозку необхідно багато рухатися. Таке тренування формує в мозку дитини зв'язки, без яких

людина в майбутньому не зможе успішно навчатися. В порівнянні з іншими видами спортивної діяльності вправи атлетичної гімнастики суттєво зберігають час, дозволяє ізолювано впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, тренувати рухи м'язів і тонко дозувати навантаження. Перші результати занять уже просліджуються через декілька місяців (2-3 місяця). Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Істотний і великий вплив на досягнення даної мети надають вправи атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, які сприяють зміцненню здоров'я і гармонійного розвитку людини, спритність, благотворно впливає на анатомо-фізіологічні системи організму, а також може використовуватися як ефективний відновлюваний засіб (корекція постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної систем організму, опорно-рухового апарату). Програма складена для учнів 1-4 класів, враховувалися як й індивідуальні, а також вікові та статеві особливості.

Дана програма включає в себе теоретичні знання з фізичної культури в Україні та за її межами, особливості всіх видів спорту інваріативної та варіативної частини програми, в постійні заняття включно атлетичну гімнастику, пауерліфтинг, їх місце та роль у системі фізичного виховання, вправи і знання, як базового стандарту так і спеціальні елементи занять в спортивному, атлетичному, тренажерному залах і теоретичні основи культури здоров'я та здорового способу життя. У даній програмі приділяється велика увага розвитку витривалості, силових, координаційних, швидкісних і інших фізичних якостей і здібностей.

Складена нами програма включає в себе вправи і знання як базового стандарту, так і нашу розробку теорії та спеціальних занять в атлетичному, тренажерному, спортивному залах і теоретичні основи культури здоров'я та здорового способу життя. Крім того, ми орієнтувалися на Програму 2013 року ДЮСШ з атлетичної гімнастики (пауерліфтингу).

Звичайно, як ми вже казали, ми не прагнемо щоб школярі 1-4 класів стали чемпіонами, але серед учнів початківців не залишиться ніхто, хто б не став сильним, кріпким, здоровим, загартованим. Початківці, які подружилися з атлетичною гімнастикою, отримують всебічний фізичний розвиток, стають бадьоріше і більш працездатні. Крім усього іншого, атлетична гімнастика – це ключ до здоров'я, силі і красивої статури. Це система атлетичної гімнастики – значення якої важко переоцінити. Багато вчених, спираючись на свої дослідження признають, що, атлетичні вправи – це одне з найбільш ефективних засобів, всебічно впливаючих на людський організм. Велика кількість вправ і можливість їх тонко і суворо дозувати навантаження, роблять це важливим засобом оздоровлення доступним для різних вікових груп, від дітей до людей поважного віку. Заняття щадною атлетичною гімнастикою всебічно діють на

організм, розвивають такі фізичні якості як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів, сміливість, рішучість, розвиток вестибулярного апарату, благотворно впливає на анатомо-фізіологічні системи організму, а також можуть використовуватися як ефективний відновлюючий засіб (корекція постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної систем організму). У сучасному житті, коли напружений ритм поєднується з сенсорними і інформаційними перевантаженнями, гіпокінезією, змінами в опорно-руховому апараті, проблема зміцнення здоров'я дітей є надзвичайно важливою. У багатьох випадках в початковій школі підлітки малорухливі, бояться і не вирішують виконати ряд навіть зовсім нескладних, простих вправ, соромляться на заняттях, рухи роблять невпевнено і боязно, боячись помилитися і стати предметом насмішок. У цьому сенсі, велику роль у фізичній культурі початківців відіграє псих моторика. Дії учнів початкових класів у психомоторикі на уроках фізкультури – це спосіб діяльності. З малою дитиною треба працювати спокійно і терпляче, але наполегливо, щоб вона була впевнена у своїх ефективних фізичних вправах, рухах і діях. Так, інформація, добута в дії фізичними вправами, переводиться в довгострокову пам'ять і там реконструюється, доповнюється відсутніми елементами. Витрачена в дії фізичними вправами енергія не тільки відновлюється (регенерується) до вихідного рівня, а й зростає кількісно. Енергетичні ресурси учнів збільшуються, він набуває можливість більш продуктивно діяти. У тілі дитини, школяра-початківця, на відновлення і накопичення енергії працює чудодійний механізм енергопотенціалу, що забезпечує індукцію надлишкового анаболізму, механізм примноження енергетичного резерву людини. В механізмі згаданого явища, скажімо: індукція надлишкового анаболізму особливо продуктивна у дітей початківців і підлітків і є захисною функцією організму дитини. Учень, який прагне активно діяти і витратити багато енергії сам стає каталізатором механізмів індукції надлишкового анаболізму.

Висновки. 40% уроків для учнів експериментальних 1-4 класів проводимо методом колового тренування (у контрольних класах 20%). Оцінюємо параметри фізичного здоров'я експериментальних й контрольних груп (медична програма Школяр-2), функціональний стан, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізіологічного стану. На першому етапі експерименту виявлено що:

1. В плані експерименту проводимо заняття моделюванням ігрових методів, які поєднані з елементами заходів з основної і атлетичної гімнастики, спортивних, рухливих, народних ігор й щадну атлетичну гімнастику методом колового тренування, яке отримало широку популярність й наукове обґрунтування у практиці фізичного виховання, але у початковій школі мало використовуються та мало досліджено в Україні.

2. В результаті проведених експериментальних оздоровчих й освітніх навчальних теоретичних й практичних занять за експериментальною методикою інформаційно-комп'ютерної оздоровчо-діагностичної програми Школяр-2, виявлено та простежено динаміку розвитку у молодших школярів функціонального стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізіологічного стану. Таким чином, виявлено, що наприкінці третього етапу в ЕГ кількість дітей, які характеризуються незадовільними показниками фізичного здоров'я, зменшилася на 36,3%, у КГ зменшилася на 12,1 %.

3. Аналіз психологічного стану учнів початкової школи за результатами тесту Мандала Юнга "Горизонтальна вісімка" визначив основні типи сприйняття, з метою правильного підбору стилю навчальної діяльності, у відповідності з особливостями пізнавальних процесів учнів, ми враховуємо функціональну асиметрію півкуль головного мозку при навчально-виховній та освітньої підготовці: права півкуля – логічне мислення, ліва – гуманітарний склад сприйняття.

4. Реалізація експериментальної програми і методики фізичної підготовки й оздоровчої роботи з учнями, підтвердили ефективність оздоровче-корекційних заходів в процесі навчання з атлетичної гімнастики за експериментальної авторської програми.

Отже, як показав зріз третього етапу, до проведення заключного експерименту в цілому функціональний стан і фізична підготовленість учнів початкової школи відповідали рівню, близькому до хорошого. Оптимізація рухового режиму молодших школярів практично неможлива без навантаження на уроках фізичної культури, якщо не використовувати інноваційні технології елементів спортивних, рухливих народних ігор, щадної атлетичної гімнастики. Їх застосування в початковій школі дозволяє доповнювати і посилювати їх вплив на збереження здоров'я дітей. Розглянута проблема експериментальної програми початкової школи, у подальшому буде досліджена та скорегована остаточно. Особливий інтерес викликає те, що оздоровчий ефект й підвищення якості здоров'я внаслідок проведених заходів з атлетичної гімнастики проявлявся протягом кількох наступних місяців. Експеримент продовжується.

Література

1. Антропова М.В. Адаптація організму учнів початкової школи до навчальних і фізичним навантаженням. М. : Педагогика, 1982. 240 с.
2. Вільчковський Є. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
3. Духовний Л. Цільова підготовка високопрофесійних фахівців

електрозварників. Наук.-метод. журнал. № 3. 2009. С. 80-86.

4. Духовний Л. Експериментальна методика проведення занять ППФП з використанням спеціального тренажерного устаткування. Вісник ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Вип. 199. 2011. С. 136-144.

5. Духовний Л. Здоров'язберігаючі технології на заняттях фізичного виховання. Наук. журнал. 2012. № 3. С. 37-40.

6. Духовний Л.Ф., Гмиря Г.В. Моделювання здоров'язбережувального середовища в умовах експериментального закладу освіти як складова інноваційного розвитку нової Української школи. Вісник Чернігівського НПУ. Т. 2. 2018. С. 57-62.

7. Лобової О.В., Кондратюк С.М. Дошкільна та початкова освіта в сучасному педагогічному просторі. СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 352 с.

8. Саранчук Т. Оцінка параметрів фізичного здоров'я розвитку дітей шкільного віку. Наук.-метод. журнал. № 5. 2010. С. 50-57.

9. Смеляковській В.М. Нетрадиційні види гімнастики. 1992. 135 с.

10. Шаповалова В. Информационно-компьютерная диагностическая программа «Школяр-2». Наук.-метод. журнал. № 3, 2009. С. 80-86.

Соціально-педагогічні фактори дозвільневої діяльності підлітків

Іванченко Л., Іванченко С., Паламарчук Ю.

Донбаський державний педагогічний університет

В статті представлені соціально-педагогічні фактори дозвільної діяльності підлітків, які формують структурні компоненти здорового способу життя. Проведено детальний аналіз впливу фізичної активності на розумовий, моральний та естетичний розвиток підлітків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дозвілля, фізичний розвиток, вільний час, відпочинок, фізкультурно-спортивна діяльність.

The article presents the social and pedagogical factors of teenagers' leisure activity that form the structural components of a healthy lifestyle. Provides a detailed analysis of the effect of physical activity on mental, moral and aesthetic development of children.

Key words: A healthy lifestyle, physical development, leisure, recreation, sports and athletic activities.

Школа, в перекладі з грецької, буквально означає «дозвілля». До Я.А. Каменського так і було. Школою вважалося не навчальний заклад, не приміщення або місце, а вільне від обов'язку заняття. Дозвільні заняття призначалися для самопізнання, пошуку себе, придбання чуттєвого досвіду. Різноманітність таких занять вважалося основою розвитку особистості. Не

випадково мудрі греки, які додали у скарбницю світової культури величезний внесок, назвали так навчальний заклад для дітей.

Величезний досвід розвитку цивілізації випадковостей не допускає. Ось як говорить народна мудрість: «Живи, не скупися – дозвіллям поділися», «Умій справу робити, вмій і забавлятися», «У нашого молодця не має забавам кінця», «Що кого веселить, той про те і говорить», «Хороше дозвілля – мудрості весілля», «Придбаєш на дозвіллі – знадобиться в житті».

У справжній школі, яка забезпечує здоровий спосіб життя, навчання, досвід, знання, повинен бути попит на фізично розвинену особистість. Фізичний розвиток особистості визначає цінність людини. Ефективність роботи школи визначається тим, якою мірою фізкультура і спорт забезпечують фізичний розвиток, рухову майстерність, фізичну досконалість кожного учня, і через ці категорії готують до життя, до трудової діяльності.

У знаменитого сільського педагога В.О. Сухомлинського школа була дозвіллям. Чи не дарма ж свою Павлишську школу він назвав Будинком Радості. Він постійно розширював дозвільний простір за межі навчальної роботи дітей. Тридцять різноманітних гуртків, клубів та спортивних секцій діяли в його школі, у тому числі діяли три спортивних майданчики (приходь і займайся фізкультурою і спортом). А ще були альтанки для занять на повітрі; «школа гри», «школа фізичного розвитку» (заняття проходили на лузі, на річці, в лісі, у спортивних залах; на спортивних майданчиках) – дозвільне багатство.

Дозвілля – основна детермінанта фізкультурно-спортивної діяльності школярів. Фізично розвинена особистість відрізняється не присутністю якихось особливих, унікальних якостей, а переважним розвитком тих, які необхідні для продуктивної та творчої діяльності [4]. Дозвілля задовольняє жагу привілеїв – чисто людську рису, властиву дітям спочатку. Школярам необхідні події, які приголомшують їх уяву. Це можуть бути змагання з веслування, туристичні походи, лицарські турніри, фехтування, метання списа, молота, диска, вітрильний спорт, – все, що допомагає народженню людської неповторності дітей. Суть фізкультури і спорту – створення умов для прояву у дитини витривалості, сміливості, спритності.

Якщо спробувати дати характеристику вільного часу школяра, то можна сказати, що вільний час – це, перш за все, тимчасовий простір життя дитини, та його частина, що залишається від вчення в школі, виконання домашніх навчальних завдань, громадських доручень і обов'язків.

У структурі вільного часу школяра, в його наповненні можна виділити такі компоненти: додаткове навчання за особистою ініціативою; громадська діяльність; споживання цінностей культури; науково-технічна творчість; праця за бажанням, прикладний труд; самодіяльна творчість; спорт, туризм і фізична

культура; спілкування за інтересами; ігри. І сюди ж входить відпочинок, як «байдикування», і в тому числі антикультурні заняття [9].

Вільний час в усіх суспільних періодах являвся своєрідним індикатором виховної та розвиваючої діяльності – навчальної, трудової, дозвільної. Але в розвитку особистості дитини вільний (дозвільний) час має і абсолютно самостійну педагогічну цінність, яка надає надзвичайний вплив на всі сторони життєдіяльності дітей, залучаючи їх до освоєння багатств духовної культури, привертаючи до розкутого спілкування та участі у всіх видах практичної діяльності. Різноманітні враження, переживання, зміст вільних днів і годин дитинства неоціненні для майбутнього дорослого життя і діяльності. Прогнозисти майбутнього праві, що головне для людини майбутнього – це не цивілізація праці, а цивілізація вільного часу, вміння розпорядитися своїм: дозвіллям як чинником розвитку та виховання діяльності особистостей, що гармонійно поєднують натхненну творчість, фізичну досконалість, радість життя і висоту труда [8, 10].

Дуже часто батьки і школярі нарікають на навчальне перевантаження, на нестачу часу. Але, незважаючи на всі нарікання, у наших дітей часу, вільного від вчення, виконання домашніх завдань, громадських та побутових обов'язків, багато. У середньому 180 днів канікул, вихідних і святкових днів, ще 100 днів за рахунок годин, що залишаються в особистому розпорядженні учнів [6].

З 100% позаурочної діяльності, організованої школою, приблизно 87% – це візуально-слухові заходи. Безумовно, корисні. Хто буде заперечувати проти бесід про моральність, зустрічей з цікавими людьми, конференцій по книгах, переглядів фільмів, вистав, спортивних змагань. На те, щоб попрацювати активно руками, ногами, побути на повітрі, зануритися в діяльність, залишається всього 13% цього підготовленого і зайнятого школою часу [3].

Є ще одне важливе питання, дуже актуальне в наші дні: чи існує прямий зв'язок між вільним часом і злочинами школярів, їх антисоціальними вчинками? Очевидно, що прямого зв'язку немає. Однак існує прямий зв'язок між багатством людської особистості, багатством внутрішнього світу, моральністю і поведінкою школярів у вільний час. Як тільки внутрішній світ школяра звужується до недолугої біганини у дворі, він стає убогим духом. Рветься зв'язок з великим світом. Бездуховний вільний час знищує в дитині найкрасивіше і цінне. Бездуховність – умова для проступків і злочинів [6].

Давно помічено, що час для дітей вимірюється не сумою прожитих років, а щільністю і повнотою подій. Значить, завдання школи і батьків – вільний час своїх дітей заповнити так, щоб кожен день був духовно багатим. Щоб з кожною подією, з кожним днем у підлітків накопичувалося багатство людської особистості, багатство внутрішнього світу, формувалася висока мораль та

фізичний розвиток. Адже в подальшому житті фізичний розвиток, моральність регулюють поведінку і свідомість людини в усіх без винятку сферах суспільного життя. Щоб наше суспільство було більш досконалим, ми вже зараз повинні подбати про здоров'я, про якість виховання в дозвільній сфері підростаючого покоління.

Розглянувши категорію вільного часу, перейдемо до розгляду наступної категорії – відпочинку. Відпочинок – це стан спокою. Відсторонення від усіх турбот. Це такий рід діяльності, який знімає втому, напругу і сприяє відновленню «форми», працездатності. Відпочинок – перерва в заняттях, перемикавання на іншу діяльність, зміна подій. Відпочинок може бути у формі сну, купання, прийняття оздоровчих процедур, він може здійснюватися на пляжі, на спортивному майданчику, під час прогулянок на повітрі. Фіззарядка, фізкультхвилинка, гра на уроці – теж частина відпочинку. Відпочинок має функції релаксації (розслаблення). Ще І.М. Сеченов довів, що швидке відновлення працездатності після стомлюючої роботи однією рукою настає не за рахунок повного спокою обох рук, а при роботі іншої, (що не працювала) руки. Переключення діяльності у процесі роботи з одних м'язових груп і одних нервових центрів на інші прискорює відновлення працездатності стомленої групи м'язів. Переключення з одного виду розумової роботи на інший, чергування розумової діяльності з легкою фізичною працею усуває відчуття втоми і є своєрідною формою відпочинку. Про це необхідно пам'ятати батькам, вчителям на уроках, під час дозвільних фізкультурно-спортивних занять.

А тепер переходимо до знайомства з наступною категорією – дозвіллям. Ось що говорить про дозвілля С.А. Шмаков: «Дозвілля найчастіше визначають як розвагу. Словом «дозвілля» С.А. Шмаков позначає простір, час і зміст творчих занять, що виходять за межі шкільної діяльності. У літературі зустрічаються визначення: «дозвільний час» – вільний, бездіяльний, не зайнятий роботою час, «дозвільна уява» - пусте, марне [11]. У багатьох школах поширене негативне уявлення про дозвілля як про щось «несерйозне», «другорядне», «неважливе» на противагу вченню, громадській роботі, праці. Це йде скоріше від нездатності зрозуміти, прийняти, організувати.

Дозвілля завжди діяльне. Дозвільна діяльність відрізняється абсолютною добровільністю. Змусити дітей займатися дозвіллям неможливо. Можливо заохотити до нього. Дозвілля спирається на принцип задоволення, на чуттєву основу приємних відчуттів, переживань, думок. Дозвілля – це задоволення особистісних інтересів і домагань дітей. Закон дозвільної діяльності – процес перетворення і переключення енергії ефективних (душевних, пристрасних, емоційних) прагнень, хвилювань на цілі фізичного розвитку, соціальної діяльності та культурної творчості. Необхідно спокійно і терпляче ставитися до

первинних пристрастей дітей і поступово переводити їх у русло соціально значимих. Дітям властиво все випробувати: колекціонування, спорт, світ музики, книги, туризм. Нам потрібно пам'ятати: кожна дитина – суб'єкт вільного часу, він «сам по собі», і цього не треба боятися. Нетерпимість батьків, учителів до дитячих захоплень робить їх життя нудним, знебарвленим. Адже в дозвіллі головне не стільки якісь результати, скільки рівень відносин. У дитини завжди і в усьому повинен бути особистий пошук, своє переживання дозвіллєвих перипетій [4, с. 73].

Така свобода не тільки не виключає, а навпаки, передбачає ненав'язливу, розумну, доброзичливу допомогу дорослих – важлива умова успішного розвитку фізичних сил, здібностей. Найскладніше тут, мабуть, полягає в тому, щоб не перетворювати свободу у безнадійність, а допомогу – у підказку.

Під дозвільною діяльністю можна розуміти будь-яку діяльність, а не тільки фізкультуру, спорт, забави, потіхи, які дитині цікаві. Ігри та дозвільні розваги – це, найчастіше, імітація справжньої діяльності, хоча почуття і стан дітей істинні, «нежартуючі». Принципово важливо, що на зміну звичайним дитячим розвагам поступово приходять захоплення більш продуктивною діяльністю. Все, чим дітям цікаво займатися, можна і потрібно відносити до сфери їх дозвілля. Широта діапазону дозвілля безмежна. Розглянемо структуру дозвілля. Наука поки приблизно називає понад сорок головних структурних елементів дозвілля – це спорт, рукотворство, гра, театр, колекціонування, музика, туризм, альпінізм [4].

В якості підстави класифікації дозвіллєвих занять слід прийняти характер здійснюваної дитиною у вільний час діяльності, яку необхідно розглядати з точки зору того, як дана діяльність впливає на розвиток людської особистості, на розвиток тих чи інших (фізичних, духовних, емоційних, інтелектуальних, колективістських) її сторін, задатків, здібностей. Дозвілля дітей може бути пасивним (глядацький, слухацький), і діяльним, активним, організованим (педагогічно доцільно використаний вільний час), і стихійним (спонтанно протікає процес використання вільного часу); контрольованим і неконтрольованим; колективним і індивідуальним; оздоровчим.

За змістом дозвілля дітей С.А. Шмаков поділяє на ряд принципів груп [11]. Перша група пов'язана з функцією відновлення різних сил дитини (прогулянки на повітрі, спорт, вечори відпочинку, ігри, забави, розваги та ін.). Друга група пов'язана з підвищенням ерудиції, споживанням духовних цінностей (читання, перегляд фільмів і телепередач, відвідування виставок, музеїв, спортивних змагань, подорожі, поїздки тощо). Третя група пов'язана з розвитком духовних сил і здібностей, з активною творчою діяльністю (трудова, технічна, спортивно-ігрова, художньо-театральна, науково-дослідна,

прикладна). Четверта група реалізує потребу у спілкуванні (клубно-гурткова робота, творчі об'єднання, вечори зустрічей, дискотеки, свята, диспути, вечірки тощо). П'ята група пов'язана із цілеспрямованою фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою діяльністю дітей (виїзні табори, конкурси, канікулярні об'єднання, туристичні походи тощо).

Перейдемо до розгляду деяких елементів дозвільної структури.

Ігри. Роль дитячої гри неоціненна. Прагнення до гри у школярів незнищенна. Якщо на уроці діти чують від вчителя: «А тепер пограємо!», Очі у них пожвавлюються. Всі готові до гри і прагнуть бути в ній першими. П'ятихвилинна гра знімає з дітей втому, відновлює енергію. Діти з подвоєною силою продовжують роботу. Гра – найсильніший засіб фізичного та розумового розвитку дитини. Без гри дитина не може нормально рости і розвиватися, так само як і нормальна доросла людина не може існувати без праці. Гра для дітей не забава, а природне перетворення духовних і фізичних сил у дії, в речі. Енергія дитини вимагає виходу, і вона грає. Молодші та середні класи школи - це час чарівних ігор [11]. Гра – одне з найважливіших тренінгових засобів розвитку суто людських, психологічних, фізичних властивостей і якостей: розуміння, спостережливості, терпіння, волі, спритності, сміливості. Ігри виховують моральні якості партнерства, сумісності, дружби, співпраці.

У програму виховної роботи дозвіллевих закладів абсолютно правомірно включати всі види і «жанри» ігор: спортивні і рухливі; рухові забави та атракціони; дидактичні, пізнавальні (предметні), технічні та трудові; музичні та хорові; ігри-вправи психологічного характеру; ігри-тренінги; ігри-розваги; ігри-жарти; рольові, сюжетні; режисерські ігри; ділові та організаційно-діяльні ігри.

Особливу увагу слід приділити народним і національним іграм. І це не поступка віку дітей, це їх право на спілкування. Спілкування – взаємні відносини, діловий зв'язок, дружба. Для спілкування потрібні товариськість. Щоб вміти жити серед інших людей, спілкуватися з ними, в ранньому дитинстві людина повинна емоційно пережити ті фази свого розвитку, які зроблять її здатною до повного спілкування з іншими дітьми. Вона повинна як би дозріти для такого спілкування.

Спорт та інша рухова діяльність. Наукою і практикою доведено, що фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізичних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного розвитку людини. Фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнати навколишній світ. Вони зміцнюють здоров'я і організм, роблять дітей і підлітків більш організованими, вольовими, цілеспрямованими. Після занять у школі необхідний активний відпочинок, заняття фізичними вправами та іграми на

відкритому повітрі. Це заспокоює і зміцнює нервову систему, створює бадьорий, життєрадісний настрій, що сприяє підвищенню працездатності, успішності школярів.

Становище з руховим дозвіллям дітей тривожне. Всього 20-25% школярів притягнуті до позанавчальних занять фізичною культурою. До чотирьох разів на рік діти хворіють на грип. У 43% школярів розвивається короткозорість. До четвертого класу майже кожен третій школяр має відхилення у здоров'ї, до восьмого класу – кожен другий, а серед випускників таких 60% [8].

Залучення дітей у спорт, в рухову практику – це формування найважливіших рис національної психології (дух суперництва, культ молодості, бажання і вміння продовжити життя). Перед нашим суспільством стоїть завдання відродити турботу людей про своє тіло, про своє здоров'я, а починати слід з дітей [5, 7].

Туризм. Походи, марш-кидки, зльоти, турклуби – найуніверсальніша комплексна модель дитячого дозвілля та найулюбленіша. Діти по натурі – «бродяги», слідопити, мандрівники [2].

Походи відкривають світ, вчать бачити і берегти природу, дають неоціненний досвід «багатоміння», спілкування один з одним. Діти в походах долають труднощі і комплекси, вступають в нові відносини один з одним і, особливо, з вчителями. Вчителі краще пізнають дітей. Туризм – це серйозна праця, спортивне удосконалення, це практична естетика (багаття, озера, галявини, краса природи). Це багаті й глибокі духовні відносини і переживання.

Видатний лікар-педіатр академік Г.Н. Спіранський заявив, що сама тривожна хвороба століття – малорухливість. Ми мало рухаємося – мало рухаються і наші діти. Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це відбивається на опорно-руховому апараті, функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної. У багатьох школярів спостерігається порушення постави. Тривале обмеження рухів різко пригнічує нервову систему, погіршує розвиток м'язів [5].

Виховувати спортивні нахили потрібно з раннього дитинства. Дуже важливо загострити у дитини почуття «м'язової радості», як назвав його великий фізіолог І. Павлов, відчуття насолоди, що випробовується здоровою людиною при м'язовій роботі. Почуття це є у кожної людини від народження.

Видатний вчений, біолог і педагог, творець оригінальної теорії фізичної освіти П.Ф. Лєсгафт у своїй двотомній роботі «Керівництво до фізичної освіти дітей шкільного віку» дав наукове пояснення впливу фізичної культури і спорту на духовний розвиток і зміцнення здоров'я дітей та юнацтва. Всі вправи, за твердженням П.Ф. Лєсгафта, повинні бути природними, відповідати

характерним особливостям кожної групи м'язів і викликати дію всіх м'язових груп організму. З цієї анатомофізіологічної точки зору П.Ф. Лесгафт гостро критикує систему важких гімнастичних вправ і найбільше значення для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я надає природним рухам – бігу, ході, стрибкам. Дуже велику роль у системі фізичного виховання П.Ф. Лесгафт відводить рухливим іграм [10].

Рухливі ігри повинні стати основним засобом формування спортивного характеру дитини, її фізичного виховання взагалі. Справа в тому, що в ході гри у людини виникають різноманітні позитивні емоції, які створюють в нервовій системі найкращі умови для утворення всіляких рухових навичок та розвитку фізичних якостей, які в основному і визначають здібності людини до того чи іншого виду спорту [5]. А в спорті спритність, або, як її ще називають, координація руху – незамінна якість. Немає майже жодного виду спорту, в якому вона не впливала б значною мірою на результат. Як же виховувати у дитини спритність руху? Головне методичне правило тут просте: максимальне урізноманітнення руху. Використовувати для цієї мети можна будь які рухливі гри. Вправи з предметами, які вимагають точних і узгоджених рухів, також розвивають спритність.

Висновки. Системно-аналітичне дослідження літературних джерел та організаційно-педагогічної практики з означеної проблеми дозволяє сформулювати висновки про те, що дозвільна діяльність школярів, як найважливіша складова здорового способу життя, забезпечує не тільки фізичний розвиток особистості, а й впливає на створення цінностей людини: творчі почуття, високі прагнення, моральність вчинків, навчальна дисципліна.

Таким чином, вчителю, аніматору, тренеру необхідно уважно придивлятися до своїх дітей, до появи в них самих різних фізичних і духовних якостей. Дитина, яка любить бігати, грати з товаришами з м'ячем і робить це успішно, що дуже важливо, швидше за все, знайде собі застосування в спортивних іграх. Потрібно тільки обов'язково познайомити її з футболом, баскетболом, волейболом, ручним м'ячем, тенісом, бадмінтоном. У цьому можуть допомогти колективні походи на стадіон, відвідування спортивних секцій, клубів з метою знайомства з названими спортивними іграми, а також перегляд і обговорення спортивних змагань по телевізору. Бо в будь-який з цих ігор можуть виявитися ті найбільш співзвучні його характеру риси, які дозволять у майбутньому говорити про нього як про здібного спортсмена або просто як про спритну, гармонійну, фізично-розвинену людину.

Література

1. Воробйов Г.Г. Школа майбутнього починається сьогодні / Г.Г. Воробйов, 1991.
2. Гнатюк Н.П. Немає межі досконалості / Н.П. Гнатюк, 1989.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. Луганск: Альма-матер, 2003. 376 с.
4. Грушин Б.А. Дозвілля / Б.А. Грушин, 1972. Т. 8. С. 468.
5. Кенеман А.В. Дитячі рухливі ігри народів СРСР / А.В. Кенеман, 1988.
6. Кондратьева В.Г. Уроки після уроків / В.Г. Кондратьева. Фізкультура в школі. № 12. 1991.
7. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимп. спорте / Т.Ю. Круцевич. 2001. № 3. С. 3-15.
8. Кузнецова В.П. Гармонійний розвиток особистості молодшого школяра: Кн. для вчителя / В.П. Кузнецова, 1988.
9. Омельченко С.О. Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С.О. Омельченко. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2006. № 12. С. 55-60.
10. Лесгафт П.Ф. Вибрані педагогічні твори / П.Ф. Лесгафт, 1988.
11. Шмаков С.А. Уроки дитячого дозвілля / С.А. Шмаков, 1992.

Educational space of the institution of higher education in the aspect of health of students

Koryahin V., Blavt O.

Lviv Polytechnic National University

The issue of physical education of students during their stay in higher education institutions is considered. The urgency of the issue is due to the problem of improving the health of young people to ensure the effectiveness of psychophysical readiness of high school graduates to work. The need to develop new conceptual positions and directions of physical education of students of higher education institutions, the transition in this process to the paradigm of health as a means of improving its quality and one of the criteria of effectiveness. The need for qualitative changes in the physical education of students to increase the effectiveness of this process in terms of health has been proven.

Key words: physical education, students, healthy lifestyle, modernization, higher education institutions.

The problem of development of the educational sector is currently receiving increased attention of specialists, which is quite natural, given the radical changes in the economy, politics and spiritual life of the country, which could not ignore the field of education. At the beginning of the XXI century, education is considered as one of the resources that have a significant impact on the development of society. In particular, we are talking about such area as economic, which depends on increasing productivity, human ability to adapt to new working conditions, reducing unemployment, the development of innovation, the formation of the knowledge economy in general.

Social transformations in the context of globalization changes that accompany the process of reforming education in Ukraine, lead to the emergence and development of educational innovations as a powerful resource for the modernization and development of the education system as a whole. Nowadays, the very innovations are the basic factor in the creation of a new system of physical education in higher education institutions. Innovative processes in education lead to the emergence of new approaches to the organization of the process of physical education of a leading character, which outline the perspective direction of the development of this system [3].

The problem of nationwide weight at present is the quality of higher education, which is equated with the quality of training of able-bodied professionals. The latter is provided by their proper state of health, which is the main driver of progress in all spheres of society and the state. The problem of improving the health of young people can not be considered beyond the context of physical education, which today is ineffective in ensuring the psychophysical readiness of graduates of higher education to productive activities [1]. Within the framework of this problem, at the present stage, the issue of the effectiveness of physical education of students who, for the state of health.

The reform of education in Ukraine takes place in conditions of modernization processes in all branches of knowledge. In this context, innovative vectors for the development of physical education of students, as a means of preparing them for productive professional activity, are important. In modern conditions, only the transition to innovative development ensures the effectiveness of educational processes. Among the priorities of youth policy of our country now an important place is occupied by the development of mass sports, physical culture, the formation of a healthy lifestyle of young people [4]. Therefore, the proposals about the need to develop new conceptual positions and areas of physical education of students of higher education, the transition in this process to the paradigm of health as a means of improving its quality and one of the criteria of effectiveness.

According to the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On the List of Directions for the Training of Specialists in Higher Educational Institutions for the Educational Qualification Level of Baccalaureate" [1], the introduction of national standards in the education system is aimed at improving the quality of student preparation, in particular, The latter is also due to the fact that the reform of the educational system involves a rethinking of the purpose and outcome of physical education and the corresponding modernization of content.

The Strategic goal of the policy of innovative development of the system of physical education should be the creation of a favorable innovation environment that would ensure the introduction of scientific ideas and developments into the elements of this system in order to ensure its effectiveness. The necessity of introducing innovations, fundamentally new approaches to physical education of students and the methods of their practical implementation that would correspond to the modern scientific ideas due to the reorganization of education in Ukraine, actualizes the problem of finding the introduction of innovative pedagogical technologies that are able to provide an effective solution to the problems of physical education of students.

In UNESCO documents, pedagogical technologies are considered as a systematic method for the creation, application and definition of the entire teaching and learning process, taking into account technical and human resources and their interaction, which aims to optimize forms of education [3]. On the basis of generalization of information on this concept [1], it was found out that, on the one hand, pedagogical technologies – a set of methods and means of processing, presentation, change and presentation of educational information, on the other – is a science of ways to influence the learning process using necessary means.

Improving the quality of education is the full use of technological potential, which involves qualitative changes in its process. Aspects of the formation of pedagogical technologies are now receiving increasing attention in scientific works. According to scientific research, technology is characterized by a strictly defined system of directives that guarantee the achievement of the goal. Thus, the introduction of technology reduces the share of improvisation of specialists aimed at achieving the planned result.

We are joining the idea [3, 5] that the search for new innovative technologies is a process of modernizing the existing system of physical education. So, we distinguish the directions of implementation of the outlined conclusion. Therefore, innovations from the standpoint and in the context of our research, on the one hand – ideas, approaches, methods, technologies that have not been used up so far, on the other hand – a complex of elements or separate elements of the control process, with

progressive undertakings, in relation to the formation of innovations in the system of physical education, which provides its modernization in the course of changes [4].

At the first stage of the formation of pedagogical innovations the conformity of innovations with the requirements to innovations is established. Technologization of the process of implementing innovations involves building a technology structure, which is determined directly on the basis of the essence of innovation as a process and its laws [5]. At the same time, when constructing innovative technology, it is necessary to take into account the fact that the psychophysical state of students is a complex dynamic system with a large number of infrastructural connections [14]. The success of the existence of such systems under the influence of internal and external factors is based on stable qualitative and quantitative relationships (correlation), which were formed in the process of physical education.

The mechanism of the implementation of innovative technology as an integral system must be determined by the unity of all its structural components, and the flexibility and reactivity of this system, necessary for timely adaptation to dynamic challenges, must be ensured by timely correction of pedagogical influences in the course of physical education of students. All components of the technology must function in a proper, focused on the end result, consistent unity. Integration of innovative technologies, through qualitative changes in the physical education of students, leads to an increase in the efficiency of this process, before quantitative and qualitatively new results in general.

To modernize the system of physical education in higher education, it is necessary to develop effective ways to implement innovative ideas, theories and approaches to practice. It is the practical implementation of modernized technologies is evidence of their real value, an indicator of relevance and effectiveness, which are manifested in specific, qualitatively new results of physical education of students. However, innovative technologies in practice are often implemented in fragments, with a significant delay, which leads to the loss of innovative potential of innovation.

An essential feature of modernization is the practical implementation of innovations, the results of which allow us to assert the effectiveness of new ideas, approaches, technologies and more. In practice, this involves innovation at the level of changes in personal activities of students: motives, goals, values, interests. The latter requires the presence of the following structural components: the actualization of teachers' needs for innovation, the formation of sustainable motivation in students, development and interaction to exchange information, and so on.

Consequently, the conducted scientific analysis allowed to reveal new reserves for increasing the effectiveness of physical education of students and outlines the prospects for achievin The implementation of them provides development at all its levels, increasing the efficiency of the educational process and obtaining qualitatively

new results. g this through the modernization of all structural components of this process.

References

1. Koryahin, V.M. (2018). *Physical education of students*. Lviv Polytechnic Publishing House, 494 p.
2. Tymoshenko, O.V., & Demin, Zh.G. (2016). How to modernize the national system of physical education? *Modern Educational Dimension. Education*, 15, 6-10.
3. Koryahin, V., Blavt, O., Vanivska, O., Stadnyk V. (2020). Potential of new technologies in providing efficiency of pedagogical control in physical education. *Teoria ta Metodika Fizičnogo Vihovanna*, 20, № 1, 25-31. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.04>
4. Lyosota, T.I., & Levytska, O.M. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. *Young Scientist*, 3.1(43.1), 202-205.
5. Shuba, L., & Shuba, V. (2017). Modernization of physical education of student youth. *Physical education of students*, 21(6), 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>

Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту

Лебедик Л.

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

У статті виділено і теоретично обґрунтовано соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, проведений аналіз основних закономірностей навчання і принципи формування означеної компетентності. Досліджено принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту: принцип гуманізації, принцип систематичності і послідовності, принцип свідомості і активності.

Ключові слова: формування, дискурсивно-проективна компетентність, фахівець в галузі фізичної культури і спорту, закономірності і принципи навчання.

The article highlights and theoretically substantiates the socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports, analyzes the basic patterns of learning and the principles of formation of this competence. The principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports are studied: the principle of

humanization, the principle of systematicity and consistency, the principle of consciousness and activity.

Key words: formation, discursive-projective competence, specialist in the field of physical culture and sports, regularities and principles of teaching.

У статті спробуємо виділити і теоретично обґрунтувати соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, проаналізувати основні закономірності навчання і принципи її формування. Серед означених принципів виділимо такі: принцип гуманізації, принцип систематичності і послідовності, принцип свідомості і активності.

Принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту лежать в основі вивчення усіх фахових дисциплін, регулюють організаційні аспекти навчального процесу на різних рівнях. На їхній основі розробляються принципи фахових методик, конкретизуються принципи вивчення окремих дисциплін з метою формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Вимоги означених принципів мають враховуватися при укладанні підручників і навчальних посібників [6, с. 261].

Говорячи про соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту як складну систему різних типів зв'язків і видів діяльності, маємо на увазі організований процес такого формування, що враховує об'єктивні закономірності й деякі принципи.

Закономірності формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту – об'єктивні, стійкі й суттєві зв'язки, що зумовлюють ефективність навчання: спрямованість навчання на розв'язання взаємопов'язаних завдань всебічного і гармонійного розвитку особистості студента (С. Гончаренко [1]).

Стосовно формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту у працях науковців (В. Беспалько, В. Давидов, М. Шкіль, В. Стрельников [5-11] та ін.) виділені такі закономірності: обумовленість процесу навчання суспільними потребами; взаємозв'язок викладання і навчання; залежність змісту навчання і завдань, що відображають потреби професії і суспільства; урахування міжпредметних зв'язків; взаємозв'язок навчання і виховання у процесі фахової підготовки.

На основі закономірностей навчання виділимо принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Науковцями розділяються принципи формування компетентностей майбутніх фахівців на змістові та організаційно-методичні групи принципів.

Змістові принципи – фундаментальності, науковості, професійної спрямованості; організаційно-методичні – системності і логічної послідовності, єдності групового та індивідуального навчання, зворотного зв'язку, доступності при достатньому рівні складності, продуктивності і надійності [6].

Зосередимо увагу на методологічних принципах формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. До них ми віднесли: гуманізації, систематичності і послідовності навчання, свідомості і активності. Зупинимось на розкритті особливостей кожного з виділених принципів.

Принцип гуманізації формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту передбачає створення умов для розвитку духовного світу особистості, її найкращих здібностей і якостей, проєктивних і творчих можливостей. Застосування означеного принципу при формуванні дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту реалізується внаслідок підвищення інтересу до загальнонаукових і спеціальних знань, демонстрації використання знань, умінь, навичок з проєктивної діяльності у професійній діяльності, розширення меж загального світогляду, розвиток логічного мислення [2, с. 55-63; 3, с. 117-123; 4, с. 495-500; 6, с. 260-267].

Використання *принципу систематичності і послідовності* обумовлене логікою науки і враховує особливості пізнавальної діяльності студентів. Згідно з цим принципом навчальний процес повинен відбуватися чітко і послідовно, діяльність викладача спрямована на формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту у вигляді логічної системи, де наступний матеріал ґрунтується на попередньому і враховує внутрішньо предметні зв'язки. При виборі змісту навчального матеріалу і завдань формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури слід враховувати навчальні можливості студентів [6].

Принцип свідомості і активності у формуванні дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту передбачає осмислений, свідомий і творчий підхід до вивчення знань з проєктивної діяльності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Цьому сприяють: роз'яснення цілей і завдань проєктивної діяльності, значення її для майбутньої професійної діяльності; використання у процесі опанування проєктивною діяльністю за допомогою операцій мислення (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення); мотиви і використання раціональних прийомів навчання; якісний контроль за рівнем засвоєння інформаційно-комунікаційних знань, корекція отриманих результатів.

Отже, нами виділені принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, а саме: принцип гуманізації, принцип систематичності і послідовності, принцип свідомості і активності. Використання означених принципів у навчальному процесі сприятиме глибокому і повному засвоєнню студентами навчального матеріалу з проективної діяльності, стимулюватиме до творчості, розвиватиме дослідницькі уміння, сприятиме розвитку та саморозвитку професійно-педагогічної майстерності, формуватиме дискурсивно-проективну компетентність фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

Література

1. Гончаренко С. У. Педагогічні закони, закономірності, принципи. Сучасне тлумачення. Рівне : Волинські обереги, 2012. 192 с.
2. Лебедик Л. В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55-63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
3. Лебедик Л. Інтерактивне модульне навчання як чинник формування педагогічної компетентності майбутнього викладача економіки. *Зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* / гол. ред. Мартинюк М. Т. Умань : ПП Жовтий О.О., 2009. Ч. 3. С. 117-123.
4. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.
5. Стрельніков В. Ю. Акмеологічна компетентність викладача вищої школи. *Вісник Черкаського університету*. Серія «Педагогічні науки». № 31 (244). Черкаси : ЧНПУ імені Богдана Хмельницького, 2013. С. 71-74.
6. Стрельніков В. Ю., Лейко С. В. Загально-дидактичні принципи формування математичної компетентності майбутніх інженерів-будівельників у процесі фахової підготовки. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія «Педагогічні науки». Полтава, 2014. Вип. 14. С. 260-267.
7. Стрельніков В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

8. Стрельніков В. Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

9. Стрельніков В. Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395-399.

10. Стрельніков В. Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24-25 грудня 2002 року. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 20-24.

11. Стрельніков В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 520-527.

Значення занять фізичною культурою під час пандемії covid-19

Орлова Т.В.

ВСП «Дружківський житлово-комунальний фаховий коледж ДонНАБА»

У статті розкрито значення занять фізичної культури під час пандемії COVID-19. Доведено, що фізично активний контингент з хорошим імунітетом рідше і легше переносять захворювання.

Ключові слова: фізична культура, фізична активність, фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, COVID-19.

The article reveals the importance of physical education lessons during the COVID-19 pandemic. It is proved that physically active contingent which possesses good immunity is rarely and easily suffers from a disease.

Key words: physical culture, physical education, physical activity, students, healthy way of life, health, COVID-19.

Актуальність. Сьогодення вносить свої корективи в життя суспільства. Але незмінною цінністю було і залишається здоров'я. На тлі світової пандемії COVID-19 гостро стає питання профілактики та збереження здоров'я. Одним з засобів профілактики та збереження здоров'я студентів у навчальному закладі є обов'язкове відвідування занять фізичної культури. Із закриттям навчальних закладів під час спалаху COVID-19 і переходом на дистанційне навчання, студенти випали зі звичного життєвого і освітнього процесу. Різко знизився їх рівень фізичної активності, що негативно впливає на здоров'я і якість життя.

Мета дослідження: розглянути заняття фізичної культури в навчальному процесі як засіб профілактики та збереження здоров'я під час пандемії COVID.

Завдання дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з досліджуваної проблеми.
2. Обґрунтування ефективності занять фізичної культури як засобу боротьби з COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Навчання здоров'язбереження в аспекті фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно слідкувати за своїм здоров'ям, що так необхідно в наш час.

Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання з урахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;
- інтенсивне включення в освітній процес навчального закладу можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

– створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;

– формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [1].

Якби усі жителі планети були фізично активні, то нам вдалося б уникнути п'яти мільйонів смертей в рік. При цьому 25 відсотків дорослого населення і 80 відсотків підлітків ведуть малорухомий спосіб життя. Про це нагадують експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка випустила рекомендації про те, як зберегти фізичну активність навіть під час пандемії.

Спорт і регулярний рух важливі для нашого здоров'я та імунної системи, яка в такі часи має бути особливо напоготові. Адже люди з міцним імунітетом у випадку зараження коронавірусом мають значно вищі шанси на м'яке протікання хвороби Covid-19. Заняття з фізичної культури можуть допомогти побороти коронавірус. Всесвітня організація охорони здоров'я загалом рекомендує дорослим, включаючи людей з хронічними захворюваннями або інвалідністю, присвячувати фізичним вправам (від помірних до інтенсивних) як мінімум 150-300 хвилин на тиждень, а студентам слід займатися не менше години в день.

У ВООЗ нагадують, що регулярна фізична активність має ключове значення для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань, діабету другого типу і раку, а також для зменшення симптомів депресії і тривожності, уповільнення зниження когнітивних здібностей, поліпшення пам'яті і зміцнення функцій мозку [2].

"Спорт важливий для здоров'я, особливо зараз", - розповідає професор Шмідт-Ханазіт у розмові з DW. Вірусолог з Інституту тропічної медицини імені Бернгарда Нохта у Гамбургу застерігає, що люди, які сидять вдома без руху, опиняються у стресових ситуаціях, "які можуть призвести до інфаркту або інсульту". Його колега Крістіан Дростен з берлінської клініки "Шаріте" у своєму подкасті від телерадіокомпанії NDR вказав на психологічне значення руху: "Важливо, щоб у людей була можливість займатися спортом. Багатьом людям це забезпечує психічну стабільність, коли вони двічі-тричі на тиждень зав'язують шнурки своїх бігових кросівок і бігають півгодини або годину". Як відмічає д-р Рюдигер Креч, директор Департаменту ВООЗ з питань зміцнення здоров'я, корисне будь-яке фізичне навантаження і чим воно більше, тим краще: «Якщо вам доводиться багато сидіти, на роботі або в школі, ви повинні збільшити тривалість і інтенсивність фізичної активності, щоб компенсувати шкідливі наслідки малорухомого способу життя».

Економічні витрати, пов'язані з малорухомим способом життя, в глобальних масштабах оцінюються в 68 млрд. доларів : 54 йде на надання медичної допомоги, а ще 14 витрачається через зниження продуктивності праці.

Дослідження доводять, що фізичні вправи приносять користь імунній системі, у тому числі покращують реакцію на вакцинацію від вірусів і інфекцій. На базовому рівні імунна система має три лінії захисту. Фізичні вправи допомагають підтримувати нормальну функцію кожної з них, - сказав Джеймс Тернер, викладач кафедри охорони здоров'я британського університету Бата.

Перша лінія захисту складається з фізичних бар'єрів, таких як шкіра, яка не дає вірусам проникнути в організм. Доведено, що загоєння шкірних ран відбувається швидше у тих, хто регулярно займається фізичними вправами, що знижує ризик проникнення бактерій і вірусів в організм. Друга лінія – природний імунітет складається з клітин, які першими реагують на інфекції. Фізичні вправи чинять дію на ці клітини, і вони мігрують до вогнища запалення, щоб знайти і знищити патогенні мікроорганізми. Цей процес може навіть допомогти імунній системі побороти рак. Третя лінія – це адаптивний або такий, що запам'ятовує імунітет, який складається з лімфоцитів. Регулярні фізичні вправи підтримують здорову кількість «молодих» Т-лімфоцитів, що допомагає імунній системі краще ідентифікувати патогенні мікроорганізми, у тому числі і рак, коли ми досягаємо літнього віку.

Американські вчені прийшли до висновку, що ті, хто регулярно мав фізичні навантаження, легше перенесли захворювання через зараження коронавірусом. Вчені з'ясували, що регулярні фізичні навантаження, спрямовані на зміцнення серцево-судинної системи, знижують ризик розвитку гострого респіраторного ураження легень.

«Важливі кожні рухи, особливо зараз, коли ми живемо в умовах обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19. Ми всі повинні кожен день рухатися, безпечно і творчо», – гендиректор ВООЗ Т.А. Гебрейесус.

Із вище сказаного важко переоцінити значення занять з фізичної культури. Перш за все, що мета фізичної культури полягає у забезпеченні фізичної активності, яка стимулює стан здоров'я. Вона пробуджує в людині прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Тому в процесі навчання сьогодні вкрай необхідно у студентів постійно формувати не лише потреби, а й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги, а й спосіб підтримання духовного життя людини, прагнення до досконалості й здоров'я [3].

На заняттях фізичної культури поєднується фізичний розвиток студентів з теоретичними знаннями та формуванням здоров'язбережувальної компетентності. Для поглиблення та перевірки теоретичних знань студенти

ВСП «ДЖКФК ДонНАБА» виконують проекти, реферати, презентації, повідомлення.

Для закріплення теоретичних знань студентів при виготовленні інформаційних листів з фізичного виховання тобто розуміння студентами значення здорового способу життя, фізичної культури в їх житті пропонується ментальна мапа. Ментальна мапа це унікальна робота з інформацією, яка потребує творчого підходу. Це спосіб організації творчого мислення за допомогою схем, заснованих на асоціативних зв'язках.

Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби є легким вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але у щадному режимі. Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Мені здається це неправильним. Фізичною культурою потрібно займатися завжди, звичайно обов'язково враховувати стан здоров'я.

Висновок. Фізична культура тісно пов'язана зі здоров'ям людини та її самопочуттям. Формування імунітету може захистити від хвороб та допомогти перейти до більш здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють вирішенню задач профілактики і збереження здоров'я, відповідального ставлення до здоров'я студентської молоді.

Література

1. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році. Додаток до листа МОН України від 01.07.2019 р. №1/11-5988.
2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance].
3. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. Випуск 2. С. 144-146.

Дефіцит культури здоров'я сучасної студентської молоді як соціальна проблема

Печко О., Дудоров О., Самійленко В.

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Вивчення теорії і практики культури здоров'я людини відображає її гармонійність і цілісність як особистості, адекватність взаємодії з навколишнім світом і людьми. Проте навіть значні теоретичні знання в галузі культури здоров'я недостатні для формування правильної поведінки людини щодо свідомого й активного ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я, яке вимагає певних вольових якостей щодо самовладання і цілеспрямованості. Тому великого значення набуває «саморозвиток», тобто власна активність людини у зміні себе, в розкритті свого творчого особистого потенціалу, в реалізації можливості самовиховання в процесі її природного фізіологічного, фізичного, психічного і соціального розвитку в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності вузу.

The study of the theory and practice of human health culture reflects its harmony and integrity as a person, the adequacy of interaction with the world and people. However, even significant theoretical knowledge in the field of health culture is not enough to form the right human behavior in a conscious and active attitude to maintaining and strengthening their health, which requires certain willpower in terms of self-control and determination. Therefore, "self-development" is of great importance, in one's own activity in changing oneself, in revealing one's creative personal potential, in realizing the possibility of self-education in the process of its natural physiological, physical, mental and social development in the process of physical culture and health activity.

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Людина – найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства [2, с. 5].

При цьому найважливішою якісною характеристикою здорової особистості науковим співтовариством визнається культура здоров'я (КЗ), як один з основних напрямків становлення культури сучасної особистості. В даний час серед вчених відсутня єдина точка зору на визначення поняття «культура здоров'я». Це пов'язано з різними аспектами досліджень в області філософії, психології, соціології, валеології, медицини, педагогіки та інших наукових сфер діяльності, що розвивають концепції здоров'я з позицій аксіологічного, акмеологічного, системного, культурологічного, соціокультурного та інших підходів [1].

КЗ як складова частина загальної культури людини і суспільства включає ціннісне ставлення до здоров'я, виражається в системі сформованих людиною

цінностей, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я [8, с. 817].

Чинниками КЗ особистості є: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Сформованість КЗ особистості визначається рівнем розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих методик особистості, вмінням берегти й покращувати здоров'я своє і оточуючих, та сприймати його як найвищу цінність. Культура здоров'я особистості сприяє формуванню особистості як повноцінного члена суспільства, пристосованої до життя в даному середовищі та здатної пристосовуватись до змін соціуму [11, с. 82].

КЗ людини, виникаючи на певному рівні суб'єктності і творчості в процесах життєдіяльності, утворює цілісну систему життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації своєї індивідуальності з умовами життєдіяльності і яка є засобом самоактуалізації в ній, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, що призводять до гармонізації всіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [10, с. 157].

КЗ включає переконання в необхідності здорової життєдіяльності як засобу самовдосконалення і самоактуалізації особистості в цілях її реалізації в соціумі (сімейно-побутовий, професійної, дозвільної та ін. сферах), формує особистісну позицію (опосередковуючи вплив потреб на поведінку і регулюючи вчинки) особистісний сенс, який є мірою ціннісно-сміслового відображення дійсності [6, с. 223].

Проте, огляд наукової літератури показує, що інтерес вчених до дослідження проблеми КЗ не високий. А це пов'язано з тим, що КЗ, що є складовою частиною загальної культури, розглядається як специфічний, вузькоспеціалізований напрямок [8, с. 816].

Тому навіть великі теоретичні знання в галузі КЗ недостатні для формування правильної поведінки людини щодо свідомого й активного ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я, яке вимагає певних вольових якостей (самовладання, цілеспрямованості). А це обумовлює актуальність проблеми орієнтації студентів на саморозвиток КЗ, який є безперервним процесом цілеспрямованої діяльності особистості зі зміни своїх потреб і здібностей, свідомого управління своїм розвитком, а також вибір цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до своїх життєвих цінностей і установок щодо ЗСЖ [3, с. 73].

Стан здоров'я студентства в основному визначається його способом життя, який за останні роки настільки змінився, що компенсаторні механізми молодого людини насилу справляються з підвищеним навантаженням. Вся

повсякденна діяльність студентів наповнена такими факторами ризику як гіподинамія та гіпокінезія, переїдання, інформаційна перевантаженість, психоемоційне перенапруження, зловживання лікарськими препаратами та ін., що в кінцевому рахунку призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації. До того ж в способі життя студентської молоді проявляється боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю). Залежно від переважання тих чи інших тенденцій молода людина організовує свій індивідуальний спосіб життя [8, с. 818].

Поняття самозбережувальної поведінки (СЗП) включає в себе кілька складових: знання про людину, її психологічних і фізіологічних характеристиках, самопізнання, самоаналіз власного здоров'я відповідно до способу життя, віку та ін., силу волі, бажання реалізувати свою свідомість в повсякденну СЗП [5, с. 140]. СЗП характеризують ступінь фізичної активності, ставлення до алкоголю і паління, поведінку в разі захворювання, звернення до медичних установ, рівень задоволеності станом свого здоров'я, ступінь активності в підтримці здоров'я [5, с. 141].

СЗП (як і будь-яка інша) управляється, регулюється і контролюється свідомістю, що функціонує на базі сенсорних, емоційних, інтелектуальних і вольових процесів. При цьому необхідно відзначити, що для повноцінного розгортання механізму СЗП необхідно задіяти так звані персональні ресурси здоров'я, які являють собою особистісні сили, що сприяють подоланню впливу негативних для здоров'я факторів [9, с. 75].

Як форма соціального самовираження, СЗП включає в себе свідомі дії індивіда, спрямовані на збереження свого фізичного, психічного і соціального здоров'я. У зв'язку з чим охарактеризуємо СЗП в трьох основних її ціннісних орієнтаціях: біологічну, психологічну та соціальну. При цьому біологічна орієнтація має на увазі поведінку, яка сфокусована на задоволенні своїх первинних потреб у їжі, відпочинку, порядку та ін. Психологічна орієнтація передбачає вибір моделі поведінки і тих головних соціальних інститутів, де відбувається особистісна соціалізація. А соціальна орієнтація характеризує значимість при виборі форми поведінки: соціальний статус, престиж, визнання в професійному колективі, сприйняття себе крізь призму громадської думки. Тут мова йде про самозбереження в сенсі підтримки соціально-професійного статусу і пов'язаного з ним матеріального благополуччя, а також виконання активної громадянської функції, тобто що сприймається в суспільній свідомості в поняттях «успішний», «престижний» тощо. При цьому СЗП в рамках виділених орієнтацій може проявлятися як в позитивних, так і в негативних діях. В останньому випадку мова йде про саморуйнівну поведінку. На відміну від СЗП зміст саморуйнливої поведінки індивіда характеризується небажанням

зважати на норми ЗСЖ, режиму харчування, праці та відпочинку, приписів медицини, санітарії та гігієни. Молодь, як правило, рідко цінує здоров'я, і її біологічний інстинкт ще не збагачений знаннями, досвідом і роздумами про здоров'я [5, с. 142-143].

Студентська молодь – це категорія громадян, здоров'я якої нерозривно пов'язане з поняттям «ризик». Проблеми соціальної обумовленості погіршення індивідуального здоров'я студентів є традиційною темою досліджень соціологічної науки. При цьому поняття «ризик» включає об'єктивно існуючу можливість негативного впливу на стан і життєдіяльність людей в результаті, якого їм може бути завдано якоїсь шкоди, погіршує їх стан. А соціальними факторами ризику слід вважати всі умови, породжувані спільною діяльністю людей як членів суспільства, що підвищують ймовірність настання певного негативного події [7].

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді є одним з пріоритетів вищої професійної освіти. Проблеми збереження та відтворення здоров'я студентів детермінують і стратегічні завдання сучасного вузу, спрямовані на створення здоров'яформуючого середовища і впровадження системи здоров'яформуючого виховання студентів. Удосконалення КЗ і трансформація її в спосіб життя впливає на зміну соціокультурного простору студентства [8, с. 816].

Проте слід відзначити, що в тих умовах, коли зберігається стійка тенденція погіршення здоров'я студентської молоді, апріорі не можна говорити про якісну освіту. Адже вузівська освіта має бути центром управління здоров'ям студентів. На сьогоднішній день реалії такі, що в сучасній вузівській освіті існує безліч факторів ризику, які впливають на здоров'я студентської молоді (комп'ютеризація, інтенсифікація навчання, зниження рухової активності). По суті все це сприяє гіподинамії, ослабленню м'язової системи організму студентів, а він розрахований на значні рухові обсяги, в яких відчуває великий дефіцит. Таким чином, низька продуктивність студентської молоді в освітньому процесі свідчить про несприятливий вплив чинників ризику на формування здоров'я студентів і обумовлює необхідність розробки і реалізації комплексних підходів щодо формування КЗ та ЗСЖ [7].

Отже, КЗ – це інтегративна особистісна якість, яка включає: 1) цілеспрямоване виховання і навчання основам позитивного ставлення до власного здоров'я; 2) організацію ЗСЖ особистості; 3) побудова системи дій, що визначають якість індивідуального і суспільного здоров'я; 4) формування потреби вести ЗСЖ, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих людей; 5) формування грамотного і осмисленого ставлення до свого здоров'я; 6) організацію ЗСЖ, що дозволяє регулювати стан здоров'я з урахуванням

індивідуальних особливостей організму; 7) розвиток культури ставлення до свого соціального оточення [8, с. 817].

Поведінка, що сприяє збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини та яка пов'язана з вибором особистістю позитивного в ставленні до здорового стилю життя, що припускає високий рівень гігієнічної культури. Отож, можна зробити висновок, що дотримання ЗСЖ свідчить про рівень володіння КЗ особистості й суспільства [3, с. 135].

Одним з провідних умов забезпечення комплексності у формуванні націленості суспільства на ЗСЖ, на культивування здоров'я є обґрунтування закономірного взаємозв'язку здоров'я індивіда і здоров'я соціуму як єдиної системи. Здоров'я як соціальна цінність – це значимість для соціальної групи ступеня реалізації смисложиттєвих можливостей її членів. Соціальність, як ціннісна характеристика здоров'я, висловлює значення певних соціальних зав'язків, місця і ролі людини у вирішенні суспільних завдань, що забезпечує особистості достатній рівень соціальної адаптивності [4, с. 24].

Література

1. Бичева И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И. Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9 (61). – С. 154-157.
2. Бойчук Ю.Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять / Ю.Д. Бойчук // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – С. 5-16.
3. Ізбаш Л.М. Структура та компоненти культури здоров'я особистості / Л.М. Ізбаш // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2015. – № 11. – С. 131-135.
4. Ісакова О. І. Здоров'я як соціальна цінність / О.І. Ісакова // Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – С. 19-25.
5. Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учеб. пособие / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева. – Пермь: Перм. гос. нац. иссл. ун-т, 2011. – 238 с.
6. Малярчук Н.Н. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Н.Н. Малярчук, Е.Н. Цыбикова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. – 333 с.
7. Самарин А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

8. Самарин А.В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья / А.В. Самарин, Л.Л. Мехришвили // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – № 2. – С. 816-820.

9. Самыгин С.И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72-77.

10. Трещева О.Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода / О.Л. Трещева, А.Н. Карпеев, О.В. Криживецкая [и др.] // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 154-157.

11. Халайцан А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. № 3. – С. 79-84.

Дослідження впливу змісту і структури програм з навчального предмету «Фізична культура» на вмотивованість учнів

Пристинський В., Бабич В., Кофлік Є.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

У дослідженні брали участь учні віком 12-13 років із різних регіонів України загальною кількістю понад 500 осіб. Для визначення чинників впливу на вмотивованість учнів до занять використано методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, інструктивних матеріалів, нормативно-правових документів, педагогічні спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування, математичної статистики. З'ясовано, що вмотивованість учнів до занять фізичною культурою визначається змістом і структурою програм з навчального предмету «Фізична культура». Встановлено, що зміст навчальних програм, зокрема 2012-2017 рр., має суттєві переваги в контексті вироблення в учнів мотивації до систематичних занять. Результатом впливу оновленого змісту програм є підвищення рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом. Статистично достовірне зростання показників встановлено у виборі навчального мотиву, мотиву оцінки та ігрового мотиву. Навчальний мотив обирають на 8,5% ($t=2,24$; $p \leq 0,05-0,01$); мотив оцінки – на 5,0% ($t=2,01$; $p \leq 0,05$); ігровий мотив – на 6,3% ($t=2,07$; $p \leq 0,05$) більше учнів. Встановлено зростання високого рівня мотивації навчання (90-80 балів) з 14 до 33 виборів (з 11,0 до 20,0%); вище середнього рівня мотивації навчання (79-65 балів) з 21 до 48 виборів (з 16,5 до 29,1%); зменшення середнього рівня мотивації навчання (64-

40 балів) з 59 до 56 виборів (з 46,5 до 33,9%); зменшення зниженого рівня мотивації навчання (39-20 балів) з 21 до 17 виборів (з 16,5 до 10,3%); зменшення низького рівня (19 і менше балів) з 12 до 11 виборів (з 9,5 до 6,7%).

Ключові слова: заклад загальної середньої освіти, учні, навчальні програми з предмету «Фізична культура», вмотивованість, систематичні заняття.

Students of aged 12-13 years from different regions of Ukraine with a total of 500 people. To determine the impact of updated content of physical education curricula on the motivation of students to classes was used methods of theoretical analysis, systematization, comparison and generalization of data of scientific and methodological literature and Internet sources, instructional materials, regulatory documents, pedagogical observations, conversations, interviews, questionnaires, mathematical statistics. Found out, that the formation of students' motivation to engage in physical culture determined by the content and structure of updated programs on the subject «Physical culture». It is established that the content of educational programs, in particular 2012-2017, has significant advantages in the context of developing students' motivation for regular classes. The result of the impact of updated program content there is an increase in the level of motivation of students to engage in physical culture and sports. Statistically significant increase in indicators was found in the selection of learning motive, assessment motive and game motive. The learning motive is chosen on 8,5% ($t=2,24$; $p\leq 0,05-0,01$); motive for evaluation – on 5,0% ($t=2,01$; $p\leq 0,05$); game motive – on 6,3% ($t=2,07$; $p\leq 0,05$) more students. An increase in the high level of learning motivation has been established (90-80 points) from 14 to 33 elections (from 11,0 to 20,0%); above the average level of learning motivation (79-65 points) from 21 to 48 elections (from 16,5 to 29,1%); reducing the average level of learning motivation (64-40 points) from 59 to 56 elections (from 46,5 to 33,9%); reducing the reduced level of learning motivation (39-20 points) from 21 to 17 elections (from 16,5 to 10,3%); reducing the low level (19 or less points) from 12 to 11 elections (from 9,5 to 6,7%). It is established that the result of the formation of students' motivation to engage in physical culture is inclusion of new or improvement of components of educational programs of a subject «Physical Education». It has been determined that the program content update is related, firstly, with the inclusion of new structural components, meaningful lines («Environmental safety and sustainable development», «Civil liability», «Health and safety»), which contribute to the acquisition of key life competencies by students; по-друге, із запровадженням розділів «Theoretical and methodological knowledge» (knowledge, value, activity components) and «Expected results of educational and cognitive activities of students»; thirdly, with the introduction of a modular system of organization of the educational process (invariant and variable component); fourth, with the improvement of the content of the sections «Assessment of academic achievement» and «Homeworks», when the assessment is a certain criterion of self-awareness, integrity, diligence, quality of exercise, and not just the achievement of a certain result, or control standard.

Key words: general secondary education institution, students, educational programs of a subject «Physical Education», motivation, systematic classes.

Постановка проблеми. Проблеми вивчення впливу занять фізичною культурою на формування гармонійно розвиненої особистості, на стан психосоматичного здоров'я людини (Iermakova, 2014); концептуальні ідеї моделювання процесів виховання та розвитку мотивації дітей і підлітків до занять фізичною культурою (Khudolii, & Ivashchenko, 2013); чинників, які впливають на ефективність навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей, а отже й визначають прояв інтересу, зацікавленості до занять (Khudolii, Ivashchenko, & Chernenko, 2013; Khudolii, & Titarenko, 2013) продовжують бути надзвичайно актуальними не тільки в Україні, а й в багатьох інших країнах світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ученими з Алжиру (Kenioua, & Boumasjed 2016) зауважується на важливості формування здоров'я учнівської молоді шляхом інтеграції в різну розважальну і змагальну діяльність, що сприятиме підвищенню вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом. На реалізації програм зміцнення здоров'я учнів Польщі наголошують автори статті «Academic youth's health behavior» (Radzimińska, Weber-Rajek, Lulińska-Kuklik, Kaźmierczak, & Moska, 2016), в якій акцентують увагу на надзвичайно важливій ролі активного способу життя, звичках і моделях поведінки як чинниках розвитку вмотивованості до занять фізичною культурою. У межах нашого дослідження ми також спиралась на наукові праці, в яких аналізувався зміст навчальних програм з фізичної культури в різних країнах світу, зокрема навчальна програма з фізичної культури в Польщі (Турчик, Вацеба, & Бірюк, 2009), зміст фізичного виховання в закладах освіти США (Осадчая, 2004), особливості організації фізичного виховання учнівської молоді в Канаді, Німеччині, США (Данилова, 2010), інших країнах західної Європи (Сапаргасимова, & Плужнов, 2017).

Міністерством освіти і науки України розроблено основи Стандарту освіти «Нова українська школа» (Гриневич, Ляшенко, Круцевич, Шиян та ін., 2016), в якому враховано передовий досвід найбільш розвинених країн світу та Європи в означеному контексті. Починаючи з 2017-2018 навчального року предмет «Фізична культура» викладається за оновленим змістом (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). Певним пріоритетом оновлення змісту даної програми (оновлення програми відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017) є її орієнтація на розвиток і соціалізацію особистості учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до

саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів засобами фізичної культури.

На нашу думку, реалізація саме такої спрямованості змісту навчальних програм має сприяти підвищенню вмотивованості учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Адже, недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а необхідно створити певні умови його реалізації. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає підґрунтям потреби у фізичній культурі, руховій активності.

У літературних джерелах та Інтернет-ресурсах, нам не вдалося знайти даних, в яких би робилася спроба визначити та науково обґрунтувати вплив змісту навчальних програм на вмотивованість учнів до занять фізичною культурою. Адже, формування мотивації навчання є однією з головних умов забезпечення якості реалізації навчально-виховного процесу, в тому числі й з фізичного виховання учнів, актуальність якої обумовлюється оновленням змісту навчання.

Мета дослідження – визначити вплив змісту навчальних програм на вмотивованість учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Респондентами виступали учні віком 12-13 років із різних регіонів України (Харківська, Київська, Хмельницька, Донецька, Луганська, Чернігівська області) загальною кількістю понад 500 осіб.

Визначення впливу змісту навчальних програм на вмотивованість учнів до занять фізичною культурою відбувалось за допомогою комплексу методів дослідження: аналітичний огляд літературних та Інтернет-джерел, інструктивних матеріалів, нормативно-правових документів, педагогічні спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування.

Для визначення впливу вмотивованості учнів до занять фізичною культурою було використано адаптовану нами методику вивчення мотивації «Дослідження мотивації навчання» М. Гінзбурга. Визначались домінуючі мотиви навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури та в позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі (навчальний, соціальний, позиційний, мотив оцінки, ігровий, зовнішній). Зокрема, в анкеті були зазначені наступні чинники: «Я намагаюся краще навчатися на уроках фізичної культури, щоб ...» (отримати високу оцінку, подобаються рухові ігри і розваги, більше знати про вплив занять на розвиток організму тощо); «Навчання і знання на уроках фізичної культури необхідні мені для ...» (саморозвитку: знати і вміти, щоб поважали і цінували, бути кращим, перемагати в іграх і змаганнях тощо); «Якщо я отримую високу оцінку на уроці фізичної культури ...» (вчитель і батьки будуть задоволені мною, буду розуміти

вплив занять на розвиток організму тощо); «Подобається, коли мене відзначають на уроці фізичної культури за ...» (виконання домашнього завдання, правильне виконання фізичних вправ, особисті риси характеру та прояв позитивних емоцій, активну взаємодію в команді тощо); Моя мета на уроці фізичної культури це ...» (високі оцінки, відзнака вчителя, розуміння впливу занять на розвиток організму тощо); «Найцікавіше на уроці фізичної культури це ...» (вивчення нової теми або цікаві рухові завдання, спілкування з партнерами, взаємодія в команді, оцінка рухових досягнень, ігрова діяльність тощо); «Вивчаю навчальний матеріал сумлінно, якщо ...» (намагаюсь виправити оцінку, мені подобається і розумію вплив занять на розвиток організму, це рейтинг класу, знадобиться в майбутньому для покращення стану здоров'я тощо); «Я більш активний на уроці фізичної культури, якщо ...» (хочу більше дізнатися про вплив занять на розвиток організму, знадобиться в подальшому для покращення стану здоров'я, цікаво, щоб залучали до команди, відзнака вчителя тощо); «Мій успіх залежить від ...» (зацікавленості в оцінці, уваги до пояснення, комунікації з партнерами, настрою, везіння, рівня прояву рухових здібностей тощо); «Якщо навчальний матеріал мені не зрозумілий (складний), то я ...» (згадую пояснення на попередніх уроках, вдаюся за допомогою до вчителя, партнерів, відпочину і спробую ще раз тощо).

Інтерпретацію результатів анкетування здійснювали наступним чином: навчальний мотив – 5 балів, соціальний мотив – 4 бали, позиційний мотив – 3 бали, мотив оцінки – 2 бали, ігровий мотив – 1 бал, зовнішній мотив – 0 балів. Сума балів за анкету: 90-80 – високий рівень мотивації навчання, 79-65 – вище середнього рівень мотивації навчання, 64-40 – середній (нормальний) рівень мотивації навчання, 39-20 – знижений рівень мотивації навчання, 19 і менше – низький рівень мотивації навчання. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження здійснювались у сукупності (дівчата і хлопці) завдяки розрахунку коефіцієнту достовірності та ступеню вірогідності різниці за t-критерієм Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз змісту навчальних програм, які впроваджувались у процес фізичного виховання учнів, починаючи з 2008-2012 та 2017 рр. (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407), дозволяє констатувати, що їх структура характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових і статевих особливостей учнів, інтересів і потреб у задоволенні рухової активності, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення, професійної компетентності учителя фізичної культури

(зважаючи на специфіку виду спорту). Зміст навчальної програми має забезпечувати розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання, формування гармонійно розвиненої особистості.

До переваг маємо віднести й те, що навчальна програма побудована за модульною системою та містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично будь-який вид спорту (вид оздоровчо-рухової активності, наприклад, аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, військово-спортивні ігри, волейбол, корфбол, настільний теніс, петанк, регбі, рухливі ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування, флорбол, «хортинг», чирлідінг та інші) може бути представлений конкретним варіативним модулем. Учитель фізичної культури має можливість розробляти власні варіативні модулі, але вони мають пройти експертизу Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Критеріями відбору варіативних модулів мають бути наявність матеріально-технічної бази, регіональні фізкультурні й спортивні традиції, кадрове забезпечення, бажання (інтерес) учнів, яке визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

У зв'язку з цим, маємо підставу передбачати, що запровадження розділів «Теоретико-методичні знання» (знанневий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» (учень характеризує, наводить приклади, володіє, дотримується правил тощо) сприятиме розвитку мотиваційної сфери учнів.

Серед чинників, які би сприяли вмотивованості учнів, на нашу думку, є те, що у розділі навчальної програми «Організація навчального процесу з фізичної культури» зауважується, що однією з головних вимог до організації уроку є формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; забезпечення диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, статі; урахування мотивів до занять фізичними вправами; використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; урахування темпів досягнення оптимальної рухової активності учнів упродовж кожного уроку.

Певним додатковим мотиватором, на нашу думку, є структурний компонент навчальної програми «Домашні завдання» для самостійного виконання фізичних вправ, які мають бути спрямовані на підвищення рухової активності під час дозвілля, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання, комплекси

фізичних вправ, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відновлення (відпочинку), засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання тощо. При цьому, самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бали (бонуси) при підсумковому оцінюванні.

На нашу думку, важливе значення в контексті удосконалення змісту навчальних програм відіграє зміна підходів щодо «Оцінювання навчальних досягнень», коли враховуються особисті досягнення упродовж навчального року; ступінь активності та участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах. На основі зазначених показників учитель може застосовувати різноманітні системи нарахування додаткових (бонусних) балів. Наприклад, якщо учень виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат поліпшився порівняно з попереднім показником, то учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами. При цьому, невиконання нормативів з причин, незалежних від учня (непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин тощо) не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності. Отже, оцінка вже виступає певним критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності, якості виконання фізичної вправи, а не тільки досягненням певного результату, або контрольного нормативу, «оцінки заради оцінки» (щоб хвалили, не сварили тощо).

Аналізуючи структуру і зміст навчальної програми 2017 року (доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 р.) маємо зауважити, що вона враховує здобутки попередніх програм та побудована з урахуванням набуття учнями ключових життєвих компетентностей, що, на нашу думку, сприятиме формуванню, перш за все, навчальному (пізнавальному) й соціальному мотивам, які мають пріоритетне значення в оптимізації якості навчального процесу, в тому числі й засобами фізичного виховання.

Так, змістовною лінією «Екологічна безпека та сталий розвиток» передбачено формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні проблем збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь. Змістова лінія «Громадянська відповідальність» спрямована на формування відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства. Змістова лінія «Здоров'я і безпека» передбачає формування особистості учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного суб'єкта суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя, формувати безпечно життєве середовище. У програмі наголошується, що завдяки цим

компетентностям учні мають усвідомити, що фізична культура є важливим чинником підвищення соціальної активності людини, задоволення моральних, естетичних і творчих запитів, потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Зазначається на важливості свідомого ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я інших, умінні організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати перемогу, дотримуючись правил чесної гри тощо.

У зв'язку з цим, проведене анкетування учнів 6-7 класів з різних регіонів України дає нам підстави вважати, що оновлення змісту навчальних програм позитивно вплинуло на розвиток їх мотиваційної сфери (рис. 1).

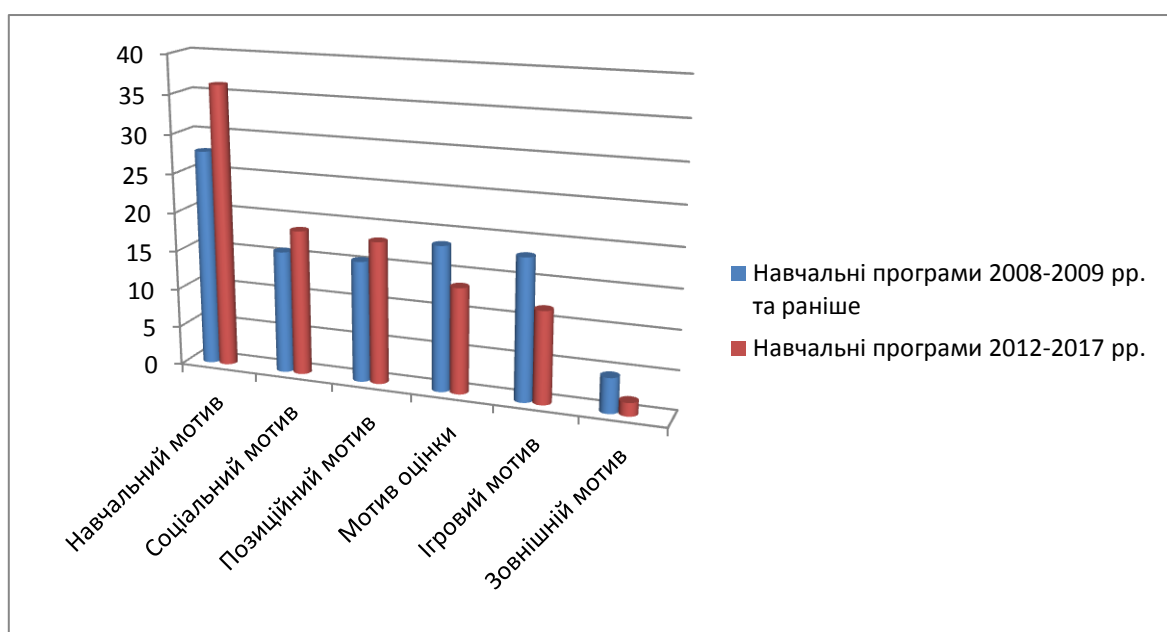


Рис. 1. Результати вибору мотивів учнями 6-7 класів під впливом змісту навчальних програм з фізичної культури

Аналіз результатів анкетування дає нам підстави зазначити, що спостерігається позитивна динаміка у виборі учнями пріоритетних мотивів під впливом змісту навчальних програм 2012-2017 рр. у порівнянні з 2008-2009 рр. і раніше. Так, було встановлено статистично достовірне зростання показників, які характеризують прояв навчального мотиву, мотиву оцінки та ігрового мотиву. Зокрема, навчальний мотив обирають на 8,5% учнів більше ($t=2,24$; $p \leq 0,05-0,01$), що ми схильні пояснювати розвитком пізнавального інтересу учнів до занять фізичною культурою (прагнуть навчатися, пізнавати нове у впливі занять на розвиток організму, проявляють потребу в оволодінні знаннями, руховими уміннями і навичками тощо). Мотив оцінки обирають на 5,0% ($t=2,01$; $p \leq 0,05$) та ігровий мотив – на 6,3% ($t=2,07$; $p \leq 0,05$) більше учнів, що пояснюється удосконаленням змісту навчальних програм у контексті

оцінювання не тільки кількісного результату навчального нормативу, а й спрямованість оцінки на певну якість виконання фізичної вправи, рухового завдання тощо (оцінка виступає критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності тощо, а не тільки виміром виконаного завдання тощо). Сформованість певних мотивів визначається також адекватністю уявлення учнів щодо функцій фізичної культури. Так, прояв ігрового мотиву (бажання брати участь у рухливих і спортивних іграх, іграх за правилами добросовісної гри тощо) спонукає та активізує навчальну діяльність, яка базується на грі та спілкуванні, сприяє задоволенню потреби у руховій активності, але не за рахунок якості навчання.

Менш високі темпи формування мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою спостерігаємо у прояві соціального (сприймання навчання як соціально значущий чинник, усвідомлення необхідності та доцільності навчання тощо), позиційного (підвищення соціального статусу та налаштованість на відповідну суспільну діяльність тощо) та зовнішнього (підкорення встановленим нормам тощо) мотивів. Хоча, соціальний мотив, у взаємодії з навчальним (пізнавальним), мають визначальне значення в забезпеченні якості навчально-виховного процесу.

Позитивна динаміка простежується також у характеристиці рівнів прояву мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою. Наведемо результати такої динаміки на прикладі навчального та соціального мотивів, які відіграють визначальне значення в забезпеченні якості навчання. Так, на рисунку 2 представлена діаграма, яка характеризує зростання високого рівня мотивації навчання (90-80 балів) з 14 до 33 виборів (з 11,0 до 20,0%); вище середнього рівня мотивації навчання (79-65 балів) з 21 до 48 виборів (з 16,5 до 29,1%); зменшення середнього рівня мотивації навчання (64-40 балів) з 59 до 56 виборів (з 46,5 до 33,9%); зменшення зниженого рівня мотивації навчання (39-20 балів) з 21 до 17 виборів (з 16,5 до 10,3%); зменшення низького рівня (19 і менше балів) з 12 до 11 виборів (з 9,5 до 6,7%).

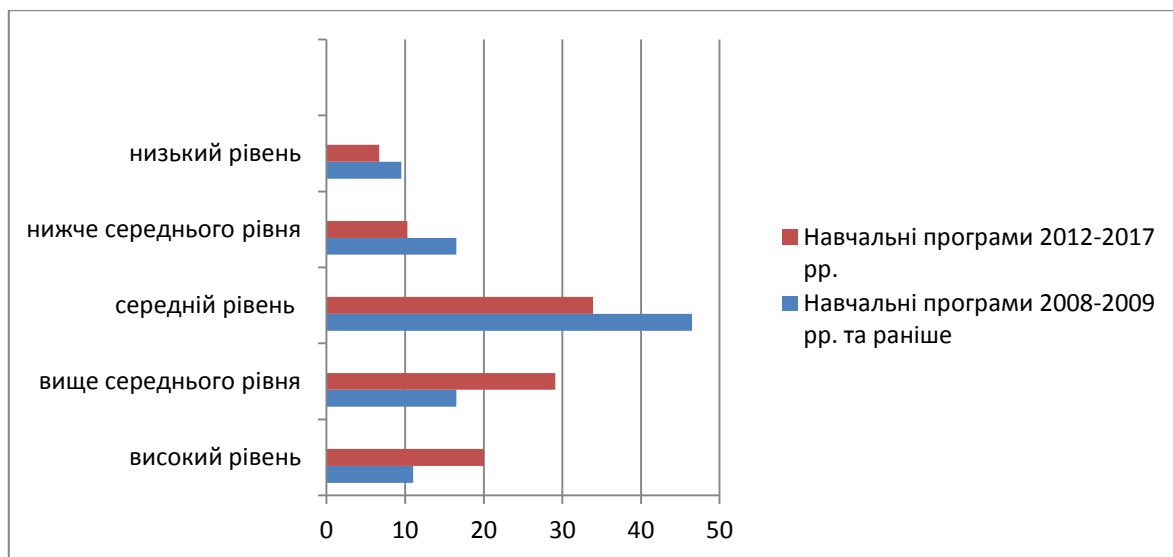


Рис. 2. Показники сформованості рівнів мотивації навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр.

Аналізуючи рівні сформованості соціального мотиву навчальної діяльності, маємо зауважити, що показники високого рівня (90-80 балів) збільшились з 15 до 20 виборів (з 21,4 до 23,5%) респондентів; вище середнього рівня (79-65 балів) – з 24 до 27 (з 31,8 до 34,3%); середнього рівня (64-40 балів) – з 15 до 23 (з 21,4 до 27,1%); зниженого рівня (39-20 балів) – зменшились з 12 до 11 (з 12,9 до 17,1%); низького рівня (19 і менше балів) – зменшились з 5,8 до 4,7% (рис. 3).

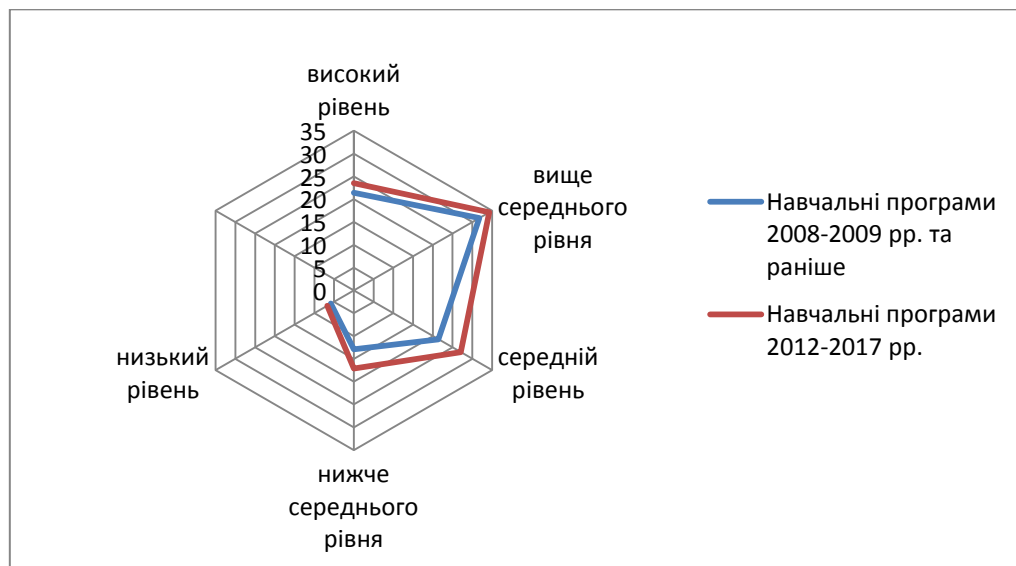


Рис. 3. Показники сформованості рівнів соціального мотиву до навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр. з предмету «Фізична культура»

Певна динаміка простежується також у порівнянні рівнів прояву мотиву оцінки, ігрового, позиційного й зовнішнього мотивів, що свідчить про позитивні зрушення в характеристиці мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою під впливом оновленого змісту навчальних програм.

Проблема формування вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом продовжує бути актуальною у професійному дискурсі науковців та учителів-практиків. У зв'язку з цим, особливий інтерес викликають результати наукових досліджень та науково-методичні доробки авторів, які розглядають структуру та зміст процесу фізичного виховання учнівської молоді в контексті формування мотиваційної сфери особистості як полівмотивованого уявлення про функції навчально-виховної діяльності.

Так, результати нашого дослідження узгоджуються з науковою позицією Річардса, & Уілсона (2012, 2014), які наголошують на важливості структурування навчальних програм з фізичного виховання таким чином, щоб вони забезпечували розвиток потреби у навчанні впродовж усього життя; створення навчально-виховного середовища, яке би сприяло формуванню відчуття власної активності в реалізації завдань навчально-виховного процесу на засадах задоволення життєво важливих потреб, підсилення внутрішньої мотивації. При цьому, Грибан (2012), Нестерова, & Павлюк (2014) зауважують, що дефіцит рухової активності учнівської молоді є переважно соціальним, а не біологічним феноменом, а тому вмотивованість до занять фізичною культурою має визначати фізичну активність, яка в кінцевому результаті, спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних здібностей, яких не можна досягти іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами, оздоровчими тренуваннями тощо. У зв'язку з цим, автори зауважують, що одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми є впровадження в навчальний процес спортивно зорієнтованої форми організації фізичного виховання з урахуванням вільного вибору варіативного модулю навчання (виду спорту, оздоровчо-рекреаційного виду рухової активності тощо), що передбачено й оновленим змістом навчальних програм.

Підвищення вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом відбулося завдяки посиленню теоретичної складової навчальної програми в контексті підвищення в учнів обізнаності з питань формування та збереження власного здоров'я, забезпечення соціальної активності засобами фізичної культури, набуття життєво важливих компетентностей тощо. Виправданість зроблених у програмах корективів підтверджується й дослідженнями інших учених. Так, здійснивши аналіз програм з фізичного виховання в школах країн Європи автори встановили, що при організації фізичного виховання потрібно зосередитись на збалансованому впливі як рухової, так й інтелектуальної

складової фізичної культури (Уваров, Белаїд, & Яхяви, 2016). Наукова позиція авторів узгоджується з результатами досліджень, в яких наголошується, що однією з умов розвитку вмотивованості учнів є збільшення обсягу та якості знань з фізичного виховання, об'єктивності оцінювання рухових досягнень, урахування пріоритетів (інтересу, зацікавленості) в обранні виду рухової активності, використання різноманітних інтерактивних рухових та здоров'ярозвивальних технологій (типу Self-FIT тощо), впливу прикладу батьків тощо (Kondakov, Kopeikina, Balysheva, Usatov, & Skrug, 2015; Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y. Y. Ng., 2018; Saulius Sukys, Daiva Majauskienė, Vida J. Cesnaitiene, & Diana Karanauskiene, 2014).

Актуальним, у контексті нашого дослідження, є думка про необхідність подолання певних психолого-педагогічних «бар'єрів», які заважають розвитку вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою, особливо в початковій та середній школах. Шляхом подолання цих бар'єрів має бути формування суб'єкт-суб'єктних відношень в системі «учитель – учень», варіативні навчальні програми, налаштовуваність педагогічного колективу на подолання чинників, які заважають розвитку мотивації (Claire M. Mowling, Sheri J. Brock, Kim K. Eiler, & Mary E. Rudisill, 2004). На необхідності підвищення мотивації учнівської молоді до фізичної активності зауважують Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj (2018) у своїй статті «How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth», в якій пропонують передбачати в навчальних програмах реалізацію заходів щодо утворення навчально-виховного середовища, яке би сприяло розвитку як особистісних рухових умінь, так і навичок командної взаємодії, зниженню відчуття тривоги, страху невдачі тощо.

Отже, результати дослідження показали, що відносно невисокі темпи зростання вмотивованості учнів до занять фізичною культурою пояснюються власне структурою та змістом навчальних програм (до 2012 року), які практично не враховували пріоритети, інтереси і бажання учнів щодо виду рухової активності; особливості матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання; індивідуальні особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, об'єктивність та мотив оцінки щодо успішності результатів рухової діяльності. Оновлення ж, а також удосконалення структури і змісту навчальних програм (з 2012 року) сприяло підвищенню рівнів вмотивованості учнів до занять фізичною культурою. Цей факт пояснюється тим, що впроваджені зміни забезпечили позитивний вплив на розвиток, перш за все, соціально значущих фізкультурно-оздоровчих мотивів (бажання самостійно поставити перспективні цілі щодо тілесного вдосконалення, зрозуміти шляхи їх досягнення тощо), проявом яких є високий рівень цілепокладання (активна життєва позиція, бажання свідомо фізично

вдосконалюватись, брати відповідальність за власні вчинки, поведінку, стан здоров'я тощо). Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але учитель має прагнути до їх формування впродовж всього шкільного дитинства.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, встановлено, що оновлення й удосконалення змісту навчальних програм 2012-2017 рр. позитивно вплинуло на рівень вмотивованості учнів до занять фізичною культурою. Визначено, що оновлення змісту програм пов'язане, по-перше, із включенням нових структурних компонентів, змістовних ліній («Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека»), які сприяють набуття учнями ключових життєвих компетентностей; по-друге, із запровадженням розділів «Теоретико-методичні знання» (знаннєвий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів»; по-третє, із введенням модульної системи організації навчально-виховного процесу (інваріантна та варіативна складова); по-четверте, із удосконаленням змісту розділів «Оцінювання навчальних досягнень» та «Домашні завдання».

Результатом впливу оновленого змісту програм є підвищення рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом (навчальний, соціальний, позиційний, ігровий, мотив оцінки, зовнішній).

Література

1. Agnieszka Radzimińska, Magdalena Weber-Rajek, Ewelina Lulińska-Kuklik, Urszula Kaźmierczak, & Waldemar Moska (2016). Academic youth's health behavior. *Physical education of students*, 6(20), pp. 55-62. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0607>
2. Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y.Y. (2018). Increasing students' physical activity during school physical education: rationale and protocol for the SELF-FIT cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 18:11 <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4553-8>
3. Iermakova T.S. (2014). Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 4(18), 8-12. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.950949>
4. Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*. 16 1: 29-30. <https://doi.org/10.26773/smj.180206>

5. Kenioua, M., & Boumasjed, A.E. (2016). Sport and mental health level among university students. *Physical Education of Students*, 3(20), pp. 39-42. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0305>
6. Khudolii, O.M., & Ivashchenko, O.V. (2013). Conceptual going near the modelign of process of educating and developing motive flairs for children and teenagers. *Theory and Methods of the Physical Education*, 2, 3-16. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>
7. Kondakov, V.L., Kopeikina, E.N., Balysheva, N.V., Usatov, A.N., & Skrug, D.A. (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 2015, 1(19), pp. 17-21. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>
8. Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskiy V. & [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com
9. Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskiy V. & [et.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41. www.ijaep.com
10. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
11. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
12. Грибан Г.П. (2012). Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 25-28.
13. Дослідження мотивації навчання М. Гінзбурга. URL : <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-motivacii-navcalnoi-dialnosti-molodsih-skolariv-109709.html>
14. Закон України Про освіту (2017). URL : <http://w1.c1.rada.gov.ua>
15. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.] (2012). 294.
16. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.], М.В. Тимчик (2017). URL : <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>

17. Нова українська школа: основи Стандарту освіти (2016). URL : <http://nus.org.ua>
18. Осадчая, Т.Ю. (2004). Система контролю за досягненнями учасників в області фізичного виховання в школах США. Фізичне виховання студентів, 2, 68-78.
19. Сапаргасимова А.Е., Плужнов А.Е. (2017). Фізичне виховання і спорт в країнах західної Європи. Експериментальні дослідження. URL : <http://repo.kspi.kz/bitstream/handle/item>
20. Турчик І., Вацеба О., Бірюк С. (2009). Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі. Молода спортивна наука України, 2, 187-191.

Формування цінностей соціального здоров'я людини як умова її життєвої самореалізації

¹Пристинська Т., ²Пристинський А., ¹Погорєлова І.

¹ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

²Райгородоцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

У статті представлено організаційно-педагогічний алгоритм реалізації технології формування свідомого ставлення учнівської молоді до фізичного виховання як чинника формування професійних компетентностей педагога щодо цінностей здоров'я і здорового способу життя. Доведено, що певна структура і зміст процесу формування позитивної мотивації до занять сприятиме забезпеченню свідомого розуміння майбутнім педагогом соціальної цінності фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, діяльність, засоби фізичної культури і спорту, професійні компетентності, технологія.

The article presents the organizational and pedagogical algorithm for implementing the technology of forming a conscious attitude of students to physical education an important factor in the formation of professional competencies of teachers in relation to the values of health and healthy lifestyle. It is proved that a certain structure and content of formation positive motivation for classes will help to ensure a conscious understanding of the future teacher of the social value of physical culture and sports, health and healthy lifestyle.

Key words: stages, motivation, activity, physical education, knowledge, technology.

Постановка проблеми. Перед фізичним вихованням учнівської молоді постає актуальна проблема, яка полягає в забезпеченні свідомого розуміння майбутнім педагогом соціальної цінності здоров'я людини, як важливої умови

її життєвої самореалізації. У викладеному контексті принципового значення набувають педагогічні технології формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здорового способу життя, виховання саногенного мислення, здоров'ятворчого світогляду, на засадах яких має здійснюватись професійна підготовка педагога. Особливої актуальності набувають інтерактивні педагогічні технології та алгоритми їх реалізації, які сприятимуть формуванню в учнівської молоді та студентів потреби у прояві взаємодопомоги, співтворчості, досвіду суспільних відносин щодо здоров'ятворчої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Учені аргументовано доводять, що педагогічні технології, як дидактичні системи гарантованого досягнення певного виховного результату, забезпечують єдність цінності здоров'я особистості з морально-духовними цінностями, здоров'ятворчою компетентністю, культурою здоров'я [1, 2, 6, 9].

Феноменологія педагогічних технологій формування культури здоров'я полягає в тому, що в їх структурі представлено професійну місію, фаховий талант і педагогічну культуру майбутнього вчителя, які взаємопов'язані з життєвими цілями, ціннісними орієнтаціями, сподіваннями на успішне майбутнє України [7, 8]. Відтак, педагогічна технологія здоров'ятворчого спрямування набуває ознак ефективного соціально-педагогічного інструменту створення соціально-культурної ситуації духовно-ціннісного відношення суспільства до здоров'я дітей, підлітків, дорослих, осіб з особливими освітніми потребами [3, с. 43].

Викладена аргументація актуальності проблеми обумовила **мету** нашого дослідження, яка полягає в обґрунтуванні алгоритмічних приписів реалізації педагогічної технології формування у майбутнього педагога мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя особистості.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, педагогічне спостереження, тестування.

Експериментальною базою дослідження виступили науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді; кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», а також заклад загальної середньої освіти Райгородоцька загальноосвітня школа I-III ступенів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було встановлено, що майбутньому педагогу у фізичному вихованні учнів недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а й необхідно створити певні умови реалізації цього мотиву. Тільки тоді мотив

набуває стійкого характеру, стає потребою учнів у руховій активності.

У процесі дослідження динаміки психофізичного розвитку учнів майбутній педагог має інформувати учнів про результати тестування, надавати психоемоційну установку на визначення перспективних цілей подальшої діяльності. Саме свідоме ставлення учнів до власних психофізичних стандартів стимулюватиме їх самоорганізацію як прояв рефлексорного принципу роботи центральної нервової системи. Оскільки свідомість особистості не може існувати без самосвідомості, то тільки на основі єдності усвідомлення себе й усвідомлення оточення може бути забезпечена найвища форма саморегуляції в умовах фізичного виховання.

Отже, саморегуляцію учнів в умовах фізичного вдосконалення на вищому психічному рівні педагог має розглядати як певний чинник прояву самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, є передумовою формування самоконтролю, самооцінки, самовдосконалення, які є компонентами мотиваційної сфери поведінки учнів у процесі реалізації завдань фізичного виховання. Такий підхід має стимулювати формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, ціннісні орієнтації до здорового способу життя.

У ході дослідження було встановлено, що вплив засобів фізичної культури і спорту на особистість учнів здійснюється через структурні елементи свідомості, які є складовими мотиваційної і духовно-ціннісної структури свідомості та потреби кожного у психофізичному вдосконаленні, ціннісними орієнтирами якого є високий рівень здоров'я, духовно-соматична рефлексія, розвиток рухових здібностей, працьовитість, самоорганізація, спортивні досягнення, професійно-прикладна, духовна цінність фізичної культури.

На нашу думку, свідоме ставлення до фізичного виховання доцільно реалізовувати на засадах певного педагогічного алгоритму:

- у формуванні мотивації необхідно орієнтуватися на завдання розвитку мотивації навчання у певному віці та враховувати вікові особливості рухової діяльності;
- для підвищення мотивації необхідно залучати дітей до активних видів діяльності (навчальної, спортивної, суспільно-корисної, суспільно-політичної тощо) і видів суспільних взаємодій (з учителем, однолітками, батьками);
- під час здійснення соціальних контактів мають виникати нові якості психічного розвитку – психічні новоутворення, які полягають у прояві нового (дієвого) ставлення, нової особистої позиції (рухові дії, фізичні якості, спортивний результат тощо) до іншої людини, власної діяльності;
- показниками наявності новоутворень у мотиваційній сфері має бути не тільки зростання позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, а й якісна зміна, врегулювання відношень, а, відтак, розвиток мотиваційної сфери,

що регульована вольовими зусиллями.

У зв'язку з цим, маємо підстави вважати, що у мотиваційній сфері відбуваються передбачувані якісні зміни, якими рухає система мотивів, що діють; де домінують соціально значущі мотиви з колективістичною спрямованістю; відбувається реалізація мотивів завдяки самостійній постановці перспективних цілей і шляхів їх досягнення. Тобто особі притаманний високий рівень цілепокладання, яка отримує внаслідок цього активну життєву позицію й спроможна включитися до суспільної практики; вміє перетворити суспільну практику й усвідомлено вдосконалюватися у процесі цих перетворень, брати на себе відповідальність за власні вчинки та дії в системі суспільних відносин. Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але прагнути до їх виховання, на нашу думку, необхідно впродовж всього життя.

На засадах сформульованих приписів ми розробили технологію формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, яка має певну алгоритмічну структуру та дозволяє враховувати майбутньому педагогу індивідуальні особливості кожного учня, зону його актуального й найближчого розвитку, здатність до самостійної творчої діяльності на уроках фізичної культури й у позакласній роботі.

Дана технологія дозволяє організувати процес едукації так, щоб цілі фізичного виховання, які задаються ззовні, ставали власними цілями, складали основу здоров'ятворчого інтересу (до пізнання фізичної сфери й закономірностей психічного розвитку; до процесу вирішення завдань формування рухових здібностей, фонду життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвитку нервово-м'язової працездатності, здоров'я; до результатів власного фізичного виховання, свідоме розуміння його впливу на організм у процесі систематичних занять).

У зв'язку з цим, майбутній педагог має розуміти, що учнів до фізичного й психічного вдосконалення має спонукати не один мотив, а сукупність іноді суперечливих мотивів, які утворюють мотивацію діяльності. Разом з тим, характер мотивації, як і структура діяльності, визначається домінуючим мотивом, який викликає діяльність, направляє й визначає певний вид діяльності. Отже, за кожним мотивом стоїть певна діяльність, яка саме і є джерелом активності щодо цінностей здоров'я і здорового способу життя на основі занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Таким чином, майбутній педагог має розуміти, що рівень рефлексії учнів щодо фізичної культури і спорту залежить від рівня мотивації самоосвіти й самостійних занять фізичними вправами. При цьому, пріоритетними виступають найближчі цілі – засвоїти комплекс

загальнорозвивальних фізичних вправ; підвищити рівень сили, швидкості, витривалості, швидко-силових здібностей, гнучкості, спритності; дотримуватись режиму дня; успішно пройти тестування, отримати високу оцінку тощо.

Література

1. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.
2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Монография. Луганск : Альма-матер, 2003. 367 с.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования. Монография. Бердянск : Модем, 2003. 148 с.
4. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навч.-метод. посібник. Слов'янськ : вид. Б. І. Маторіна, 2017. 160 с.
5. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія і практика : навч. пос. [за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко]. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 346 с.
6. Пристинський В.М. Фізична культура і спорт у формуванні ціннісних орієнтацій учнів загальноосвітньої школи. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць X Міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. Вип. 10. X. : Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 418-425.
7. Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Ответственность за здоровье как социально-педагогическая проблема гармонизации практической деятельности будущего педагога. *Stiinta culturii fizice : Revista teoretico-stiintifica pentru specialist in domeniul culturii fizice, colaboratori stiintifici, profesori, antrenori, doctoranzi si student.* 2015. Nr. 22/2-2015. Chisinau : Editura USEFS. PP. 9-14.
8. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
9. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі.* 2001. № 3. С. 40-43.

Гендерний аспект у фізичному вихованні дошкільників за технологією М.М. Єфименка

Солтис О.В.

Заклад дошкільної освіти (Рівне)

У статті відкривається відповідь на питання визначення природних відмінностей у розвитку рухових функцій хлопчиків і дівчаток дошкільного віку та представлення їхнього інтересу. Розглядається завдання гендерного виховання та відповідне використання сюжетів казок на заняттях з фізичного виховання, як засіб розвитку, оздоровлення та соціалізації дітей дошкільного. Проаналізовано інформацію щодо впровадження питання гендерного виховання під час фізичного виховання дітей дошкільного віку. Визначено можливості практичних підходів використання гендерного виховання дошкільників на заняттях з казкової фізкультури.

Ключові слова: казкова фізкультура; тотальний ігровий метод; природовідповідність; соціалізація; ідентифікація особистості; гендерне виховання, статеворольові особливості хлопчиків і дівчаток.

The article opens the answer to the question of determining natural differences in the development of motor functions of boys and girls of preschool age and representing their interest. The corresponding use of fairy tale plots in physical education classes as a means of developing, improving and socializing preschool children is considered. Information on the introduction of the issue of gender education in the physical education of preschool children is analyzed. The possibilities of practical approaches to using gender education of preschool children in fairy-tale physical education classes are determined.

Key words: fairy-tale Physical Education; total game method; natural conformity; socialization; personality identification; gender education, gender-role characteristics of boys and girls.

Актуальність теми. В останні роки часто обговорюється індивідуально-диференційований підхід до дитини в залежності від статі, проте зміст роботи з дошкільнятами за статевою ознакою розроблено ще недостатньо.

Дану проблему у дітей дошкільного віку можна вирішувати застосовуючи пропонований автором нетрадиційний підхід до гендерного виховання на заняттях з фізичної культури, які завдяки педагогу перетворюються на фізкультурну казку. Автор вважає, що метою гендерного виховання дошкільнят повинне бути системне формування приблизно з трьох років природного комплексу мужності у хлопчиків і комплексу жіночності у дівчаток, а також алгоритмів гармонійного відношення (поведінки) між представниками як однієї статі, так і, особливо, протилежної в процесі повсякденного життя. Під комплексом мужності мається на увазі набір певних, філогенетично обумовлених, традиційних чоловічих якостей (рис характеру) і соціальних

моделей поведінки для хлопчиків, як по відношенню до хлопчиків, так і по їх відношенню до представників протилежної статі (дівчаткам), що дозволяє ідентифікувати прояви мужності.

Під комплексом жіночності мається на увазі набір певних, філогенетично обумовлених, традиційних жіночих якостей (рис характеру) і соціальних моделей поведінки для дівчаток, як по відношенню до дівчаток, так і по їх відношенню до представників протилежної статі (хлопчиків), що дозволяє ідентифікувати прояв жіночності.

Дослідження підтверджують, якщо починаючи ще з дошкільного віку не розвинути у дітей передумови жіночності і мужності, то це може привести до того, що ставши дорослими чоловіками і жінками, вони будуть погано справлятися зі своїми сімейними, громадськими та соціальними ролями. Для сприяння вирішення цих питань необхідно в основу занять із фізичного виховання використовувати фізкультурну казку.

Враховуючи сьогоденну необхідність гендерного виховання, ця казка має бути спрямованою на вирішення відповідних психофізичних завдання. Тому слід вести мову про фізкультурну казку як нову і найбільш ефективну форму фізичного виховання гендерної ідентифікації хлопчиків та дівчаток. Інформація пропонованої сатти зумовила актуальність нашого аналітичного дослідження.

Мета дослідження. На основі вивчення теоретико-педагогічних розробок Єфименка М.М. визначити принципи положення гендерного виховання у фізичному розвитку дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати літературні джерела, присвячені гендерному вихованню дошкільників на заняттях з фізичного виховання. 2. Визначити основні методологічні та методичні позиції авторського бачення системи гендерного виховання дошкільників засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гендерне виховання – це організація педагогічного процесу з урахуванням статевої ідентичності, особливостей розвитку дітей в ході статевої соціалізації. На думку дослідника, не можна виховувати і навчати однаково хлопчиків і дівчаток. Вони по-різному сприймають світ, по-різному дивляться і бачать, думають, слухають і чують, по-різному говорять, почувають і переживають. На заняттях з фізичного виховання педагог для гендерного виховання хлопчиків і дівчаток повинен ставити різні цілі, методи та підходи. Біологічні статеві відмінності несуть з собою різні емоційні, пізнавальні і особистісні характеристики. Це спонукає до пошуку необхідного диференційованого підходу у вихованні хлопчиків і дівчаток з перших днів життя.

В даний час виховний процес, як в школі, так і в дитячому садку переважно здійснюється жінками, причому часто доповнюється фемінізацією виховання в сім'ї, оскільки з року в рік зростає кількість неповних сімей, в яких дітей виховують одні матері.

Несприятливим фактором статевої соціалізації є і розмивання меж мужності і жіночності в традиційному їх розумінні. Щоб сприяти правильному гендерному вихованню педагог повинен ще в дошкільні роки відокремлювати відмінність у дівчаток – м'якість, ніжність, акуратність, прагнення до краси, а у хлопчиків – сміливість, твердість, витривалість, рішучість, лицарське ставлення до представниць протилежної статі. Хлопчики надають перевагу руху швидко-силового характеру (біг, метання предметів у ціль, на дальність, лазіння, боротьба, спортивні ігри). Дівчата зазвичай люблять ігри з м'ячем, скакалкою, стрічкою.

Тому М.М. Єфименко пропонує проводити нетрадиційні види казкових фізкультурних занять, включаючи статево-рольові сюжети. Одним з провідних принципів повинен стати принцип двох початків в педагогічному процесі. Даним принципом передбачається, що навчання і виховання дошкільнят відображає особливості мужнього початку у хлопчиків і жіночого у дівчаток. Педагогічний процес при такому підході буде мати різний стиль, різний тон, різну спрямованість. Для хлопчиків - це розвиток швидкості, фізичної і силової витривалості, виховання витримки, сміливості; для дівчаток - розвиток почуття ритму, краси рухів, гнучкості. Цей підхід здійснюється через розподіл загальної групи дітей на дві підгрупи, що розрізняються за статевою ознакою на час проведення фізкультурного заняття. Педагогом увага дітей повинна звертатись на поглиблення розуміння статевої приналежності «Я – дівчинка», «Я – хлопчик», розвиток уявлень дітей про відмінні ознаки поведінки і діяльності жінки і чоловіки.

Слід пам'ятати, що необхідно враховувати не тільки статеві, а й індивідуальні особливості, схильності і інтереси дітей, так як іноді дівчатка виявляють здібності до вправ з видимою «хлоп'ячою» спрямованістю, і навпаки. Тому педагог не повинен пригнічувати прагнення дітей займатися певним видом рухової діяльності. Статева приналежність не повинна використовуватися в якості аргументу проти якоїсь рухової діяльності.

Вихователь повинен навчитися бачити в дітях саме хлопчиків і дівчаток і диференціювати педагогічний процес відповідно до цього та реалізувати такі завдання гендерного виховання:

1. Формування основ мужності у хлопчиків.
2. Формування основ жіночності у дівчаток.
3. Моделювання ситуацій статевої соціалізації у хлопчиків.

4. Моделювання ситуацій статевої ролі соціалізації у дівчаток.

5. Гармонізація відносин між представниками різної статі на основі рухово-ігрової та іншої діяльності.

Як зазначає автор, гендерний принцип дає змогу відійти від традиційного “середньостатевого” фізичного виховання дітей конкретної вікової групи та максимально використати можливості фізичної культури для розвитку мужності у хлопчиків та жіночості у дівчаток. Це передбачає методичну почерговість занять (фрагментів занять) з роз’єднувальною тенденцією на відокремлення у рухах хлопчиків та дівчаток з поєднанням мужнього та жіночого в парних рухово-ігрових діях, заздалегідь передбачених педагогом у плані-сценарії.

У своїй технології автор виділяє такі принципи гендерного виховання:

1. Принцип природовідповідності.
2. Принцип дуалізму.
3. Принцип єдності і боротьби протилежностей.
4. Гендерний принцип:
 - 4.1. Принцип розрізнення (відмінності).
 - 4.2. Принцип об’єднання (співпадання).
 - 4.3. Принцип дозованої (гармонійної) андрогінії.

Для реалізації принципів гендерного виховання на заняттях з фізичної культури автор технології пропонує використовувати відповідні методи.

Метод гендерного розрізнення (дуальності). Цей метод характерний для першого або раннього етапу гендерного виховання дітей, для першої з умовних трьох, частин заняття з фізичної культури. Реалізація даного методу дозволяє коректно підкреслити природну різницю між представниками протилежної статі: між хлопчиками і дівчатками. Мається на увазі різниця в анатомії, фізіології, психології, статевої ролі соціалізації чоловічого і жіночого початків. Проте у дошкільному дитинстві цю відмінність необхідно демонструвати опосередковано, за допомогою моделювання наступних аспектів: сюжетно-тематичного, просторового, тимчасового та енергетичного, а також різних їх поєднань: сюжетно-просторового, сюжетно-часового, сюжетно-енергетичного, сюжетно-просторово-часового, сюжетно-просторово-часово-енергетичного.

Метод гендерного зближення (об’єднання). Наступний метод гендерного зближення двох протилежних потатків, хлопчиків і дівчаток. Використовуючи цей метод педагог повинен планувати фізкультурні казки на основі відповідних сюжетів, де головні герої, роль яких грають хлопчики і дівчатка, вже починають рух назустріч один одному, в просторовому і сюжетному сенсі цього слова. Відстань між ними в залі або на майданчику в процесі такого

заняття буде поступово скорочуватися від максимального в підготовчій частині до мінімального (до парних предметних взаємодій) до кінця основної частини і в заключній.

Метод гендерної взаємодії (координації). Цей метод висвітлює тенденцію зближення, модель взаємодії хлопчиків і дівчаток і спільної координації їх рухово-ігрової діяльності. Такий підхід стає більш значущим у старшому-підготовчому дошкільному віці. У зв'язку з цим педагог у другій половині тижня повинен планувати на відповідну тематику театралізовані фізкультурні заняття з висвітленням гендерної взаємодії хлопчиків та дівчаток.

Метод гендерної гармонізації (соціалізації). На зміну просто фізичній (в деякому сенсі – механічній) взаємодії хлопчиків і дівчаток в процесі фізичних вправ до підготовчого дошкільного віку приходять тенденції гармонізації гендерних відносин з націленістю на перспективну успішну соціалізацію, як хлопчиків, так і дівчаток.

Значний вплив на формування статевої ідентифікації у процесі фізичного виховання має відповідне забезпечення занять – атрибути, музика, кольори, емоційне забарвлення спілкування педагога з вихованцями, його тембр голосу, тон команд.

Висновки. Підсумовуючи вище наведене слід відмітити, що реалізація гендерного виховання дошкільників вимагає кардинальної зміни у професійно-педагогічній діяльності сучасного педагога, як спеціаліста гендерної соціалізації. Це, спонукає до необхідності відповідної підготовки педагогічних кадрів із метою придбання професійної компетентності в справі гендерного виховання дітей дошкільного віку, зокрема оволодіння й використання ними нетрадиційної універсальної авторської технології М. М. Єфименка, що сприяє як виявленню гендерних особливостей дітей, моделюванню освітнього процесу у відповідному ракурсі, розробленню відповідних педагогічних стратегій, так і проведенню різноманітних оздоровчих заходів навчально-виховного процесу за критерієм його продуктивності у напрямку гуманізації.

Перспективи дослідження даного напрямку полягають у визначенні перспективи використання гендерного виховання на заняттях з фізкультури, театралізованого стилю проведення заняття фізкультурної казки для підвищення мотивації дітей до особистісно ідентифікованої рухово-ігрової діяльності, що буде сприяти ефективним результатам всебічного розвитку дошкільників.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128с.
3. Ефименко Н.Н. Гендерное воспитание в физическом развитии дошкольников : Методическое пособие для родителей, педагогов и психологов. Винница : Твори, 2019. 148 с.
4. Єфименко М.М. Казкова фізкультура. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Вип. 2. Вінниця : Твори, 2019. 51 с.
5. Ефименко Н.Н. Коррекционный театр физического развития дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: метод. пособ. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. 339 с.
6. Ефименко Н.Н. Театрализация физического воспитания дошкольников : учеб.-метод. пособ. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 167 с.
7. Єфименко М.М. Казкова фізкультура. Дошкільне виховання, 2015. № 14. С. 16-19.
8. Солтис О. В. Інноваційні принципи авторської технології М.М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників. Збірник Міжнар. наук-практ. конф., 2021. С. 309-317.
9. Солтис О.В. У світі казкової фізкультури Миколи Єфименка (методичні основи авторської технології). Харків, 2020. С. 468-472.
<https://sci-conf.com.ua>
10. Солтис О.В. Наскрізний ігровий метод у технології Миколи Єфименка з фізичного розвитку дошкільників. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Збірник наукових праць. 2020. С. 75-79 <https://confscience.webnode.com.ua>

Розділ 2

Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

Теоретические аспекты взаимосвязи физической подготовленности и физического развития школьников средних классов

¹Ботагариев Т., ¹Кубиева С., ²Мамбетов Н.

¹Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова

²Атырауский университет им. Х. Досмухамедова

В статье определены теоретические аспекты взаимосвязи физической подготовленности и физического развития школьников средних классов. Было установлено наличие специфики координационной связи у обучающихся в соответствии с видом моторной подвижности, а также пониженные результаты по противостоянию утомлению. Доминирующие прибавления в длине тела у лиц мужского пола наблюдаются в период с 13 до 14 лет, а женского – с 11 до 12 лет. Наблюдается повышение значения роста тела у лиц мужского пола с обстоятельно позитивным, а у женского – с постоянно позитивным отношением к физической культуре.

Ключевые слова: теоретические аспекты, взаимосвязь, физическая подготовленность, физическое развитие, школьники, средние классы.

The article defines the theoretical aspects of the relationship between physical fitness and physical development of middle school students. The presence of specific coordination communication in students in accordance with the type of motor mobility. Reduced results in resisting fatigue. The dominant additions in body length in males are observed in the period from 13 to 14 years, and in the female contingent – from 11 to 12 years. An increase in the value of body growth in males with a thoroughly good and in the female contingent – with a constantly good attitude to physical culture. The presence of the process of increasing the growth of the body in modern enlightened people.

Key words: theoretical aspects, interrelation, physical fitness, physical development, schoolchildren, middle classes.

Введение. Одним из эффективных результатов физического воспитания школьников являются позитивная динамика их физического развития и физической подготовленности. В связи с этим важное значение имеет, с одной стороны, изучение абсолютных значений элементов этих показателей, а с другой стороны, выявление взаимосвязи между ними. Необходимость и значимость этого заключается в следующем. Выявленные взаимосвязи дают

возможность учителю физической культуры акцентировать усилия на те стороны процесса физической подготовки, которые позволяют совершенствовать взаимообусловленное влияние этих признаков друг на друга. Другим направлением для педагогов физического воспитания является выработка конкретных рекомендаций для их профессиональной деятельности в плане оптимального воздействия на улучшение изучаемых показателей. Наряду с этим, школьники в результате освоения предложенных путей развития их признаков физического совершенства будут получать знания и навыки телесного самосовершенствования.

Цель исследования – определить теоретические аспекты взаимосвязи физической подготовленности и физического развития школьников средних классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контент-анализ, теоретическое моделирование.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы позволил определить следующие точки зрения специалистов по рассматриваемой нами проблеме.

Так, А. Матвеев, Н. Новикова [1] в своем исследовании получили следующие результаты. Определены координации как между значениями, характеризующими ту или иную физическую кондицию (закрытые координации), так и по значениям, формирующие различные физические кондиции (наружные координации). Координационная связь у обучающихся имеет свои отличия в соответствии с видом (типом) и ориентацией моторной подвижности как по внутренним свойствам, так и по численным показателям. У молодых девушек, занимающихся спортом различного характера, выявлены отличительные особенности структурирования.

В исследовании Ю. Юречко [2] представлены следующие особенности телесного развития и физических кондиций в школах. У школьников наблюдались повышенные значения показателей телесного развития усредненной степени у лиц женского пола. С увеличением возраста наблюдалось повышение контингента с пониженной степенью телесного развития. Особенно это выражено у лиц мужского пола старшего возраста. По значениям физических кондиций относительно пониженные результаты были показаны в противостоянии утомлению.

А. Зданевич, Л. Шукевич [3] в результате изучения специфики телесного развития и физических кондиций учащихся среднего звена определили следующее. По показателям телесного развития учащиеся различного возраста имеют значительные отклонения друг от друга. В связи с этим, по их мнению, моторная занятость обучающихся должна реализовываться индивидуально.

Д. Сатыбалдин [4] предложил свою точку зрения по вопросам закономерностей развития физических кондиций и телесного развития школьников среднего звена. Доминирующие прибавления в длине тела у лиц мужского пола наблюдаются в период с 13 до 14 лет, а женского – с 11 до 12 лет. Этим объясняется факт стабилизации достижений в беге на 30 м у юношей, а у девушек – повышение показателей. При этом, значительное повышение в мощности мышечных усилий отмечается у юношей к 11-12 годам.

А. Сафронов [5] выявил следующие тенденции в показателях телесного развития и физических кондиций школьников среднего звена. Рост тела был ниже усредненных значений. Обнаружен недостаток веса тела. Меньше половины (около 40 %) учащихся имеют адекватную пропорцию между весом и длиной тела. Более высокие показатели были выявлены по уровню физических кондиций. Это касается таких физических кондиций, как быстрота (пробегание дистанции 60 м); мощности мышечных усилий (поднимание туловища на высокой перекладине).

Г. Абрамишвили [6] констатирует о получении следующих данных в своем исследовании. У обучающихся в лицее школьников 7-10 летнего возраста установлена тенденция к снижению мотивации к занятиям физической культурой, а также количество склонных к физической активности. У обучающихся с различной точкой зрения к физической культуре наблюдались следующие закономерности в телесном развитии: повышение значения роста тела наблюдалось у лиц мужского пола с выражено позитивным, а у женского – с постоянно позитивным отношением к физической культуре.

Д. Щелкунов [7] представил данные о воздействии на специфику реализации учебного процесса особенностей координации физических кондиций и технической готовности школьниц, выявленных в результате корреляционной и факторной оценки. Автор отмечает повышение двигательного потенциала в достижении метания гранаты за счет активизации внимания в технике метания гранаты. При этом отмечается, что у спортсменов, обладающих повышенной степенью воспроизведения точности техники, результаты улучшаются за счет концентрированного развития физических кондиций.

Т. Иглик, Н. Чернявская, Л. Айбазова [8] выявили следующие особенности физических кондиций обучающихся в начальном звене. У лиц обоего пола зафиксированы усредненные значения степени быстроты (пробегание дистанции 30 м). При этом, у лиц мужского пола, были выявлены повышенные результаты в быстроте, а степень координационной подвижности преобладала у лиц женского пола.

И. Колесниковой [9] констатированы следующие закономерности при изучении состояния здоровья и физических кондиций школьников. Так, автор отмечает снижение степени здоровья в первое десятилетие XXI века. На выходе из школы почти в два раза снизилось количество обучающихся с повышенной степенью телесного развития и в четыре раза – с повышенными физическими кондициями.

По данным Л. Давыденко [10] тенденции в изменении физических кондиций и телесного развития школьников характеризуются относительно неоднородными показателями. Так, автором выявлена устойчивость механизма роста у школьников младшего звена. Идет процесс повышения показателей роста и массы тела практически во всех возрастных группах. При этом, выявлено относительное снижение показателей обхвата груди, в большей степени у лиц мужского пола, а также мощности мышечных усилий и количества вдыхаемого воздуха.

Выводы. Таким образом, к теоретическим аспектам взаимосвязи физической подготовленности и физического развития школьников средних классов мы относим следующие положения:

- координационная связь у обучающихся имеет свои отличия в соответствии с видом (типом) и ориентацией моторной подвижности как по внутренним свойствам, так и по численным показателям;
- по значениям физических кондиций относительно пониженные результаты были показаны по противостоянию утомлению, а у лиц мужского пола – повышенные в проявлении быстроты;
- доминирующие прибавления в длине тела у лиц мужского пола наблюдаются в период с 13 до 14 лет, а у женского – с 11 до 12 лет;
- повышение показателей роста тела наблюдается у лиц мужского пола с выражено позитивным, а у женского – с постоянно позитивным отношением к физической культуре;
- у юных спортсменов, обладающих повышенной степенью воспроизведения точности техники, достижения растут за счет концентрированного развития физических кондиций.

Литература

1. Матвеев А.П., Новикова Н.И. О некоторых особенностях взаимосвязи показателей физической подготовленности и психического развития младших школьников. URL : <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=105177>

2. Юречко О.В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников.

Фундаментальные исследования. 2012. № 3-2. 324-327. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29602>

3. Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста. URL: http://www.rusnauka.com/4_SND_2009/Sport/40346.doc.htm

4. Сатыбалдин Д.А. Уровни физической подготовленности учащихся 11-13 лет. URL: <http://collegu.ucoz.ru/load/30-1-0-3630>

5. Сафронов А.А. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5-6 классов. *Молодой ученый*. 2013. № 7 (54). С. 455-458. URL: <https://moluch.ru/archive/54/7425/>

6. Абрамишвили Г.А. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста лица с различным отношением к физической культуре : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitie-i-fizicheskaya-podgotovlennost-uchaschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-litsey-a-s-razlichnym-otnosheniem-k>

7. Щелкунов Д.А. Направленность учебного процесса под воздействием соотношения физической и технической подготовленности школьников. URL: <http://sportlib.info/Books/XXPI/2005N8/p154-160.htm>

8. Инглик Т.Н., Чернявская Н.М., Айбазова Л.Б. Изучение уровня физической подготовленности школьников начальных классов. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25594>

9. Колесникова И.А. Особенности формирования здоровья и физическая подготовленность детей и подростков в период школьного обучения: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. М., 2008. 24 с.

10. Давыденко Л.А. Динамика физического развития школьников г. Волгограда Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2005. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-fizicheskogo-razvitiya-shkolnikov-g-volgograda>

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН Республики Казахстан (ИРН AP09259450)

Уровни физической подготовленности и физического развития студентов 1-2 курсов университета

Габдуллин А., Ботагариев Т.

Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова (Казахстан)

В статье разработаны шкалы оценки физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курса университета. Исследованы особенности распределения студентов по уровням физической подготовленности и физического развития. По уровням физической подготовленности относительно низкие результаты были выявлены у девушек: по показателям «прыжок в длину с места» (2 курс), «бег 6 минут» (1 курс); у юношей: в «подтягивании», «прыжке в длину с места». По уровню физического развития низкие результаты были выявлены у девушек: по показателям «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе»; у юношей: по показателям «Индекс Кетле», «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе», «частота сердечных сокращений».

Ключевые слова: степени, физическая подготовленность, физическое развитие, студенты, университет.

In the article, the scales of assessment of physical fitness and physical development of students of the 1st and 2nd year of the university are developed. Along with this, the features of the distribution of students of the 1st and 2nd courses of the university by the levels of physical fitness and physical development are studied. According to the levels of physical fitness, relatively low results were revealed: in girls: in the indicators "long jump from a place" (2nd year), "running 6 minutes" (1st year); in boys: in the "pull-up", "long jump from a place". In girls: according to the indicators "body weight", "breath retention on the inhale", "breath retention on the exhale"; in boys: according to the indicators "Quetelet index", "body weight", "breath retention on the inhale", "breath retention on the exhale", "heart rate".

Key words: degrees, physical fitness, physical development, students, first, second, year, university.

Введение. Анализ научно-методической литературы [1-4] показал, что жизнедеятельность выпускников вузов в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, которые отрицательно сказываются на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма. На современном этапе сложилась система построения физического воспитания студентов, построенная, главным образом, на принципах комплексной оценки уровня их достижений. Современные программы по физической культуре для студентов никак не учитывают уровень их

подготовленности, физическое состояние. Это не позволяет в полной мере реализовать возможности дифференциации физического воспитания студентов.

Все вышеотмеченное позволяет заключить, что на сегодняшний день при построении процесса физического воспитания студентов имеются следующие противоречия:

- между содержанием и требованиями государственной образовательной программы по физическому воспитанию студентов высшей школы и стандартным подходом, не учитывающим особенности их физического развития и физической подготовленности;

- между необходимостью выполнить контрольные нормативы по физической подготовленности в конце академических занятий по физическому воспитанию и недостаточным уровнем развития двигательных качеств у студентов, что снижает личный интерес и мотивацию занятий физической культурой после окончания обязательной программы.

Цель исследования – на основе разработанных шкал оценки уровня физической подготовленности и физического развития студентов первого и второго курсов университета определить особенности распределения студентов по этим уровням.

Задачи исследования. 1. Разработать шкалы оценки физической подготовленности и физического развития студентов 1-2 курсов университета. 2. Исследовать особенности распределения студентов 1-2 курсов университета по уровням физической подготовленности и физического развития.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы (изучена отечественная и зарубежная литература). Контрольные испытания применялись для определения уровня физической подготовленности студентов (бег 100 м, бег на 2000 м, бег-ходьба 6 мин. (девушки), прыжок в длину с места, наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) [5]. Для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики [6]. Методы антропометрических измерений использовались для определения длины, массы тела, окружности грудной клетки, задержки дыхания на вдохе, выдохе, частоты сердечных сокращений [7].

Для составления типологических шкал физической подготовленности и физического развития студентов результаты были сгруппированы следующим образом: низкая – от $X-2 S$ до $X-1 S$; ниже средней – от $X-1 S$ до $X-0,5 S$; средняя – от $X-0,5 S$ до $X+0,5 S$; выше средней – от $X+0,5 S$ до $X+1 S$; высокая – от $X+S$ до $X+ 2S$.

Исследование осуществлялось в течение 2016-2018 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. Всего в исследования приняло участие 200 студентов.

Результаты исследования. По приведенным выше формулам нами были разработаны оценки шкалы физической подготовленности и физического развития студентов. В соответствии с разработанными шкалами мы распределили всех исследованных студентов по 5 уровням показателей физической подготовленности и физического развития: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

По всем показателям физической подготовленности большая часть девушек попала в группу со «средним» уровнем (в диапазоне от 56,4 до 67,9 %). Самый большой процент таких студентов наблюдался по показателю «прыжки через скакалку» (67,9 и 67,2%). Относительно пониженные результаты отмечены по показателям «прыжок в длину с места» (46,2% у студентов 2 курса) и бег 6 минут (52,4% у студентов 1 курса). На 2 курсе в группу с «низким» уровнем по показателю «прыжок в длину с места» попало 25,8% студентов. К «ниже среднему уровню» было отнесено по бегу на 100 м – 26,7%, бегу на 6 минут – 31,2 %.

Среди юношей относительно пониженные результаты наблюдались по следующим позициям. В группу с «низким» уровнем физической подготовленности по показателю «подтягивание» было отнесено 17,6% студентов 1 курса, по «прыжку в длину с места» 16,8 %. В группу с «низким» уровнем «по прыжку в длину с места» попало 18,9% студентов 2 курса, по «подтягиванию» 18,2 %, «гибкости» 16,8 %.

Обращает на себя внимание тот факт, что в группы «выше среднего» и «высокий» попало малое количество студентов. В группу «выше среднего» – от 2,1 до 12,5 % и в группу «высокий» – от 1 до 6,1 %.

Среди девушек 2 курса, по сравнению с 1 курсом, по показателям физического развития отмечен преобладающий процент попавших в группы «низкий» и «ниже среднего». Если на 1 курсе диапазон результатов по «низкому уровню» варьировал в границах 10,5-12,6% и «ниже среднему уровню» – 11,8-30,2%, то на втором курсе по «низкому уровню» – 11,8-16,4% и по «среднему уровню» 13,1-31,2%. Также на 2 курсе констатирована меньшая наполняемость студентами групп «выше среднего» (от 0,8 до 10,4%) и «высокий» (от 0,6 до 3,5% против 1-6,1 %).

Среди тестов у студентов 1 курса больший процент студентов, попавших в группу «средний уровень», наблюдался по «прыжку в длину с места» (62,3%), «прыжки через скакалку» (67,9 %) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (59,1%). По второму курсу преобладающие значения отмечены по тестам

«прыжки через скакалку» (67,2%), «сгибание и разгибание рук в упоре» у юношей (61,2%) и «поднимание и опускание туловища» у девушек (60,2%).

У юношей по распределению в группы по уровням физической подготовленности наблюдались аналогичные тенденции. На 1 и 2 курсах большая часть студентов была отнесена к группе «средний»: 1 курс – от 54,2 до 62,9 % и 2 курс – от 54,8 до 65,2 %. На 2 курсе констатирован больший процент студентов, включенных в группу «низкий» (14,8-18,2 % против 12,9-17,6%) и «ниже среднего» (14,9-28,1% против 14,4-22,3%). Также отмечена меньшая наполняемость юношами 2 курса групп «выше среднего» (1-3,1% против 1-4,2%) и «высокий» (0,8-2,5% против 0,9-3 %).

Таким образом, выше приведенные данные показывают, что как юноши, так и девушки 2 курса по показателям физической подготовленности отстают от студентов 1 курса.

Сравнительный анализ данных распределения студентов-девушек по уровням показателей физического развития позволил выявить следующие тенденции. Девушки второго курса, в целом, имели относительно превышающие результаты по наполняемости групп со «средним», «выше среднего» и «высоким уровнем». Так, по «среднему» уровню – 34,2-59,2% против 33,4-56,2%; по «выше среднему» уровню – 12,6-32,6% против 10,5-29,8% и по «высокому» уровню – 5,2-15,1 % против 3,1-14,6%.

Среди показателей уровня физического развития у девушек 1 курса выделялась «задержка дыхания на вдохе» (проба Штанге) и «задержка дыхания на выдохе» (проба Генче). Так как здесь отмечались повышенные значения процентного состава студентов, отнесенных к группам «выше среднего» (20,4 и 21 %; 23,2 и 24,3%) и «высокий» (9,4 и 14,6%; 27,5 и 35,4 %). Среди девушек по уровням физического развития к «низкому» уровню было отнесено 18,6% студентов, «массе тела» 19 %. Наименьшие значения по «среднему» уровню были констатированы по «массе тела» – 30,2 %, «задержке дыхания на вдохе» – 32,8% и на выдохе – 33,4%. У студенток 2 курса наименьшие значения по «среднему» уровню наблюдались по «массе тела» – 36,4 %, «задержке дыхания на вдохе» – 38,6% и на выдохе – 34,2%.

У юношей 1 и 2 курсов в распределении по уровням отмечались аналогичные тенденции. Юноши 2 курса относительно опережали студентов 1 курса по распределению их в группы со «средним», «выше среднего», «высоким» уровнем. Так, по «среднему» уровню диапазон по показателям физического развития составлял 39,8-53,4% (против 35,1-51,8%); по «выше среднему» – 9,1-20,5% (против 8,2-19,4%); по «высокому» уровню – 6,1-29% (против 4,8-28,4%).

Среди показателей физического развития у юношей относительно лучшие результаты отмечались по «задержке дыхания на вдохе» и на «выдохе», а также по частоте сердечных сокращений. Так, по «задержке дыхания на вдохе» к «высокому» уровню было отнесено 27,5% и 28,4 % студентов 1 курса; 2 курса – 28,6 и 29%; по «задержке дыхания на выдохе» – 28,4 и 29%; по ЧСС – к «высокому» уровню – 18,5 и 19 %.

У юношей 1 курса наибольшее количество случаев зачисления в группу с «низким» уровнем констатировано по «индексу Кетле» – 19,1%. По «среднему» уровню наименьшие значения наблюдались по «массе тела» – 36,3%; «задержке дыхания на вдохе» – 35,1%, «задержке дыхания на выдохе» – 38,9%; ЧСС – 38,9%. У юношей 2 курса наименьшие величины по «среднему» уровню были обнаружены по таким показателям, как «масса тела» – 39,8%, «задержке дыхания на вдохе» – 40,4 %, «задержке дыхания на выдохе» – 41,6 %; ЧСС – 40,6%. По показателям физического развития девушки и юноши 2 курса опережают студентов 1 курса, о чем свидетельствуют повышенные результаты попадания их в группы «средний», «выше среднего» и «высокий».

Выводы. Разработаны шкалы оценок физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курсов, которые позволяют распределить студентов по пяти уровням: низкий, ниже среднего., средний, выше среднего, высокий.

Распределение студентов по уровням физического развития и физической подготовленности позволило выявить определенные тенденции:

- по уровням физической подготовленности относительно низкие результаты были выявлены у девушек по показателям «прыжок в длину с места» (2 курс), «бег 6 минут» (1 курс); у юношей в «подтягивании», «прыжке в длину с места»;

- по уровню физического развития низкие результаты были выявлены девушек по показателям «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе»; у юношей по показателям «Индекс Кетле», «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе», «частота сердечных сокращений».

Литература

1. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дисс. М., 2005. 23 с.

2. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации : автореф. дисс. Астрахань, 2009. 24 с.

3. Черенко В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: автореф. дисс. М., 2011. 24 с.

4. Останигрош Н.М. Совершенствование методики педагогического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов: автореф. дисс. Харьков, 1984. 23 с.

5. Физическая культура. Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура». КазНУ им. аль-Фараби. Алматы, 2014. 104 с.

6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.

7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. М. : Советский спорт, 2006. 208 с.

Чинники визначення ставлення підлітків до здорового способу життя

Мусхаріна Ю., Мороз Н., Гончарова О.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У статті аналізуються результати анкетного опитування підлітків Донецької області щодо значущості факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. В результаті дослідження показано, що найбільш вагомим фактором є «фізично активний спосіб життя», а найбільш важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є власний досвід респондентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, підлітки, фізично активний спосіб життя.

The article analyzes some of the questionnaire survey results of the children in Donetsk oblast to show the significance of factors that characterize the healthy lifestyle. The results of the last research showed that the most important factor is “physically active way of living”, and the vital informational source about healthy lifestyle is a personal experience of respondents.

Key words: healthy way of life, health, teenagers, physically active way of life.

В останні роки спостерігається підвищення інтересу щодо дослідження проблеми збереження здоров'я населення України [1; 2; 5; 6; 7]. Багато в чому це обумовлено істотним зниженням тривалості життя громадян України, погіршенням якості їх життя, збільшенням кількості неінфекційних

захворювань, широким поширенням куріння, збільшенням споживання алкоголю, а також рядом інших чинників негативно впливають на здоров'я людини [4; 7].

Одним з найважливіших напрямків вирішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [2; 3; 4; 7]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань в п'ять-шість разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [4]. Значущість даного факту в забезпеченні здоров'я людей за даними провідних науково-дослідних центрів становить 53% [7].

У сучасній науково-методичній літературі здоров'я людини трактується як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя [5]. Це означає, що одним з ключових факторів, що характеризують здоров'я людини, є фізичне здоров'я, яке забезпечується певним режимом рухової активності [2].

Сьогодні під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем. Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насамперед самої молоді.

Як показує аналіз спеціальної літератури в даний час в Україні тільки 13% населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [3], що значно нижче в порівнянні з більш розвиненими країнами [4].

Все вищевикладене дозволяє говорити про те, що вивчення всіх аспектів, пов'язаних з проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливим завданням, що має практичне значення.

Матеріали для дослідження були отримані в ході анкетного опитування 321 підлітка Донецької області. Всі питання анкети були згруповані в три блоки. У першому блоці містилися питання (№ 1, № 2, № 3, № 4), спрямовані на оцінку респондентами факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. Другий блок містив ряд питань (№ 5, № 6, № 7), пов'язаних з оцінкою ними значущості інформаційних джерел про здоровий спосіб життя. У третьому блоці містилися питання (№ 8, № 9, № 10), що дозволяють оцінити форми практичної реалізації респондентами потреби в здоровому способі життя.

У процесі аналізу отриманого матеріалу передбачалося, що той чи інший фактор вважається значущим, якщо йому віддали перевагу більше 50% респондентів, а різниця в оцінці значущості факторів буде суттєва, якщо вона перевищує 10%.

Результати дослідження представлені в таблиці 1. Їх аналіз показує, що 60% хлопців, що навчаються у 5-6 класах, найбільш значущим фактором, що характеризує здоровий спосіб життя, вважають «відсутність шкідливих звичок». У групі дівчат даного віку пріоритетним є фактор «фізично активний спосіб життя». Йому віддали перевагу 62,5% респондентів. Звертає увагу високий відсоток респондентів хлопців (20%) виділили, як значущий, фактор «життя в своє задоволення».

У наступній віковій групі (7-9 класи) значущість факторів змінюється: 60,8% респондентів хлопців виділили, як суттєвий «фізично активний спосіб життя». У групі дівчат (7-9 класи) важливість фактора «фізично активний спосіб життя» зменшилася до 61%, в той же час значно зросла значимість фактора «відсутність шкідливих звичок» (з 37,5% до 52,2%).

Для хлопців 10-11 класів значимість вищезазначених чинників практично однакова: 63,3% і 56,6%, в той час, як дівчата даного віку вважають найбільш значущим «фізично активний спосіб життя» (67,3%).

На думку більшості респондентів, заняття спортом не є характеристикою, що визначає сутність здорового способу життя. У всій вибірці йому віддали перевагу від 22,2% до 37,5% учасників анкетного опитування.

У процесі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя важливе значення мають інформаційні джерела. Результати дослідження показують, що хлопці 5-6 класів не визначили головне джерело інформації про здоровий спосіб життя. На їхню думку, кожен з представлених в анкеті джерел інформації (№ 5, № 6, № 7) не рівнозначні. Їм віддали перевагу, відповідно, 40%, 40%, 20% респондентів. Для дівчат даного віку приблизно рівнозначними джерелами інформації є ЗМІ (56,2%) і життєвий досвід (50%).

У школярів 7-9 класів для 50% хлопців і 52,2% дівчат важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є «власний життєвий досвід».

У наступній віковій групі (10-11 класи) до «власного життєвого досвіду» (50%), як значимого джерела інформації, додаються ЗМІ (52%).

Результати анкетного опитування підлітків, %

№	Вікові групи	5-7 класи		8-9 класи		10-11 класи	
	Стать (кількість респондентів)	Хлопці n=45	Дівчата n=36	Хлопці n=66	Дівчата n=90	Хлопці n=38	Дівчата n=46
1	Здоровий спосіб життя – це заняття спортом (так)	20	37,5	30,4	22,2	26,6	28
2	Здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок (так)	60	37,5	34,8	52,2	56,6	43,4
3	Здоровий спосіб життя – це фізично активний спосіб життя (так)	40	62,5	60,8	61	63,3	67,3
4	Здоровий спосіб життя – це життя в своє задоволення (так)	20	-	8,6	2,2	3,3	2,2
5	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте із ЗМІ (так)	40	56,2	39	23,3	50	52
6	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від друзів та батьків (так)	40	18,7	15,2	15,5	13,3	11
7	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте з особистого життєвого досвіду (так)	20	50	50	52,2	50	63
8	Чи подобається Вам дивитись спортивні передачі (так)	100	50	87	50	93	61
9	Чи активно Ви відпочиваєте (так)	80	81,2	65	62,2	73,3	76
10	Чи займаєтесь Ви спортом (так)	80	56,2	82,6	50	83,3	59

Третя група питань, що містяться в анкеті (№ 8, № 9, № 10), показує в першому наближенні форми практичної реалізації здорового способу життя. Як видно з представлених матеріалів (таблиця 1), переважна кількість респондентів, які представляють всі виділені вікові групи, використовує в даний час активні форми відпочинку. Значущість цього фактору досить висока і змінюється в досліджуваній вибірці від 62,2% до 80%.

Висновки. У сучасному суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з украй низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та здоров'я взагалі. Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значущого чинника, який характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя». Результати дослідження також свідчать, що більшість респондентів інформацію про здоровий спосіб життя отримують в основному з власного досвіду. На їхню думку, засоби масової інформації не є вичерпним джерелом інформації про здоровий спосіб життя. Це може означати, що в ЗМІ все ще недостатньо пропагується такий стиль життя.

Проведений аналіз свідчить про відповідальне ставлення респондентів до здорового способу життя. Так, більшість респондентів відзначили, що вони займаються спортом (від 50% до 83,3%), а також що і в даний час вони використовують активні форми відпочинку (від 62,2% до 81,2%).

Тож, перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Література

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 17-21.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2017. № 1. С. 3-7.
3. Державна програма розвитку фізичної культури. *Наука в олімпійському спорті*, 2017. № 1. С. 122-130.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. 110 с.
5. Здоровье. *Большая медицинская энциклопедия*. 1978. С. 356.

6. Пахомова Л.Э., Нестеренко Г.Л., Кадуцкая Л.А. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 19-23.

7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3-14.

Формирование здоровьесберегающей компетентности учащейся молодежи

Найн А.А.

Уральский государственный университет физической культуры

В данной статье приводится теоретическое обоснование проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе профессиональной подготовки учащейся молодежи. Представлены этапы формирования здорового образа жизни человека. Рассмотрены мероприятия здоровьесберегающей компетентности студентов, направленные на снижение негативного воздействия экологических факторов.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающая деятельность, культура здорового образа жизни, физическая культура, здоровьесберегающая компетентность.

This article provides a theoretical substantiation of the problem of the formation of health-preserving competence of students in the process of vocational training of young students. The stages of the formation of a healthy lifestyle of a person are presented. The measures of health-preserving competence of students, aimed at reducing the negative impact of environmental factors, are considered.

Key words: students, health-preserving activity, culture of a healthy lifestyle, physical culture, health-preserving competence.

Постановка проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития страны обуславливает актуальность, необходимость проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья студенческой молодежи. Социально-психологические факторы, определяющие в настоящее время тенденцию роста девиантного поведения среди учащейся молодежи, включая увеличение правонарушений, прежде всего, неразрывно связаны с кризисным положением общества: с социально-экономическими трудностями, недостаточно эффективной деятельностью управленческих структур, обнищанием масс, ростом цен, с эмоциональной

напряженностью людей в связи с неуверенностью в завтрашнем дне и опасностью безработицы, межнациональными конфликтами, не востребованностью образования, резким снижением уровня культуры [1; 3].

Социально-экономические показатели свидетельствуют о недостаточной заботе со стороны государства о здоровье населения. Прямым доказательством этого являются низкие цифры расходов на здравоохранение и физическую культуру, снижение качества питания, ограничение возможностей больниц в оказании медицинских услуг. Введение платной медицины вызвало снижение числа обращения больных к медицинской помощи, бесплатной государственной медицине перестали доверять, а на платную медицину у людей не хватает денег. Вопрос о качестве предоставляемых услуг зачастую остается открытым. Мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха населения, особенно молодежи, что делает человека заложником непродуманного времяпрепровождения, толкает к стремлению отдохнуть у телевизора или компьютера, «ничего неделанию», злоупотреблению курением, алкоголем, наркотиками, чрезмерное «зависание» в новомодных гаджетах. В результате время, имеющееся у молодого человека для релаксации, снятия последствий утомления, полученного в ходе учебной деятельности и подготовки к следующему этапу деятельности, используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом [2].

Процесс формирования здорового образа жизни конкретного человека включает в себя, по меньшей мере три важнейших этапа:

1 этап, это формирование положительной мотивации сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека;

2 этап, это формирование здоровьесберегающей компетентности будущих выпускников школ, сузов, вузов;

3 этап, это конкретная деятельность индивида, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья, активная деятельность по реализации здоровьесберегающей компетентности.

Значимость первого этапа очевидна, без него не будет ни второго, ни третьего. Между тем это очень сложная задача в условиях современных реалий. Условия жизни, качество питания, без которых немислимо достижение высокого уровня здоровья оставляют желать лучшего еще у весьма значительной части населения. И, самое важное, это психологическая составляющая современного человека, будущих выпускников учебных заведений. Подавляющее большинство людей полагает, что путь к здоровью лежит через излечение от болезней; осознание же ценности здоровья приходит только тогда, когда человек заболевает. И мотивация в этом случае простая – вылечить болезнь и стать здоровым. Медицина, на которую общество

возложило ответственность за здоровье населения, и которая считает себя главным борцом за здоровье, занимается только лечением болезней, а не профилактикой здоровья, не оценивается уровень здоровья человека.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни, пропаганда мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья проходит спонтанно, нет четких рамок и границ. Руководители государства иногда вспоминают о низком уровне здоровья населения, но дальше разговоров дело не идет. Государство легко могло бы решить вопрос о пропаганде здорового образа жизни через средства массовой информации, в частности, через телевидение. Но и тут мало что делается. Напротив, даже можно наблюдать активную пропаганду антиздорового образа жизни [4].

Формирование здоровьесберегающей компетентности студента предусматривает получение знаний о том, какие факторы внешней среды, особенности поведения человека, привычки оказывают негативное влияние на здоровье человека. Здоровьесберегающая компетентность включает в себя знание средств, оказывающих положительное влияние на здоровье человека и обеспечивающих формирование, укрепление, сохранение здоровья, а также особенности методики использования этих средств, представления об эффективности этих средств и методов, компетентность в вопросах рационального питания, понимание значимости для сохранения здоровья поддержания оптимального психического состояния. Необходимо также иметь представления о том, какие системы, органы, ткани несут наибольшую ответственность за уровень здоровья человека, какие показатели характеризуют состояние важнейших органов и систем организма, каковы оптимальные значения этих показателей. Как можно самостоятельно оценить уровень своего здоровья. Такая грамотность является необходимой базой для активной деятельности по формированию, укреплению и сохранению здоровья студентов. Этот этап деятельности предусматривает также изучение своего организма в свете полученных здоровьесберегающих знаний.

Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов включает в себя мероприятия, направленные на снижение негативного воздействия экологических факторов (как можно больше времени проводить за городом в зонах чистого воздуха, использовать бытовые фильтры для воды и т.п.), отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), более осторожное использование лекарственных препаратов, бытовой химии, рационализацию питания и по возможности повышение его качества, контроль за своим психическим состоянием для снижения психологической напряженности.

Важнейшей составной частью здоровьесберегающей деятельности является повышенная двигательная активность. В состав таких мероприятий

целесообразно включать и другие средства оздоровления, такие как закаливание, парная баня, чистка организма. Оздоровительные мероприятия должны включать в себя комплекс мер и ограничений, оказывающих самое широкое воздействие на организм. Однобокий характер таких мер может не только не решить проблему оздоровления организма, но подорвать доверие к эффективности оздоровительных мероприятий.

Трудность заключается в том, что практически у каждого человека имеется свой сугубо индивидуальный набор признаков нездорового образа жизни. Сформировать свой индивидуальный здоровый образ жизни можно только при наличии определенной здоровьесберегающей компетентности. В этой связи важнейшей задачей государства должна стать (наряду с повышением уровня жизни) эффективная пропаганда содержательной части здорового образа жизни и в первую очередь повышенной двигательной активности за счет использования наиболее эффективных для повышения уровня здоровья средств физической культуры. Одним из важнейших аспектов эффективности «борьбы за здоровье» и особенно той его части, которая касается практической деятельности, является наличие обратной связи, возможность контролировать достигнутый оздоровительный эффект. К такой связи можно отнести и субъективную оценку собственного состояния (самочувствие, заболеваемость).

Таким образом, наряду с имеющимися или предлагаемыми программами охраны здоровья, реформирования системы оплаты труда, модернизации образования необходимы поведенческие ориентированные программы, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и устремления людей к здоровому образу жизни, в частности к активным занятиям физкультурой и спортом.

Литература

1. Барышев А.В. Теоретические основания актуализации физического самовоспитания школьников / А.В. Барышев, Ан.А. Найн // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 8. – № 2. – С. 12-17.

2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа со студентами : учеб. пособие / под. ред. И. В. Дубровиной. – М. : Академия, 2011. – 160 с.

3. Мищенко Н.Ю. Применение системы физических упражнений пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15-17 лет / Н.Ю. Мищенко, А.А. Найн // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. Выпуск 12. – Тула : Издательство ТулГУ, 2020. – С. 18-29.

4. Найн А.А. Интегративно-модульная технология обучения как средство развития познавательной активности студентов вуза физической культуры / А.Я. Найн, О.Л. Карпова, В.В. Логинов, Ан.А. Найн // Современная высшая школа: инновационный аспект. Т. 10. – № 4. – 2018. – С. 17-24.

Теоретическое обоснование проблемы создания у учащихся интереса к содержанию обучения и учебной деятельности

Найн Ан. А.

Уральский государственный университет физической культуры

В данной статье приводится теоретическое обоснование проблемы создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности. Проведен анализ и актуализация мотивов побуждения учащихся к активной поисковой деятельности. Рассмотрены средства воспитания устойчивого интереса к учению, мотивационная сфера ребенка. Даны некоторые рекомендации педагогу для привлечения школьника к учебе, для побуждения к учебной деятельности.

Ключевые слова: учебная деятельность, младшие школьники, учебная мотивация, процесс педагогического общения, педагогическая деятельность.

Annotation. This article provides theoretical substantiation of the problem of creating interest in students in the content of training and to the educational activity itself. An analysis and actualization of the motives of the encouraging of students to active search activity was carried out. The means of education of sustainable interest in teaching, the motivational sphere of the child is considered. Some recommendations are given to the teacher to attract a schoolboy to study, for encouraging activities.

Key words: training activities, younger schoolchildren, educational motivation, the process of pedagogical communication, pedagogical activities.

Актуальность темы исследования. В общении учителя с обучающимися складывается важная система воспитательных взаимоотношений, способствующих эффективности воспитания и обучения. В педагогической деятельности общение приобретает функциональный и профессионально значимый характер. Оно выступает в ней как инструмент воздействия, и обычные условия и функции общения получают здесь дополнительную «нагрузку», так как из аспектов общечеловеческих перерастают в компоненты профессионально-творческие. На сегодняшний день продуктивно организованный процесс педагогического общения призван обеспечить в педагогической деятельности реальный психологический контакт, который должен возникнуть между педагогом и детьми. Превратить их в субъектов общения, помочь преодолеть разнообразные психологические

барьеры, возникающие в процессе взаимодействия, перевести детей из привычной для них позиции ведомых на позицию сотрудничества и превратить их в субъектов педагогического творчества. В этом случае педагогическое общение образует целостную социально-психологическую структуру педагогической деятельности [1; 2].

Необходимое условие, для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить в учении умственную самостоятельность и инициативность. Основное средство воспитания устойчивого интереса к учению – использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности, осуществляемой в условиях свободного демократического общения, как с педагогом, так, и внутри детского коллектива [4, с. 87].

Понимая мотивы, которые побуждают человека к активности, можно целеустремленно влиять на его поведение и деятельность. Анализ и актуализация мотивов имеют важное значение для руководства деятельностью. Учитель, который умеет активизировать учащихся, достигает, как правило, значительных успехов. Например, зная, какие мотивы содействуют привлечению школьника к учебе, он может усилить действие одних и ослабить действие других (нежелательных) мотивов. Знания по мотивации необходимы каждому педагогу, так как он должен побуждать к деятельности других людей или побуждать их работать с интересом, легко и непринужденно.

Вооружившись знаниями в области психологии мотивации, педагог будет способен:

- правильно ставить цели перед обучаемыми и побуждать достигать их;
- развивать интерес к деятельности;
- использовать коллектив для побуждения к деятельности отдельного человека [3, с. 41].

Мотивационная сфера ребенка достаточно динамична и легко подвергается изменению. Ведь несколько одобрительных слов могут резко изменить отношение человека к учебной деятельности. Учитель, зная о мотивации своих учеников, может легко актуализировать у них необходимые для учебной деятельности мотивы. Мотивационная сфера человека в психологии до сих пор изучена недостаточно хорошо. Это не может быть объяснено отсутствием интереса к данному вопросу: начиная с древних времён и до наших дней, вопрос о внутренних побудителях поведения человека неуклонно занимал учёных и философов и приводил их к построению различных гипотез.

Представляет интерес более обстоятельное рассмотрение данной проблемы в связи с тем, что, работая в школе, приходится постоянно

сталкиваться с одной из традиционных проблем – проблемой низкой учебной мотивации. Поднять мотивацию путём развития познавательного интереса удаётся лишь отдельным, наиболее талантливым учителям. Сколько лет существует школа, столько лет учителя твердят о том, что дети ленятся, не хотят учиться, лишь единицы стремятся к большим успехам. Недостаток учебной мотивации – одна из главных причин низких результатов учёбы. Но для того, чтобы попытки разрешения данной проблемы стали более реалистичными, чтобы создать педагогические условия развития мотивации учащихся в учебной деятельности, представляется необходимым более тщательно и глубоко разобраться в теоретическом обосновании понятий мотива и мотивации, выявить причинно-следственные связи между организационной стороной образовательного процесса в школе, личностными и профессиональными качествами учителя и мотивационной сферой личности учащихся [5, с. 24].

На формирование мотивации младших школьников оказывает влияние достаточно большое множество различных факторов, однако наиболее значимыми из них представляются факторы, связанные с личностью первого учителя, его стилем педагогического общения и индивидуальным педагогическим стилем. Давно замечено, что дети в начальной школе у одних учителей с желанием ходят в школу, стремятся выполнять все домашние задания, любят и уважают своего учителя, в других классах отмечается боязнь детей не выполнить задание, нежелание идти в школу и др. Сформированное в начальной школе негативное отношение к учебе в дальнейшем значительно ограничивает потенциальные возможности ребенка по обучению в среднем и старшем звене. Это обуславливает необходимость, во-первых, проведения исследований, направленных на выявление влияния различных стилей педагогической деятельности и стилей педагогического общения на формирование учебной мотивации, во-вторых, разработки научно-обоснованных рекомендаций педагогам, психологам и администрации школ для проведения коррекционно-воспитательной и профилактической работы.

Вывод. Таким образом, учебная мотивация, представляя собой, особый вид мотивации, характеризуется сложной структурой, одной из форм которой является структура внутренней (ориентированной на процесс и результат) и внешней (награду, избегание) мотивации. Существенны такие характеристики учебной мотивации, как ее устойчивость, связь с уровнем интеллектуального развития и индивидуальными психолого-педагогическими качествами учителя.

Литература

1. Барышев А.В. Теоретические основания актуализации физического самовоспитания школьников / А.В. Барышев, Ан.А. Найн // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 8. – № 2. – С. 12-17.
2. Карпова О.Л. Интегративно-модульная технология обучения как средство развития познавательной активности студентов вуза физической культуры / О.Л. Карпова, А.Я. Найн, Ан. А. Найн, В. В. Логинов // Современная высшая школа: инновационный аспект. Т. 10. – № 4. – 2018. – С. 17-24.
3. Кибенко Е.И. Формирование здоровьесберегающей среды образовательного пространства как фактора всестороннего развития человека / Е. И. Кибенко // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 3. – С. 34-37.
4. Найн Ан. А. Организационно-педагогические условия целостного педагогического процесса физического воспитания подрастающего поколения / Ан.А. Найн, Л.М. Гареева, О.Л. Карпова, А.А. Найн, А.Я. Найн, Ю.К. Померанцева, Н.Н. Романова // Целостный подход в профессиональной подготовке студентов вуза физической культуры : монография / под общей ред. Поповой Е.Е. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 85-103.
5. Современный энциклопедический словарь / Под ред. Т.Т. Ильина и др. – Ростов-на-Дону, 1997. – 456 с.

Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом

Некрасов Г., Писанець І.

Бердянський державний педагогічний університет

У статті розкривається методика застосування кросфіта в процесі формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Дані експериментального дослідження свідчать про позитивний вплив занять кросфітом на фізичну підготовленість студентів, а також зацікавленість молодих людей новим видом спорту, закріпило звичку до регулярних занять фізичними вправами.

Ключові слова: кросфіт, мотивація, студенти, фізична культура, спорт.

In the article the technique of application of CrossFit in the formation of students' motivation to regular physical training and sports. These experimental studies demonstrate the positive impact of CrossFit training on physical fitness of students, as well as the interest of the young people a new sport, cemented the habit of regular physical exercise.

Key words: Cross Fit, motivation, students, physical training, sport.

Студентство – це самостійна соціальна група, яка завжди була об'єктом особливої уваги. За останні десятиліття відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молодих людей і їх фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, які відбулися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але так само з недооцінкою оздоровчої та виховної діяльності, що відбувається в суспільстві, що й знайшло відображення на гармонійний розвиток особистості молоді.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Щоб уплинути на поведінку молодої людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони навчального закладу. Природно, що мотивація залучення студентської молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я молоді, – зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – один із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі. На нашу думку, саме Кросфіт, як новий вид спорту, може стати таким потужним стимулом до регулярних занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Однак наукових досліджень в даному напрямку ще досить невелика кількість. Вищезначене обумовлює потребу в більш детальному вивченні та експериментальній перевірці впливу занять Кросфітом на зміну мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом студентів ВНЗ.

Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Останні наукові дослідження (І.В. Єфімова, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2008) свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу [6]. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Науковцями (Н.З. Завидівська, І.В. Ополонець, 2010) доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [4]. Дослідження науковців (М.М. Булатової, 2001;

В.І. Білогур, 2011; О.М. Вацеби, 2007; Г.П. Грибан, 2012; Л.В. Волкова, 2016; В.М. Платонова, 2012) показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [3]. Аналіз вивченої літератури дав нам можливість виділити низку науковців, на результати досліджень яких у галузі педагогіки та фізичної культури ми спиралась у нашому дослідженні. Зокрема, це праці Л.В. Волкова, 2016; О.Д. Дубогай, 2001; А.М. Леонтєва, 1987; Р.Р. Сіренко, 2006; В.І. Столяров, 2013; Б.М. Шияна, 2008 та ін. [3]. На думку спеціалістів (А.А. Атиля, 2003; Р.Х. Амінов, 2005; Н.О. Базилевич, 2016; А.З. Зиннатуров, И.И. Панов, 2014), застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей [2; 5; 7]. Дослідження ряду авторів показують, що кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості – різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Пошук раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів із застосуванням кросфіту у фізкультурнооздоровчій роботі є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять кросфітом на формування у студентської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Даний вид фітнесу прийшов до нас із США. Засновником, кросфіту є персональний тренер Грег Глассман, який в юності займався спортивною гімнастикою. Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Глассман знайшов місце для Кросфіта в студії бразильського джиуджитсу, а в 1995 році відкрив власний зал «CrossFit Santa Cruz». Кросфіт розглядався як один з варіантів персональної програми тренувань, спрямований, перш за все на спалювання жиру і поліпшення функціонального стану. «CrossFit, Inc» – фітнес компанія була заснована Г. Глассманом і Л. Дженай в 2000 році [7]. Перші офіційні змагання з кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з кросфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [7].

В останні роки кросфіт став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в кросфіт, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя. Кросфіт підрозділяється на «фізкультурний» (для більшості людей) і «змагальний» (для елітних атлетів, професійних спортсменів). Тренування включають в себе

елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гіревого спорту та інших видів спорту і фізичної діяльності [2; 7].

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних колових тренувань [2; 5; 7]. По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо. Дана система являє собою систему розвитку сили і загальної фізичної підготовки. У кросфіті поєднуються різні вправи, мета яких – досягнення всіх рівнів фізичної підготовки в поєднанні з гармонійним розвитком всього тіла. По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою. Кросфіт-тренування складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку необхідних навичок і 10-20 хвилин високо інтенсивного тренінгу.

Експериментальне дослідження проводилось на базі НПУ ім. М.П Драгоманова, м. Київ зі студентами 2 курсу. Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом студентів, відвідуванням основних занять, а також за відвідуванням секції з кросфіту. Оцінка ефективності експериментальної програми проводилась шляхом порівняльного аналізу рівня фізичного стану до і після експерименту; вивчення змін відношення студентів до змісту програми в ході педагогічного експерименту; зміни мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами. Основний акцент у роботі з експериментальною групою робили на отримання оздоровчого ефекту від занять кросфітом. А саме, виконували підбір оптимальних, відповідно до фізичного стану студентів, засобів, методів, форм кросфіту і фізичних навантажень. В педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання вправ кросфіту. В основу формування експериментальної методики нами були покладені три різні серії тренувань: I серія – робота без урахування часу. Підбирали кілька вправ, які нам дозволяли використовувати наявний інвентар та знання техніки – це три вправи (підтягування, віджимання, стрибки): підтягування 10 разів; віджимання від підлоги 20 разів; стрибки 20 разів. Починали з підтягування. Після того як студенти завершили 10 повторень відразу (без відпочинку) приймали упор лежачи і починали віджиматися. Зробивши 20 повторень юнаки ставали на ноги і починали робити стрибки в гору, теж 20 повторень. Ці три підходи в різних вправах, які студенти робили без відпочинку складали «одне коло» або «один

раунд». Таких раундів робили декілька, в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів. Якщо не вистачало сил зробити заплановану кількість повторень в підході (наприклад, підтягнутися 10 раз), то ми розбивали підхід на частини. Припустимо деякі студенти підтягувалися тільки 7 разів, то після відпочинку 10-15 секунд (якнайменше) вони доробляли ще 3 повторення. Після цього продовжували виконання наступних вправ за планом. Така серія вправ дуже корисна, тому що в ній задіяні три найбільші м'язові масиви (ноги + руки + тулуб). Однак загальне навантаження невелике. При підборі вправ дотримувались наступного правила: не ставити поруч вправи, в яких задіяні одні й ті ж м'язові групи, тому що це сильно уповільнить просування до наступних вправ через закислення даної м'язової групи. Перша серія – це самий простий варіант формування навантаження в кросфіт, тому що вона не лімітована часом. Студент робить коло за колом, але якщо сил не вистачає, то може зупинитися на 10-15 секунд і продовжити після паузи. Однак, чим менше таких пауз, тим краще. В процесі тренувань пауз ставало все менше, аж до повного їх зникнення. II серія – вмістити більший обсяг роботи в один і той же час. Цей спосіб складніший, тому що жорсткіше прив'язаний до часу. Тут потрібно було виконати якомога більше раундів за час. Наприклад, за 20 хвилин виконати як можна більше повних кіл: 5 підтягувань; 10 віджимань; 15 вистрибувань. Критерієм прогресу за цим варіантом було збільшення кількості повних кіл за один і той же час. Якщо перший раз студенти виконували 10 повних кіл, то через два місяці регулярних тренувань 20 повних кіл за один і той же час (20 хвилин), що говорить, що збільшення силової витривалості в два рази. В цій серії дотримувались наступного правила: тільки після того, як була виконана запланована кількість повторень в підході будь-якої вправи, можна було переходити до наступної вправи. Тобто, тільки після того як студент закінчив повне коло (раунд), його зараховували і можна було перейти до наступного кола. Обирали розумну кількість повторень в кожному підході в залежності від фізичної підготовленості студентів. Мета даної серії вправ не в тому, щоб зробити багато повторень в одному підході, а в тому щоб зробити багато самих підходів. Чим більше раундів за той самий час, тим краще. III серія – скоротити час виконання заданого обсягу роботи. Задавали загальну кількість повторень кожної вправи, яку потрібно було виконати. Наприклад так: 50 підтягувань; 100 підйомів ніг (прес); 100 віджимань лежачи; 200 стрибків зі зміною ніг. Особливість цього способу навантаження полягала в тому, що кожен сам вирішував скільки кіл (раундів) зробити. Задавалась лише загальна кількість повторень вправи, яку потрібно зробити в сумі (у всіх колах) за підсумком. А скільки кіл у кожного студента вийде залежало від його фізичної підготовленості.

Таким чином, регулярні заняття кросфітом студентів зацікавили, сприяли їх фізичному удосконаленню та закріпили звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Спираючись на результати дослідження можна відзначити, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від ряду чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, уведення нових видів спорту до регулярних занять студентів. Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, однак допускає рекомендувати ряд наступних заходів щодо покращення організації занять студентів з фізичного виховання з метою залучення та зацікавлення їх до фізкультурно-спортивної діяльності: популяризація та відкриття секцій з нових видів спорту; забезпечення студентів методичною літературою; досконале планування навчального процесу з урахуванням побажань студентів.

Література

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173-175.

2. Базилевич Н.О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Спецвипуск. – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. – С. 136-142.

3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

4. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50-54.

5. Зиннатнуров А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов. Известия Тульского государственного ун-та.: Физическая культура. Спорт. – № 1/2014. – С. 14-19.

6. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 103-106.

7. Базилевич Н.А., Тонконог А.С. Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfitsnewdefinitionoffitnessvolumeunderthecurve1.tpl>

Теоретичні положення розробки освітніх технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів

Пристинський В., Холодний О., Гуревич М.

Донбаський державний педагогічний університет

У статті представлено соціально-педагогічні умови розробки здоров'язберезувальних технологій, як інноваційних педагогічних систем відкритого типу. Доведено, що педагогічні технології виконують алгоритмізуючу функцію інтерактивної діяльності студентів і педагога щодо цільового формування культури здоров'я. Обґрунтована доцільність практичного впровадження технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я в професійну підготовку студентів.

Ключові слова: технології, культура здоров'я, цінності, принципи, особистість, студенти, Я-концепція здоров'я.

The article substantiates the social-pedagogical approaches to the development of education and educational technology as healthdeveloping innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students of the university.

Key words: technology, culture health, values, principles, personality, students, I-concept.

Постановка проблеми. Формування сучасного валеологічного світогляду та здорового способу життя полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

Феномен здоров'я є однією з нагальних проблем сучасності, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. У зв'язку з цим гостро постає практичне завдання щодо формування здорового способу життя людини, як глобальної соціальної умови збереження української нації, її духовного оновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українське суспільство перебуває в стані суттєвої модернізації. На думку В. Григоренка, В. Горащука, С. Омельченко, В. Пристинського, Г. Шевченко інноваційні процеси в освіті

повинні стати ефективним науковим і суспільно-соціальним підґрунтям для подолання кризових явищ сучасного суспільства [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Аналіз й узагальнення даних літературних джерел, соціально-педагогічного досвіду з даної проблеми свідчать, що педагогічне моделювання слід вважати ефективним гносеологічним методом пізнання й інноваційного розвитку здоров'язбережувального освітнього середовища університету, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, моделювання, стимулювання та інші).

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо формування духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук розв'язання цієї актуальної проблеми доцільно здійснювати на основі розробки моделей інноваційних технологій, як гносеологічних замісників педагогічних систем викритого типу. У зв'язку з цим В. Григоренко, В. Пристинський [2, 4, 5] вважають, що є реальні підстави і можливості дослідження даної проблеми, існує нагальна потреба практики професійної підготовки в організації навчально-виховного процесу на засадах впровадження технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Метою роботи є обґрунтування теоретичних положень розробки освітніх технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Погіршення стану здоров'я сучасної молоді актуалізує необхідність наповнення навчально-виховного процесу вищого навчального закладу здоров'язбережувальними технологіями, які сприяли б формуванню в студентів потреби ведення здорового способу життя як духовно-ціннісної орієнтації особистості.

Стан здоров'я студентів певною мірою визначається й рівнем їх валеологічної освіченості. Чим вище освітній рівень соціального середовища, тим кращі узагальнені показники здоров'я; чим вище рівень валеологічної і загальної освіченості, більш ґрунтовні природознавчі, філософські, гуманітарні знання, тим більше можливостей для створення в суспільстві системного уявлення про проблему здоров'я. Сучасний рівень освіти ми розуміємо не тільки як засвоєння інформації, набуття професійних знань, умінь і навичок, а й як виховання українського студентства в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і суспільного здоров'я.

Відтак, одним з пріоритетних завдань вищої освіти повинно стати навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих соціальних й особистісних цінностей; формування активного відношення молоді до духовного, психічного, соціального і фізичного здоров'я.

Проблема формування цінностей здоров'я, навичок здорового способу життя є парадигмою сучасних інноваційних технологій. Особливої актуальності вона набуває в контексті забезпеченості навчально-виховного процесу здоров'язбережувальними технологіями, як важливого чинника формування інтелектуальних і фахових здібностей, мотивів і потреб до творчої діяльності, соціальної самореалізації.

Гносеологічні принципи розробки інтерактивних технологій (інноваційність, створення емоційно збагачених педагогічних ситуацій, особистісно-розвивальне спілкування, системний аналіз вчинків і досвіду, духовна домінантність) відображають цільову причинність, педагогічні механізми структурування та практичного впровадження їх в освітньо-виховне, фізкультурно-оздоровче і духовно-культурологічне середовище університету.

На основі викладених міркувань представляється можливим розробка педагогічних технологій формування Я-концепції здоров'я студентів.

Ціль розробки технології та організаційно-методичні умови гарантованого досягнення запланованого результату визначають її атрибути, як педагогічної системи відкритого типу, що забезпечує студентам можливість проявляти (розвинути) ціннісні орієнтації і духовно-моральні якості, а саме: свідоме прагнення до конструктивної діяльності, самопізнання і самоствердження (розвиток і збереження здоров'я); самостійність і відповідальність у визначенні життєво-смыслових цілей, прийняття рішень щодо розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я; допитливість, дослідницька активність, рефлексія щодо психосоматичних, психомоторних, фахових можливостей; винахідливість, самоактуалізація, самореалізація, нестандартне конвергентне і дивергентне мислення щодо культури здоров'я як світоглядної і соціально-професійної цінності; креативність, ініціативність, наполегливість, схильність до свідомих обмежень (аспекти здорового способу життя).

Тематична спрямованість виховної технології, яку ми назвали "ЗДОРОВИЙ Я", полягає у визначенні умов формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Мета впливу технології полягає в усвідомленому поєднанні ціннісного відношення до здоров'я, здорового способу життя, розвитку особистісних духовно-моральних якостей, що визначаються життєво-смысловими цілями студентів і соціокультурною ситуацією в університеті.

Реалізація алгоритму технології відбувалась у процесі виконання студентами дидактичних вправ-завдань в програмі психолого-педагогічного тренінгу з теми "Запрошення студентів у світ особистісного формування індивідуальної Я-концепції здоров'я".

Провідна ідея тренінгу полягала у формуванні мотивації студентів до самопізнавальної діяльності в розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я на рівні інтеріоризації мети і завдань впливу виховної технології “здоровий Я”.

У процесі виконання вправ-завдань ми створювали позитивний психоемоційний фон навчального середовища в академічній групі, котра розподіляється на мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримувала самостійне завдання з проблеми формування індивідуальної Я-концепції здоров'я.

Студентам пропонувались наступні теми для завдань: “Внутрішнє поєднання ціннісного відношення до здоров'я з духовними якостями – образ-Я”, “Соціокультурна ситуація в університеті – детермінанта образу-Я”, “Індивідуальна Я-концепція здоров'я – когнітоген особистісної культури здоров'я”, “Індивідуальна Я-концепція здоров'я – підґрунтя професійної самореалізації”, “Духовно-виховний розвиток образу-Я”, “Соціально-педагогічні ознаки індивідуальної Я-концепції здоров'я”.

Гарантований педагогічний результат впливу тренінгу досягався завдяки реалізації діалогово-комунікативної суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і викладача, показниками якого є позитивний пізнавально-емоційний стан студентів: вони знають що робити, навіщо, яка цінність досягнутих результатів.

Конструктивний аналіз, обговорення, узагальнення висунутих ідей, інтерактивні форми партнеродомінантності забезпечували можливість сприйняття, засвоєння, передачі та практичного використання цінностей здоров'я. Усвідомлення студентами доцільності виконання вправ-завдань забезпечувало необхідність діяти у високому пізнавально-емоційному темпі творчої самореалізації; критичне осмислення нових ідей, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, вчинків, досвіду; розвиток адекватної самооцінки мотиваційно-потребнісної сфери; збереження у свідомості засвоєних ідей, оригінальних засобів, досвіду з метою подальшого творчого розвитку і професійного становлення.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища університету доцільно здійснювати на основі реалізації інтерактивних технологій у формі організаційно-ділових ігор; тренінгів; інформаційно-проблемної, репродуктивно-дослідницької, проблемно-дослідницької, самопізнавальної, самовиховної, самоосвітньої діяльності; оперативної аргументації, дискусій, конкурсів.

Ефективність впливу технологій визначається пізнавальною активністю здоров'язбережувального освітнього середовища університету, соціально-педагогічними умовами, що забезпечили комплементарну конгруентність

педагогічних чинників духовно-ціннісного відношення студентів і викладачів до здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці та впровадженні в навчально-виховне середовище університету інтерактивних технологій формування у майбутніх фахівців громадянської активності щодо створення соціокультурної ситуації духовно-ціннісного відношення до здоров'я.

Література

1. Горащук В.П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету. *Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практик*. К., 2001. Вип. 5. С. 177-182.
2. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку. *Монографія*. Одеса : ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. 148 с.
3. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2009. № 3. С. 77-85.
4. Пристинський В.М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна і соціальна проблема теорії та практики виховання студентів. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика*. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. Вип. 5 (40). С. 229-242.
5. Пристинський В.М. Соціально-педагогічні основи розробки виховних технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Вип. LIX. Слов'янськ : СДПУ, 2012. С. 251-257.
6. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/1069>
7. Шевченко Г.П. Духовність та духовна культура особистості. *Монографія*. Луганськ : вид-во СНУ ім. Володимира Даля, 2006. 256 с.

Зв'язок духовності за рисами характеру з вживанням алкоголю та ставленням до куріння хворих і здорових людей

Савченко В., Харченко Г., Тимчик О.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Метою дослідження було встановити зв'язок духовності за рисами характеру з вживанням алкоголю та ставленням до куріння хворих і здорових людей. Обстежено 574 особи. Чоловіків було 312 (54.36%), жінок – 262 (45.64%) осіб. Середній вік обстежених становив ($M \pm S$) 35.08 ± 17.79 років. Шляхом опитування вивчено рівень духовності за рисами характеру (М.С. Гончаренко і співавт., 2009), встановлено регулярність вживання будь-якого алкогольного напою та ставлення обстежених до куріння. У третини (33.10%) обстежених виявлено найнижчий початковий рівень духовності за рисами характеру. Найвищий рівень духовності частіше реєструвався у хворих людей, ніж у здорових. Більш високий рівень духовності за рисами характеру був властивий особам, які зараз алкоголь не вживають, але раніше вживали часто.

The aim of the study was to reveal the relationship of spirituality by character traits with alcohol consumption and the attitude of sick and healthy people to smoking. 574 persons were examined. There were 312 men (54.36%) and 262 women (45.64%). The average age was ($M \pm S$) 35.08 ± 17.79 years. The level of spirituality by character traits was studied by a survey (Goncharenko M.S. et al., 2009), the regularity of consumption of any alcoholic beverage and the attitude to smoking was established. A third (33.10%) of those surveyed had the lowest initial level of spirituality in terms of character traits. The highest level of spirituality was registered more often in sick people than in healthy ones. A higher level of spirituality in character traits was characteristic of people who do not drink alcohol now but used to drink often before.

Вступ. Здоров'я людини є багатокомпонентним явищем. Згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, одним із компонентів здоров'я є душевне (духовне) благополуччя [1]. Вважається, що духовність може допомогти збереженню та зміцненню загального здоров'я людини [2, 3]. Проте стану душевного здоров'я людей приділяється значно менше уваги, ніж соматичному / фізичному здоров'ю.

Мета дослідження – встановити зв'язок духовності за рисами характеру з вживанням алкоголю та ставленням до куріння хворих і здорових людей.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено серед пацієнтів з хронічними хворобами та наслідками травм, що потребували медичної реабілітації в стаціонарі, та серед студентів гуманітарного університету, які за лікарськими висновками були здоровими людьми. Обстежено 574 особи. Чоловіків було 312 (54.36%), жінок – 262 (45.64%) осіб. Середній вік

обстежених становив ($M \pm S$) 35.08 ± 17.79 (95% довірливий інтервал (ДІ): 33.61-36.54) років. Пацієнтів було 353 (61.50%), студентів 221 (38.50%) особа.

Обстеження здійснювалося шляхом опитування за двома питальниками, однократно, у присутності дослідника. Стан духовного здоров'я (духовності) вивчено шляхом опитування з використанням опитувальника «Позитивні риси характеру» за М.С. Гончаренко і співавт. (2009), що названо нами «вивчення духовності за рисами характеру» [4, с. 93-95]. Шляхом аналізу 50 рис характеру формувався висновок про рівень духовного здоров'я / духовності за 4 градаціями: початковий, добрий, високий та найвищий. Нами початковий та добрий рівні вважалися низькими, а високий та найвищий – високими рівнями духовного здоров'я. У випадках, коли одночасно визначалося декілька рівнів, то така духовність інтерпретувалася як комбінована. Серед комбінованих рівнів виділяли низькі (одночасна реєстрація початкового і доброго рівнів), високі (одночасна реєстрація високого і найвищого рівнів) та різнонаправлені (одночасна реєстрація низьких і високих рівнів).

Використовуючи другий питальник, збиралися дані про регулярність вживання будь-якого алкогольного напою (не вживаю; зараз ні, раніше вживав зрідка; зараз ні, раніше вживав часто; зараз ні, але раніше вживав постійно; вживаю зрідка – 1 раз на тиждень і рідше; вживаю часто – 2-3 рази на тиждень; вживаю постійно, майже щоденно) та ставлення обстежених до куріння (ніколи не курив; раніше курив, зараз ні; живу в сім'ї, де курять у моїй присутності; раніше курив багато, зараз мало; постійно курю).

Статистичному аналізу піддані значення якісних показників. Якісні бінарні показники вибірок порівнювали шляхом перевірки нульової гіпотези про рівність часток, виражених у відсотках, порядкові величини – обчисленням критерію відповідності χ^2 Пірсона з поправкою Йетса. Зв'язок між значеннями показників встановлювали шляхом побудови таблиць спряженості (кростабуляції). Критерієм достовірності статистичних оцінок служив рівень значущості з вказівкою ймовірності помилково відхилити нульову гіпотезу (p), за пороговий рівень прийнято значення 0,05.

Результати дослідження. У більшості обстежених, а це 33.10% (190/574), виявлено початковий рівень духовності за рисами характеру. Досить значна кількість обстежених – 29.27% (168/574) мали різні комбінації рівнів духовності. На третьому місці за кількістю обстежених був добрий рівень духовності – 22.65% (130/574). Високий рівень духовності встановлено у 11.15% (64/574) осіб. Найменша кількість обстежених – 3.83% (22/574) мали найвищий рівень духовності.

Вивчення розподілів рівнів духовності у хворих і здорових людей показало лише незначне, але статистично значуще переважання найвищого

рівня духовності у хворих людей – 6.52% (23/353) в порівнянні зі здоровими особами – 1.81% (4/221) (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл рівнів духовності у хворих і здорових людей

Рівні духовності	Хворі люди (n=353)		Здорові люди (n=221)		Рівень статистичної значущості
	n	%	n	%	
Початковий	117	33.14	73	33.03	p > 0.05
Добрий	75	21.25	55	24.89	p > 0.05
Високий	43	12.18	21	9.50	p > 0.05
Найвищий	23	6.52	4	1.81	p < 0.05
Комбіновані низькі	30	8.50	21	9.50	p > 0.05
Комбіновані різнонаправлені	65	18.41	47	21.27	p > 0.05

При аналізі взаємозв'язку між рівнями духовності обстежених з регулярністю вживання алкоголю не враховували осіб, які надали відповіді «зараз ні, але раніше вживав постійно» та «вживаю постійно, майже щоденно» із-за їх малої кількості (табл. 2). Серед обстежених, які зараз алкоголь не вживають, але раніше вживали часто, виявлена найбільша кількість високого рівня духовності – 25.00% (15/60), що суттєво відрізнялося від осіб, які алкоголь не вживали взагалі, – відсутність цієї градації (0/28) (p<0.01). Також встановлена найбільша кількість комбінованих різнонаправлених рівнів духовності серед обстежених, які вживали алкоголь часто (2-3 рази на тиждень), – 36.11% (13/36), що статистично значуще відрізнялося від обстежених, які алкоголь не вживали взагалі – 10.71% (3/28) (p<0.05), зараз не вживають, але раніше вживали зрідка – 17.65% (42/238) (p<0.05) та зараз не вживають, але раніше вживали часто – 16.67% (10/60) (p<0.05).

Залежності стану духовності обстежених за рисами характеру від їх ставлення до куріння не встановлено. Тут можна підкреслити лише деяке несуттєве переважання комбінованих різнонаправлених рівнів духовності у осіб, які живуть в сім'ї, де курять у їхній присутності.

Обговорення. Узагальнюючи одержані результати можна констатувати, що третина обстежених (33.1%) мала найнижчий початковий рівень духовності за рисами характеру, а найвищий рівень духовності частіше реєструвався у хворих людей, ніж у здорових. Аналіз зв'язку рівнів духовності обстежених з регулярністю вживання алкоголю показав переважання кількості високого рівня духовності серед обстежених, які зараз алкоголь не вживають, але раніше вживали часто, та кількості комбінованих різнонаправлених рівнів духовності серед обстежених, які вживали алкоголь часто (2-3 рази на тиждень).

**Розподіл рівнів духовності за рисами характеру залежно від регулярності вживання обстеженими
будь-якого алкогольного напою ($\chi^2 = 51,59, p=0,0084$)**

Рівні духовності	Регулярність вживання будь-якого алкогольного напою													
	Не вживаю (n=28)		Зараз ні, раніше вживав зрідка (n=238)		Зараз ні, раніше вживав часто (n=60)		Зараз ні, але раніше вживав постійно (n=14)		Вживаю зрідка (1 раз на тиждень і рідше) (n=170)		Вживаю часто (2-3 рази на тиждень) (n=36)		Вживаю постійно, майже щоденно (n=9)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Початковий	13	46.43	81	34.03	17	28.33	5	35.71	50	29.41	11	30.56	4	44.44
Добрий	8	28.57	57	23.95	7	11.67	1	7.14	44	25.88	8	22.22	2	22.22
Високий	0	0	25	10.50	15	25.00	2	14.29	18	10.59	2	5.56	0	0
Найвищий	0	0	7	2.94	7	11.67	2	14.29	9	5.29	0	0	1	11.11
Комбіновані низькі	4	14.29	26	10.92	4	6.67	0	0	13	7.65	2	5.56	1	11.11
Комбіновані різнонаправлені	3	10.71	42	17.65	10	16.67	4	28.57	36	21.18	13	36.11	1	11.11

Встановлене дозволяє припустити, що більш високі душевні якості людини можуть спонукати її кинути вживати алкоголь, який вона раніше вживало часто.

Одержані результати доповнюють існуючі уявлення про наявність відмінностей за ціннісними орієнтаціями між особами з різними адиктивними залежностями, в тому числі і алкогольної, та з особами без адиктивних залежностей [5]. За літературними даними хворі на алкоголізм можуть розмірковувати про високі цілі та цінності (самовдосконалення, альтруїзм, віра в Бога), але ці міркування неконкретні і не втілюються в реальні дії, не мають процедури і результату [6]. Також ці хворі уникають відповідальності за своє здоров'я, самопочуття та емоційний стан і перекладають її на третіх осіб [7]. В нашому випадку особи з більш високими душевними якостями не тільки володіють ними, але і спроможні здійснити необхідні вчинки та відмовитися від вживання алкоголю.

Висновки. У третини (33.10%) обстежених виявляється найнижчий початковий рівень духовності за рисами характеру. Найвищий рівень духовності частіше реєструється у хворих людей, ніж у здорових. Більш високий рівень духовності за рисами характеру є властивий особам, які зараз алкоголь не вживають, але раніше вживали часто. Комбіновані різнонаправлені рівні духовності характерні особам, які вживають алкоголь часто (2-3 рази на тиждень).

Література

1. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк, 1946. 2006. URL: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf (дата звернення: 28.02.2021).

2. Bolghan-Abadi M., Ghofrani F., Abde-Khodaei M.S. Study of the Spiritual Intelligence Role in Predicting University Students' Quality of Life. *Journal of religion & health*. 2014. № 53(1). С. 79-85. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9602-0>

3. Arani Z.A., Biderafsh A., Salmani S. The Relationship of Spirituality Development and Addiction Potential Among Students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of religion & health*. 2019. № 58(4). С. 1107-1114. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0643-x>

4. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник для проведення практичних занять / укл.: М.С. Гончаренко, Е.Т. Карачинська, В.Є. Новікова. Харків : Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, 2009. 100 с.

5. Птичкина Е.Л. Исследование психологических аспектов алкогольной зависимости жителей Камчатки. Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук. Сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, 2014. С. 59-65.

6. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 301 с.

7. Константинова В.В., Яровинская А.В. Ценностные ориентации и социально-психологическая адаптация больных алкоголизмом. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2009. № 9. С. 73-98.

Фізкультурно-оздоровча освіта як чинник формування стилю здорового способу життя студентської молоді

Стадник В., Тихий І.

Національний університет «Львівська політехніка»

У роботі розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів закладів вищої освіти. Визначено, що найважливішим завданням такої освіти є набуття студентами знань щодо здорового способу життя. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрямки світоглядних орієнтацій формування позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, здоровий спосіб життя.

The paper discusses the problems of physical culture education the students of university. It is determined that the most important task of such education is the acquisition by students of knowledge about a healthy lifestyle. Highlighted the scientific basis of the content of a healthy lifestyle their the physical education. Summarizes the main directions, of ideological orientations forming a positive attitude on the active support of their own health throughout life in sport and recreation education students'.

Key words: student, physical education, sports and wellness education, healthy lifestyle.

В умовах негативної динаміки рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [2, 3]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-

спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 5]. Науковими дослідженнями доведено [1-5], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у закладі вищої освіти (ЗВО).

Наукові дослідження переконливо демонструють значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Водночас, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів.

Багатогранність фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, ЗВО є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, 5]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме фізичне виховання студентів, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [1-5].

Згідно численним емпіричним даним, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значної психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування [1, 5].

На думку спеціалістів [3-5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ЗВО, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, 5].

Фахівцями встановлено [3, 4], що впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [2, 3]. Вчені зазначають [1, 4], що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. На сьогодні доводиться констатувати, що фізкультурна-оздоровча освіта студентів ЗВО вимагає істотного підвищення якості та рівня їхньої освіченості з питань збереження свого стану здоров'я, та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації [2, 3].

Вчені наголошують на необхідності сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента ЗВО знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [3, 4]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і

стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці наголошують, що необхідне формування культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Численні автори [1-5] зазначають, що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Узагальнені дані досліджень [1-5] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50%). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ЗВО: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці галузі вважають [3, 5], що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2%) і негативно (15,1%). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7% студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної

установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Література

1. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 336-341.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : *навч. посібник*. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : *монографія*. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.
4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: *монографія*. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.
5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. О. : Наука и техника, 2008. 556 с.

Мотивационные конструкты при обучении здоровому образу жизни в системе образования

Трещева О., Кокшаров А.

Омский государственный университет путей сообщения

На основе теоретических и экспериментальных исследований выделены основные мотивационные конструкты, играющие важнейшую роль при обучении основам здорового образа жизни в системе непрерывного образования. При формировании мотивации к ЗОЖ следует ориентироваться на две группы мотивов: смыслообразующие мотивы (внутренние) и мотивы – стимулы (внешние). Процесс обучения ЗОЖ предусматривает два механизма формирования мотивации: «снизу вверх» и «сверху вниз». Одним из путей формирования здорового образа жизни является самомотивация личности к самосовершенствованию.

Ключевые слова: система образования, обучение, здоровый образ жизни, мотивы, механизм формирования мотивации, самомотивация.

On the basis of theoretical and experimental research, the author identifies the main motivational constructs that play an important role in teaching the basics of a healthy lifestyle in the system of lifelong education. When forming motivation for a healthy lifestyle, one should focus on two groups of motives: sense-forming motives (internal) and motives – incentives (external). The process of teaching healthy lifestyles provides for two

mechanisms of motivation formation: “bottom up” and “top down”. One of the ways to form a healthy lifestyle is self-motivation of the individual for self-improvement.

Key words: education system, training, healthy lifestyle, motives, mechanism of motivation formation, self-motivation.

Методология обучения основам здорового образа жизни (ЗОЖ) в системе образования строится на учете взаимосвязи биологического и социального в человеке, холистического подхода к рассмотрению личности и индивидуального здоровья [4], потребностно-мотивационного и активно-деятельностного подходов в воспитании [5, 6, 10], возрастных особенностей и гетерохронности развития [2], теории функциональных систем [1].

Как показывают наши исследования, с участием школьников и студентов процесс обучения основам ЗОЖ должен осуществляться в русле гуманистической парадигмы образования и является наиболее эффективным в системе личностно-ориентированного обучения. При этом систематизация целей, задач, средств, форм и методов обучения в процессе образования осуществляется как по вертикали, так и по горизонтали. Вертикальную составляющую представляют этапы непрерывного образования, реализуемые в сети социальных институтов (детский сад, школа, ССУЗ, ВУЗ, послевузовское образование). Фактически обучение основам ЗОЖ начинается с дошкольного возраста и не заканчивается даже с уходом на пенсию. Кроме того, в данной составляющей мы дифференцируем средства и методы обучения в зависимости от ведущего типа деятельности: игровой и учебно-познавательной на допрофессиональном этапе, учебно-познавательной и трудовой – на базовом профессиональном этапе и этапе постдипломного образования.

Горизонтально процесс обучения основам ЗОЖ осуществляется при широком использовании различных средств и форм обучения, воспитания и развития, а также на взаимосвязи основного и дополнительного образования, семейного воспитания, самообразования [9].

На первом этапе (допрофессиональном) обучение строится на основе игровой и учебно-познавательной деятельности обучаемых (включая ценности, мотивы, знания, умения, навыки, мировоззрение), при создании здоровьесберегающих условий обучения, в процессе естественного физического и психического развития при соответствующей возрастным особенностям социализации личности. На этом же этапе осуществляется более глубокое освоение ЗОЖ в рамках предпрофессиональной подготовки, ориентированной на мир профессий и место здоровья в нем, а также в сфере дополнительного образования, основанного на принципах ЗОЖ (занятия спортом, оздоровительные группы, клубы общения и т.п.).

На втором этапе (базовом профессиональном) продолжается формирование «здравотворческого» мировоззрения, совершенствуются специальные умения и навыки сохранения и укрепления индивидуального здоровья студентов, а также осваиваются новые сведения о ЗОЖ и методики самосовершенствования в русле осваиваемой профессии. Причем наиболее ярко эти два направления проявляются при освоении профессии педагога, который сам должен быть не только образцом культуры здоровья, но и владеть средствами и методами укрепления здоровья своих воспитанников.

Постдипломное образование осуществляется в процессе самореализации личности, для которого немаловажно значение имеет здоровье и умение человека вести здоровый образ жизни в соответствии с основным видом профессиональной деятельности, укладом жизни, естественными изменениями в организме в процессе онтогенетического развития. На данном этапе наибольшее значение приобретает самообразование и организация ЗОЖ в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями.

На всех этапах образования обучение ЗОЖ должно осуществляться, в первую очередь, на основе формирования мотивации к сохранению и укреплению здоровья индивида. При этом важно учитывать как внешнюю, так и внутреннюю мотивацию. При формировании мотивации к ЗОЖ следует ориентироваться на две группы мотивов:

1. Смыслообразующие мотивы (внутренние) придают деятельности субъективный личностный смысл, переводят общественно-значимые ценности ЗОЖ на личный уровень (для индивидуального здоровья). В данном случае следует говорить о таких мотивах как: потребность в самореализации личности, понимание ценности здоровья, получение удовольствия от процесса оздоровительной деятельности и положительного результата (особенно при возникновении и устранении проблем со здоровьем).

2. Мотивы – стимулы (внешние) побуждают и направляют деятельность по сохранению и укреплению здоровья на основе: внешней привлекательности как самого процесса, так и результата данной деятельности; подражания и следования моде и культурным традициям в области оздоровления, морального и материального поощрения; выполнения ряда обязательств перед самим собой и окружающими людьми (педагогами, родителями, друзьями, руководителями).

При этом важное значение имеют обе группы мотивов, которые могут формироваться как одними и теми же методами, так и методами, имеющими отношение только к одной из групп мотивов.

Представленная нами концепция обучения ЗОЖ предусматривает два механизма формирования мотивации. Первый из них заключается в том, что стихийно сложившиеся или специально организованные педагогом условия

учебной и трудовой деятельности и взаимоотношений избирательно актуализируют отдельные ситуативные побуждения, которые при систематической актуализации постепенно переходят в устойчивые мотивационные образования. Это механизм формирования «снизу вверх». При формировании навыков здорового образа жизни, как правило, данный механизм используется в большей степени при целенаправленной организации практической деятельности, связанной с оздоровлением человека и в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Второй процесс (механизм «сверху-вниз») заключается в усвоении воспитуемым предъявляемых ему в готовой форме побуждений, целей, идеалов, содержания направленности личности, которые по замыслу педагога должны у него сформироваться и которые сам обучающийся должен постепенно превратить из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально действующие. Данный механизм в большей степени реализуется в процессе теоретических занятий в образовательной системе или при самостоятельном изучении научно-обоснованных оздоровительных технологий с помощью современных источников информации.

Нашими исследованиями показано, что в процессе возрастного развития идет процесс расширения внешних мотивов, побуждающих к ЗОЖ на первом этапе непрерывного образования (начиная от подражания и удовлетворения просьбы взрослых при освоении гигиенических навыков, кончая широким аспектом мотивов, связанных с социализацией личности). Внутренняя мотивация на ЗОЖ представлена в большей мере развитием познавательных мотивов и развитой потребностью сохранения имеющегося здоровья, наличием простейших устойчивых навыков оздоровительной деятельности.

На втором этапе (профессиональном) идет дальнейшее расширение внешней мотивации на ЗОЖ в связи с профессионализацией и социализацией личности, а также и внутренней, отражающей как познавательные процессы, так и более внимательное отношение к своему здоровью на основе использования индивидуализированных средств оздоровления.

На третьем этапе (постдипломном) происходит стабилизация и сужение (с возрастом) внешних мотивов к ЗОЖ и углубление внутренних, связанных, в первую очередь, с необходимостью проявления высокой эффективности производственных и семейных функций, а также в связи с утратой или ухудшением собственного здоровья.

Несмотря на огромное значение образовательного процесса при формировании умений и навыков здорового образа жизни на всех этапах развития личности огромное значение в данном процессе имеет развитие у человека самомотивации к оздоровлению и самосовершенствованию.

Самотивация к самосовершенствованию является одним из наиболее важных путей формирования личности в человеке. Как правило, к самосовершенствованию человека побуждают три обстоятельства: потребность в самоуважении и уважении со стороны социума; несоответствие образа Я-идеального и Я-реального; неудовлетворенность самооценкой, полученной на основании анализа предыдущих обстоятельств.

Выбор направления самотивации может зависеть как от склонностей индивидуума, так и от среды, в которой он находится [3, 8].

Если говорить о физическом и духовном самосовершенствовании, а также об индивидуальном оздоровлении, то в данном случае, наиболее типичными мотиваторами являются установки, касающиеся отношения окружающих к субъекту и отношение субъекта к самому себе.

В результате самооценки человек может отмечать в себе недостатки разной природы. Это может быть отставание от привычной нормы по сравнению с окружающей средой, от нормы по сравнению с избранным идеалом, наличие отрицательного качества или проблем со здоровьем.

Как правило, человек, настроенный на самосовершенствование использует для достижения результата две группы мотивационных приемов: самопринуждение и самостимулирование. Самопринуждение включает в себя еще несколько приемов среди которых: самоубеждение, самовнушение и самоободрение. Если говорить о мерах самопринуждения, то к ним можно отнести самоосуждение, самоприказ, самозапрещение.

Также, важным стимулятором процесса самовоспитания является самоотчет, в рамках которого субъект дает отчет перед самим собой о прожитом отрезке времени и реализации цели самосовершенствования в нем.

Выводы.

1. Процесс обучения основам ЗОЖ должен осуществляться в русле гуманистической парадигмы образования и является наиболее эффективным в системе личностно-ориентированного обучения.

2. При формировании мотивации к ЗОЖ следует ориентироваться на две группы мотивов: смыслообразующие мотивы (внутренние) и мотивы – стимулы (внешние).

3. Процесс обучения ЗОЖ предусматривает два механизма формирования мотивации: «снизу вверх» и «сверху вниз».

4. Одним из наиболее важных путей формирования здорового образа жизни является самотивация личности к самосовершенствованию.

Литература

1. Анохин П. К. Кибернетика функциональных систем / П. К. Анохин. М.: Медицина, 1998. – 400 с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. М.: Наука, 1982. – 270 с.
3. Дементьев К. Н. Мотивационная обусловленность занятий физической культурой учащейся молодежи / К.Н. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 33-35.
4. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. М.: Наука, 1980. – 192 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ // [науч. ред. и предисл. Д.А. Леонтьева]. М., 2004. – 352 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. СПб., 2015. – 705 с.
7. Сими́на Т.Е. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания обучающихся в вузе / Т.Е. Сими́на // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. – № 8 (173). Ч. 2. – С. 206-209.
8. Тагильцева Ю. Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне!» / Ю.Р. Тагильцева // Педагогическое образование в России. 2015. – № 1. – С. 96-99.
9. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования / О. Л. Трещева. – Омск, 2002. – 268 с.
10. Maslow A.K. Synerdy in the society and in individual // I. Individ. Nsychol. 1964. – № 2. – P. 153-164.

Розвиток пізнавальних компетентностей учнів закладів загальної середньої освіти по забезпеченню здорового способу життя

Холодний О., Пристинська Т., Синицька В.

Державний вищий навчальний заклад
“Донбаський державний педагогічний університет”

У статті представлено ідею функціонування “школи сприяння здоров’ю” як ефективного чинника управління пізнавальною діяльністю учнів загальноосвітніх шкіл по забезпеченню здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров’я. Доведено, що формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Ключові слова: пізнавальні здібності, фізичні уміння і навички, загальноосвітня школа “сприяння здоров’ю”, інтерес, учитель, юнацький вік, особистість, мотивація.

The article introduces the idea of the “health promotion school” functioning as an effective factor of comprehensive school students’ cognitive activity control to promote healthy lifestyles, health protection and health promotion. The evidence proves that the creating of positive motivation towards systematic engagement in physical training and sports activities causes sufficient improvement in the quality of training and education.

Key words: cognitive abilities, physical skills, “health promotion comprehensive school”, interest, teacher, young age, personality, motivation.

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров’я і фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді пояснюється перш за все тим, що існуюча система фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Серед основних причин цієї ситуації варто відзначити, насамперед, знецінення соціальної престижності фізичної культури і спорту у закладах освіти та в суспільстві, що зумовлює низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять, потреби ведення здорового способу життя.

Вважаємо, що слушно було б переглянути існуючі підходи щодо реалізації високого виховного потенціалу фізичного виховання учнівської молоді на засадах формування духовно-морального і психічного здоров’я, свідомої потреби в особистій фізичній досконалості, розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, надбання компетентностей ведення здорового способу життя. Розв’язання таких важливих соціальних завдань має стати основою відродження фізичного потенціалу людини, зміцнення здоров’я і підвищення фізичної підготовленості, наближення сфери фізичної культури і спорту до рівня світових стандартів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема удосконалення шкільної освіти розглядається вченими на протязі всього періоду її становлення на сучасному етапі розвитку. Різні аспекти оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організації фізкультурно-оздоровчої роботи розкриті Ю. Бабанським [1], З. Васильєвою [2], П. Виноградовим [3], О. Куцем [6]. Наукові дослідження В. Григоренка [4], В. Пристинського [7], Е. Короткової [5], В. Язловецького [8] присвячені проблемі удосконалення фізичного виховання учнівської молоді на основі обґрунтування його взаємозв'язку з іншими складовими навчально-виховного процесу завдяки діагностиці функціонального стану і здоров'я, а також особливостям їх реалізації при підготовці учителя фізичної культури. Ми не випадково виділяємо ці аспекти, так як запропонований авторський підхід передбачає формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом в умовах інтерактивної педагогічної технології “школи сприяння здоров'ю”.

Встановлене нами протиріччя між необхідністю вдосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в аспекті його індивідуалізації, і відсутність науково обґрунтованих підходів щодо індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовили актуальність проведеного дослідження.

Здійснений теоретичний аналіз даної проблеми дозволяє стверджувати, що процес фізичного виховання учнів, як правило, реалізується на рівні навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей без урахування технологій мотиваційно-диференційованої освіти школярів з фізичної культури і спорту, здорового способу життя (В. Григоренко [4]). Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” з комплексної теми “Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на засадах диференційно-інтегрального підходу”.

Мета статті – обґрунтувати вплив позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на формування рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати теоретичні основи оптимізації психолого-педагогічних механізмів сприйняття підлітками фізичної культури і спорту в умовах “школи сприяння здоров'ю”.

2. Дослідити співвідношення психолого-педагогічних чинників, що впливають на формування рухової сфери, пізнавальних здібностей та позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел та інноваційного практичного досвіду, педагогічні спостереження, антропометричні вимірювання, контрольні випробування, методи математичної статистики.

У дослідженні приймали участь старшокласники, що навчаються у школах традиційного типу (ШТТ) – ЗОШ № 13 і “школах сприяння здоров’ю” (ШСЗ) – міська гімназія № 1, педагогічний ліцей м. Слов’янська Донецької обл.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку знань з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання найважливішим завданням, на наш погляд, є реалізація принципів системного аналізу, що дозволяло б розкрити рухову діяльність в її взаємозв’язках, встановити її структуру і механізми регуляції.

Важливим у процесі навчання і виховання є участь дитини в активній діяльності, тобто вирішуються завдання розвитку особистості учня завдяки адекватним засобам і методам засвоєння навчального програмного матеріалу.

У процесі активної діяльності в учня формуються нові механізми психічного, розумового, морального розвитку, так звані психічні новоутворення, якщо вона цілеспрямована на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проведені педагогічні спостереження дають змогу зазначити, що одних школярів більше мотивує сам процес пізнання в ході навчання (занять) фізичною культурою і спортом, а інших – процес спілкування з однолітками.

Отже, провідною ідеєю даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів (“школа сприяння здоров’ю” та традиційного типу).

У ході дослідження нами розглядалася потребнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку, а також вивчалася рухова активність і мотивація до занять фізичними вправами. Активність учнів до прояву інтересу визначалась за такими параметрами, як обрання виду спорту, мотивація до занять, регулярність і кількість занять на тиждень, тривалість одного тренування, сума загального часу занять на тиждень, організаційні форми занять (самостійно вдома з батьками, у шкільній спортивній секції тощо), а також думка про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Учням було запропоновано дати відповіді на запитання чи цікаво проходять уроки фізичної культури, чи подобаються їм ці уроки, чи потрібні заняття фізичними вправами взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості занять протягом навчального тижня тощо. Характеристикою якісних

показників щодо ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом були відповіді на запитання про найцікавіші види спорту, якими вони б хотіли займатися у позаурочний час, або вже займаються, а також визначення спонукальних мотивів.

У результаті опитування були одержані наступні дані. Так, на запитання про корисність уроків фізичної культури 80,8 % респондентів відповіли ствердно, 15,8 % опитаних сумніваються у їх корисності, а 3,4 % взагалі вважають такі заняття для себе марною витратою часу. Отже, значна кількість учнів усвідомлюють позитивність впливу фізичних вправ на організм в цілому, і зокрема на рівень здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку. Тих, що сумніваються було 36 осіб (14,6 %), що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив рухової активності на організм, або деякими функціональними відхиленнями у фізичному розвитку, недостатній руховій підготовленості (зайва вага, невиконання нормативних тестів тощо).

Якісна складова уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена високо. Так, понад 80% опитаних дуже подобаються і переважно подобаються уроки фізичної культури, що свідчить, на наш погляд, про високий емоційний і професійний рівень їх проведення, а тому вони здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідування занять. Учні, які не відвідують уроки фізичної культури взагалі не встановлено; тих, що рідко відвідують було 13 осіб (5,4 %), а учнів що відвідують усі заняття було 94,6 %.

За результатами педагогічних спостережень було також встановлено, що режим навчальної діяльності учнів (особливо гімназії і ліцею) занадто інтенсивний, що примушує значну кількість старшокласників багато часу приділяти на підготовку домашнього завдання. Іншим негативним чинником зниження зацікавленості учнів заняттями фізичною культурою і спортом є те, що переважна кількість спортивних секцій в місті є платними, і не всі мають змогу сплатити такі заняття.

У зв'язку з цим вважаємо, що одним із ефективних шляхів розв'язання даної проблеми є створення у навчально-виховному середовищі навчального закладу "шкіл, або класів сприяння здоров'ю", що значно б активізувало уроки фізичної культури, а також позакласні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності і спортивні заходи.

Метою функціонування такої "школи сприяння здоров'я" є ефективне управління пізнавальною діяльністю. Інтерактивні способи і педагогічні прийоми впровадження пізнавального навчання, здоров'язбережувальні технології забезпечуватимуть розвиток мотивації до рухової активності, а як

наслідок, потреби до здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, що сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Пріоритетними завдання реалізації цієї мети є:

- попередження негативних наслідків надмірно інтенсивного навчального процесу, що викликає нервово-психічне перенапруження учнів;
- психолого-педагогічна підтримка механізмів пізнавальної діяльності учнів, які впливають на її ефективність;
- здійснення навчально-виховного процесу на основі контролю, самоконтролю і моніторингу пізнавальної діяльності учнів, кола їх проблем (у взаємозв'язку з моральним, психічним і фізичним здоров'ям);
- впровадження інтерактивних педагогічних технологій розвитку пізнавальної активності учнів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, здорового способу життя, збереження здоров'я;
- створення для кожного учня ситуації успіху в найбільш значущих видах діяльності, що надає можливість позитивного самоутвердження в обранні майбутнього фаху;
- здійснення адміністрацією, викладачами, психологами ситуації всемірної підтримки цікавих ініціатив щодо формування потреби у веденні здорового способу життя;
- визначення факторів надмірного нервово-психічного напруження учнів та розробка діагностично-інструментального моніторингу здоров'я у процесі пізнавальної діяльності.

Отже, створення безпечного освітньо-виховного середовища школи – це збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток мотивації на здоровий спосіб життя і підвищення культури здоров'я, удосконалення функціональних і фізичних можливостей організму, розвиток системи життєзабезпечення і виховання гармонійно розвиненої особистості.

Впровадження у навчально-виховний процес принципів “школи сприяння здоров'я” позитивно вплинуло на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості як юнаків, так і дівчат.

Так, юнаки школи СЗ мали достовірну перевагу (в порівнянні з учнями ШТТ) за показниками стрибка у довжину з місця (3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8 %, $p < 0,05$), стрибків зі скакалкою (11,5 %, $p < 0,05$). У дівчат достовірна значима перевага була встановлена в стрибках у довжину з місця (9,6 %, $p < 0,05$) та підтягуванні на низькій перекладині (23,6 %, $p < 0,05$).

У впровадженій технології “школи сприяння здоров'ю” середній обсяг регламентованих занять з фізичної культури складав 4 години на тиждень: два уроки фізичної культури, одне заняття плаванням, а також одне ігрове (футбол,

волейбол, баскетболу) заняття тривалістю 60 хвилин. Отже, організована рухова активність учнів при реалізації всіх форм фізичного виховання займала приблизно 3-4 години на день, включаючи фізичну зарядку вранці та самостійні заняття видами спорту. Добова рухова активність щодня в середньому складала 14000-16000 кроків. Рухову активність поєднували з процедурами загартовування організму у формі фізкультурних занять на відкритому повітрі, відвідуванням сауни з контрастним душем та застосуванням комплексу фітотерапії один раз на тиждень.

Відмінності між початковими і кінцевими даними в експериментальній групі були достовірними при п'ятипроцентному рівні значущості у 9 випадках з 15, а в контрольній – лише в трьох, хоча на початку дослідження групи істотно не розрізнялися.

Слідуючи гігієнічним рекомендаціям при складанні розкладу навчальних занять (у понеділок і четвер – дні відносного зниження розумової працездатності) проведення занять з фізичної культури планували на другий або третій уроки. У ці дні також проводилися профілактично-оздоровчі заходи. У вівторок і середу – дні відносно оптимальної розумової працездатності, акцент ставився на предметні уроки, а фізична культура (або плавання, спортивні ігри) була на 4 або 5 уроках.

Лікарський контроль за станом здоров'я учнів “школи сприяння здоров'я” здійснювався щомісячно, а педагогічний (за фізичним і функціональним станом) – три рази на рік (вересень, січень, травень). Інформацію заносили до індивідуальної карти кожного учня і надавали учителю фізичної культури для здійснення диференційованої методики навчання (підготовки). На уроках фізичної культури проводилося також планове тестування рівня фізичної підготовленості учнів.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Таким чином, на основі результатів дослідження слід зазначити, що недостатній рівень позитивної мотивації обумовлює у школярів старшої вікової групи і досить низькі показники фізичного розвитку, рухових здібностей, а отже і стану здоров'я. Це багато в чому пов'язано також з тим, що організація процесу фізичного виховання в школах з традиційним підходом здійснюється ще, нажаль, без використання сучасних технологій формування у школярів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Під час дослідження було встановлено, що провідними мотивами до формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою є:

- удосконалювання конституції тіла, психо-фізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової і змагальної обдарованості;

- відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у своїх можливостях (в умовах змагань);
- активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей.

Урахування визначених чинників сприятиме формуванню достатньо високого рівня рухової активності школярів, що підвищуватиме фізичну і розумову працездатність, а також умотивованість до фізичної культури і спорту, здорового способу життя, моди на здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розповсюдженні досвіду концептуального розвитку “шкіл сприяння здоров'ю” як оптимальної адаптивної моделі зміцнення здоров'я учнів і педагогів шляхом створення безпечного і сприятливого для здоров'я фізичного, психологічного і соціального середовища, формування стійких стереотипів здорового способу життя.

Література

1. Бабанский Ю.К. Комплексный подход к воспитанию школьников. М. : Педагогика, 1980. 120 с.
2. Васильева З. И. Критерии выявления мотивов учения и проблемы формирования познавательных интересов учащихся / под ред. Г.И. Щукиной. Л. : ЛГУ, 1976. Вып. 2. С. 122-123.
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 1996. 118 с.
4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. М. : изд-во ФСИ, 1993. 170 с.
5. Короткова Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников : монография. Тюмень, 2000. 183 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Вінниця : Континент-ПРИМ, 1995. 124 с.
7. Пристинський В. Психологічне забезпечення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця : вид. Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського, 2009. Т. 3. Вип. 8. С. 66-72.
8. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я : навч. посібник. Кіровоград : ВРЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 160 с.

Використання засобів фізкультурно-спортивної роботи у розвитку компетентностей здорового способу життя підлітків

Чернобай С., Журба Ю., Холодний О.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У час нових інформаційних технологій, багато людей ведуть малорухомий спосіб життя, приділяючи надмірну увагу комп'ютеру, телевізору, намагаючись забити голову, найчастіше, непотрібною інформацією, забуваючи про своє здоров'я. Сьогодні, на жаль, ми спостерігаємо проблему, коли начебто здорові люди доволі складно переносять звичайні фізичні навантаження, причиною чого являються недостатній м'язовий тонус, слабка серцево-судинна система, дефіцит часу, фінансових можливостей, а ще й пандемія коронавірусу.

Отже, простежується очевидна залежність ефективності використання та самовикористання творчого потенціалу підростаючого покоління від його рівня здоров'я, способу життя. Як здоров'я населення віддзеркалює минулий і сьогоденний добробут країни, так можна сказати, що й перспектива суспільного розвитку знаходиться в прямій залежності від здоров'я молоді.

Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я України свідчать, що сьогодні у більше ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; дані інституту педіатрії, акушерства і гінекології засвідчують, що лише 7-10% немовлят народжуються здоровими; а Міністерство освіти і науки України виявило різні порушення статури дітей шкільного віку приблизно у 60% дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі у 30-40%, неврози у 30%. Результати вибірових досліджень показали, що понад 40% учнів закладів загальної середньої освіти України мають низький рівень фізичного здоров'я, понад 30% – нижче за середній, біля 20% – середній і лише біля 10% – вище за середній та високий рівні [1].

Особливо, така проблема простежуються у підлітковому віці, адже підлітковий вік – це друге народження особистості: перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка відчуває вже не тільки навколишній світ, а й власну особистість. І в цьому процесі усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя є одним із чинників, які впливають на становлення особистості в соціумі [1].

Різні аспекти проблем здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становленню особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота в школі засобами фізичної культури (О. Дубогай, С. Свириденко, Г. Власюк, А. Турчак); психологічні, моральні особливості

виховання особистості (І. Бех, Н. Максимова, С. Максименко, С. Масгутова, І. Нікітіна, В. Пристинський, Т. Пристинська, І. Романишин); формування ціннісних орієнтацій підлітків (С. Лапаєнко, О. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К. Власова, О. Карпунін, О. Кузьменко, С. Омельченко, Л. Сущенко) [4, 6, 7, 8].

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що нині стають популярними різноманітні види рухової активності, які не вимагають жодних фінансових витрат, та організуються в умовах відкритих майданчиків та місць для занять, відпочинку, дозвілля (пляжний волейбол, стрітбол, кросфіт, воркаут та інші). На думку багатьох вчених та фахівців у галузі фізичної культури і спорту такі види рухової активності мають отримати більш широке поширення і розвиток, як одна з форм популяризації духовних цінностей фізичної культури, вищим проявом яких є генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування потреби єднання ідеалу духовної і тілесної досконалості людини [2, 3, 9, 10].

Такими видами фізкультурно-спортивної та оздоровчої спрямованості може займатися кожен, так як ці заняття комплексно розвивають фізичні якості, загальну витривалість організму людини. Таким заняттям достатньо приділяти 20-40 хвилин вашого дозвілля (бажано 3-4 рази на тиждень), а ефект від них буде значний.

Теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя підлітків засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи й ознайомлення з сучасним станом її практичного вирішення дозволяє визначити низку протиріч між: об'єктивною суспільною потребою у розв'язанні проблеми збереження та покращення здоров'я молодого покоління та недостатнім врахуванням у педагогічній роботі з підлітками впливу такого важливого чинника здоров'я, як рухливий спосіб життя; високим виховним потенціалом засобів вуличної фізкультурно-спортивної роботи і недостатністю сучасних науково-практичних розробок щодо їх цілісного використання у формуванні здорового способу життя підлітків; особистісною потребою підлітків у самовизначенні та самореалізації в умовах вуличного мікросередовища і відсутністю педагогічно сприятливих умов й можливостей для такої самореалізації.

Сьогодні на здоров'я підлітків більш помітно впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Більшість із чинників ризику починають інтенсивно діяти саме у молодому віці. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження, наслідки коронавірусу – всі ці складові нашого часу, звичайно, різною мірою, але відбиваються на здоров'ї молодих людей.

Маємо констатувати що, нажаль, особистісна роль молодих людей у підтримці та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована думка про те, що здоров'я гарантоване само по собі молодим віком, що будь-які фізичні навантаження, незбалансоване харчування, порушення режиму праці, навчання, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику спроможний самотійно подолати молодий організм.

Життя та здоров'я людини завжди розцінювалися як найвища суспільна цінність людства, а збереження та зміцнення здоров'я нації було і залишається одним з найважливіших завдань суспільства. Проте, у сучасних умовах екологічної небезпеки та підвищених соціальних ризиків, проблема пошуку нових ефективних засобів формування здорового способу життя підростаючого покоління стає не лише глобальною теоретичною проблемою, а й одним з пріоритетних завдань підготовки підростаючого покоління до успішної життєдіяльності та самореалізації.

Існують різні думки щодо дефініцій «здоров'я» та «здорового способу життя». Так, у різних джерелах здоров'я визначається – як стан відсутності недуги, хвороби; як функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків; як гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, що обумовлені біологічними та соціальними діями, а хвороба – це порушення цієї гармонії, цього єднання [1, 4, 7, 8].

На нашу думку розглядати здоров'я людини потрібно не тільки з біологічної та фізіологічної точки зору, а й з позиції його соціальної сутності, беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини. Формування здорового способу життя має проявлятися у сприйнятті ідеалу і норм здорового, багатогранного та щасливого життя кожного, усвідомлення незаперечності шкоди наркотичного, токсичного, алкогольного, нікотинного отруєння організму, психіки тощо.

Модель здоров'я людини обумовлюється на 50-60% умовами та способом життя, на 20% спадковістю, на 20% станом навколишнього середовища і лише на 10% станом медичного забезпечення та практики охорони здоров'я. Соціальна особистість молодої людини, а отже, і її спосіб життя та здоров'я залежать також від наявності, чи відсутності впевненості в позитивних перспективах на майбутнє, наявності почуттів свободи, радості, гідності, приниження, страху, тривоги, соціального комфорту чи дискомфорту.

Отже, здоров'я, з одного боку – це ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а, з іншого – це одна з найважливіших характеристик, яка відображає якість життя,

ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Уважаємо, що розв'язання проблеми формування компетентностей здорового способу життя полягає в пошуку найбільш ефективних та популярних серед молоді видів, засобів, форм, методів фізкультурно-спортивної роботи, а також здоров'язбекрежувальних й здоров'язрозвивальних технологій, які актуалізуються у межах педагогічної науки.

Таким чином, у межах теоретичного дослідження була зроблена спроба встановити взаємозв'язок формування компетентностей підлітків щодо здоров'я людини та способу життя, а також впливу оздоровчо-рекреаційних видів рухової активності на формування здорового способу життя.

Уважаємо, що впровадження в практику вуличної оздоровчої та фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і підлітками популярних видів рухової активності (пляжний волейбол, стрітбол, кросфіт, воркаут та інші) здатні вплинути на вирішення проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління у педагогічному аспекті.

Аналіз проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи дозволив нам окреслити низку, на нашу думку актуальних питань, які потребують подальших наукових розвідок та розв'язання. Це, зокрема, дослідження процесу формування здорового способу життя особистості у контексті проблематики фізичного виховання підлітків; вивчення структури й організації вуличної фізкультурно-спортивної роботи з формування здорового способу життя підростаючого покоління, а також виокремлення й уточнення її засобів; удосконалення програмно-методичного забезпечення вуличної фізкультурно-спортивної роботи з формування здорового способу життя підлітків, підготовки суб'єктів такої діяльності тощо.

Література

1. Виховна робота. Формування здорового способу життя [Електронне видання]. Режим доступу : http://www.dcpprkba.dp.ua/2011/aq1/vg_vs.html
2. Вправи та програми для занять з кросфіту [Електронне видання]. Режим доступу: <http://wodcat.com/>
3. Кросфіт – інтенсивний тренінг [Електронне видання]. Режим доступу: <http://www.bodymaster.ru/training/sport/crossfit/krossfit-drug-ili-veyanie-mody.html>
4. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні

здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2009. № 3. С.77-85.

5. Офіційний американський сайт з кросфіту [Електронне видання]. Режим доступу: <http://www.crossfit.com/>

6. Пристинський В.М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2009. № 64. С. 493-495.

7. Пристинський В.М., Курисько Н.О., Пристинська Т.М., Григоренко О.І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моног. за ред. проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. № 6. С. 59-63.

8. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.

9. Тренінг. Воркаут [Електронне видання]. Режим доступу: <http://shtanga.net>

10. Физ-культ журнал «Воркаут» [Електронне видання]. Режим доступу <http://fiz-cult.com>

Розділ 3

Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини

Оздоровчо-профілактичне спрямування засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи

Анастасова О., Жосан Т., Писаренко С.

Бердянський державний педагогічний університет

Зростання кількості здобувачів вищої освіти з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальної медичної групи, простежуємо щорічно. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної і спеціальної літератури показав, що комплектування спеціальних медичних груп для практичних занять фізичним вихованням необхідно проводити за результатами медичного обстеження з урахуванням нозологій захворювань. Під час побудови занять зі здобувачами вищої освіти спеціальної медичної групи необхідно добирати засоби фізичної культури з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, спеціальна медична група, вищий навчальний заклад.

We are seeing an annual increase in the number of students with impaired health who belong to a special medical group. Theoretical analysis of psychological, pedagogical and special literature showed that the acquisition of special medical groups for practical physical education should be based on the results of medical examination, taking into account the nosology of the disease. During the construction of classes with students of higher education of the special medical group it is necessary to choose the means of physical culture with elements of health and prevention.

Key words: higher education, health, special medical group, higher education institution.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентської молоді мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61% молоді у віці 16-19 років, 67,2 % – у віці 20-29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури здібностей кожного студента, підготовка та виховання його

як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1, с. 5].

Багато науковців займаються проблемою фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи. Методологічними побудовами програми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп служили фундаментальні положення теорії та методики фізичного виховання і спорту (М. Булатова, Е. Булич, М. Мізеров, А. Мальований, М. Линець, Л. Матвєєв та ін.). Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили І. Боднар [2], О. Дубогай [3], В. Осіпов [4] та ін.

Фізичне виховання є складовою частиною всього навчально-виховного процесу у ВНЗ. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення їх працездатності і необхідне для того, щоб готувати фахівців, які за своїми морально-вольовими і фізичними якостями відповідали б вимогам запитів сучасного прискореного розвитку суспільства.

Психолого-педагогічні дослідження показують, що у ВНЗ України навчається частина здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям, які мають різні хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем, порушення опорно-рухового апарату, за станом здоров'я і фізичної підготовленості відносяться до спеціальної медичної групи.

До спеціальної медичної групи належать здобувачі вищої освіти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного характеру або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. Показанням для практичних занять у спеціальній медичній групі з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносного спокою; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ.

Так, О. Дубогай [3] рекомендує розподіляти студентів на навчальні підгрупи залежно від діагнозу:

- перша – студенти з діагнозом ревматизм, ревмокардит, ревматоїдні компенсовані пороки серця, тонзілокардіальний синдром, хронічні захворювання бронхів, легенів, нирок;

- друга – захворювання шлунково-кишкового тракту, хвороби залоз внутрішньої секреції, функціональні розлади центральної нервової системи;

- третя – порушення опорно-рухового апарату;

- четверта – судинні розлади: гіпер- та гіпотензія, вади зору.

У вищих навчальних закладах фізичним вихованням в спеціальній медичній групі займаються більше 10% здобувачів вищої освіти; причому на I курсі цей відсоток менше, ніж на старших курсах головним чином тому, що при первинному медичному огляді під час вступу до вищого навчального закладу деякі студенти приховують раніше перенесені захворювання або виникаючі при фізичних напруженнях неприємні відчуття. Проте нервово перенапруження на I-II курсах призводить до загострення і прояву прихованих захворювань, які виявляються при повторних лікарських оглядах.

Кількість здобувачів вищої освіти, що мають відхилення в стані здоров'я, на III-IV курсах знижується в порівнянні з цими показниками у студентів II курсу, але залишається вищим, ніж у першокурсників. Так, у хлопців зменшується кількість неврозів, а у дівчат – кількість хвороб органів дихання, сечостатевого органів, хвороб кістково-м'язової системи. Це пов'язано з тим, що у старшокурсників повністю закінчується процес адаптації до умов навчальної праці у вищому навчальному закладі. Проте здобувачі вищої освіти з хронічними захворюваннями на кінець навчання у ВНЗ більше, ніж на початку. До V курсу число студентів з гіпотонією збільшується. Це певною мірою пов'язано зі зниженням адаптаційного резерву у частини студентів в результаті тривалих нервово-психічних напруг в процесі навчання.

Серед серцево-судинних захворювань здобувачі вищої освіти нерідко переважають ураження серця, до яких відносяться запалення м'яза серця (міокардит) ревматичної етіології, ревматичні ураження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзилло-кардіальний синдром. Останніми роками серед здобувачів вищої освіти збільшується число осіб з короткозорістю високого ступеня. Це порушення в стані здоров'я в структурі захворюваності займає друге місце після серцево-судинних захворювань.

Порушення функції органів системи травлення частіше виявляються у осіб чоловічої статі і досить різні за поширеністю в різних закладах країни. Аналіз захворюваності показує, що число здобувачів вищої освіти із захворюваннями органів травлення на старших курсах збільшується.

У студентської молоді, віднесених до спеціальної медичної групи, разом із значною поширеністю хвороб внутрішніх органів мають місце і хвороби периферичної і центральної нервової системи. Невротичні порушення, частота яких збільшується у міру зростання навчального навантаження, розглядаються як наслідок перевтоми і емоційного перенапруження здобувачів вищої освіти.

Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість здобувачів вищої освіти.

У цьому контексті сучасні проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти. Таким чином, під час побудови практичних занять зі здобувачами вищої освіти СМГ необхідно добирати засоби фізичної культури з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, загартовувальні й відновлювальні засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, а й супутніх захворювань.

Література

1.Бабенко В.Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В.Г. Бабенко, Л.Г. Євдокимова, Ю.І. Тупиця, Г.Л. Хапсаліс. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 12. С. 5-8.

2.Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-методичний посіб. Львів: Українські технології. 2005. 48 с.

3.Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

4.Осіпов В.М. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах за кредитно-модульною системою навчання. Навчальний посібник / В.М. Осіпов, В.А. Трофимов, Н.М. Самсутіна. Бердянськ : БДПУ, 2007. 146 с.

Асиметричні рухи як причина порушень постави у дітей

Бєседа В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова (Київ)

Розглянуто питання асиметрій тіла у дитини при виконанні різних рухових дій, як під час самостійної ігрової діяльності, так і під час цілеспрямованого виконання фізичних вправ під керівництвом педагога або дорослого. Дослідження було направлено на виявлення причин появи порушень постави, де рухові дії займають провідне місце упродовж деякого часу у дорослішанні дитини. Це виражається у особливому впливі на розвиток рухового стереотипу та на формування м'язового корсету тулуба.

Ключові слова: діти, фізичний розвиток, порушення постави, асиметрії.

This study aims to determine the causes of body asymmetries in children when performing certain physical exercises, as well as a reflection of a mental condition that can

trigger the appearance of postural disorders. After conducting a detailed analysis of the special literature and, based on our own observations, the following was revealed: providing physical exercises has the greatest impact on the formation of motor stereotypes and including posture.

In further studies, it is proposed to develop an algorithm for complex diagnosis of body asymmetries, static positions and motor manifestations in children of this age group in order to increase the effectiveness of prevention and correction of postural disorders.

Key words: children of early and preschool age, physical development, posture disorders, asymmetries.

В умовах сучасності спостерігається погіршення здоров'я підростаючого покоління, де порушення опорно-рухового апарату у дітей займають провідні позиції серед інших захворювань. При цьому порушення постави займають особливі позиції, а виявлення причин їх появи різноманітні, незважаючи на численні дослідження.

На основі багаторічного досвіду, за допомогою педагогічних спостережень було відмічене, що під час самостійної рухово-ігрової діяльності або організованих цілеспрямованих занять фізичними вправами в дошкільних установах дітьми відбувається формування певних рухових стереотипів, де постава є найбільш візуально діагностуємою ознакою стану фізичного розвитку дитини.

Природно, діти раннього і молодшого дошкільного віку при нормальному фізичному розвитку вміють вже багато чого в руховому плані. Їх рухова діяльність може здійснюватися в умовах різних форм фізичного виховання і варіюватися від виконання фізичних вправ в горизонтованих позах (лежачи, карачки) до вправ в ортоградних положеннях (сидячи, стоячи). При цьому слід звертати увагу на два типи асиметрій: в статичних вихідних положеннях (позах) на місці і, власне, під час виконання вправ або рухових дій.

Неприродні, надмірно виражені вигини хребетного стовпа в сагітальній площині (лордоз, кіфоз) привернуть увагу педагога в будь-якому з положень, які дитина буде приймати: будь то поза лежачи, карачки, сидячи або стоячи.

Наприклад, у вправі на збереження пози лежачи на спині може спостерігатися наступне: область поперекового лордозу надмірно вигнута вперед (в вентральному напрямку), що може вказувати на поперековий гіперлордоз і, відповідно лордотичну поставу; збереження асиметричного положення частин тіла (голова нахилена в одну сторону, асиметричне положення шийно-плечових кутів, вигин тулуба, перекис таза) може сприяти або констатувати сколіотичне викривлення хребетного стовпа.

У вправі зі збереженням пози лежачи на животі звертає увагу наступне: дитина лежить з округленою верхньою частиною спини, тобто грудний

гіперкіфоз збережений, що констатує м'язовий дисбаланс і вказує на наявність сутулості або круглої спини. При збереженні надмірно увігнутого поперекового лордозу констатується лордотична постава. Крім того, описані вище асиметрії у фронтальній площині можуть спостерігатися і в цій вправі також.

Збереження пози на чотирьох із зігнутим корпусом в одну зі сторін, вказує на сколіотичне викривлення хребта. При цьому можуть спостерігатися такі ознаки: зсув голови від серединної лінії тіла, різностояння шийно-плечових кутів, перекіс плечового поясу, різниця в постановці кистей, асиметричне положення таза, різниця постановки колін дитини. Надмірна опуклість грудного кіфозу вказує на круглу спину або сутулість. Сильно вигнутий поперековий кіфоз говорить про нестабільність поперекового відділу хребта, що провокує лордотичну поставу.

Виконання вправи в позі сидячи з утриманням піднятих вгору рук також може бути інформативним. У фронтальній площині може спостерігатися асиметричність біолонок тіла: нахил голови в одну зі сторін, різна висота кистей, перекіс плечового поясу, дугоподібне викривлення тулуба, перекошення тазового поясу. Крім того, при огляді зверху можуть спостерігатися такі ознаки: поворот голови в одну зі сторін; зміщення одного з плечових суглобів вперед, а іншого назад; різниця в положенні тазу. Тут слід констатувати сколіотичне викривлення хребетного стовпа.

При збереженні пози, стоячи з закритими очима, звертатимуть увагу асиметрії у всіх трьох площинах: фронтальній, сагітальній, горизонтальній. Отже, у фронтальній площині асиметричність може спостерігатися в наступному: голова нахилена або повернена в одну сторону (поєднання повороту голови в одну сторону та її нахилу в іншу вказує на наявність кривоший); перекіс надплічч (праворуч або ліворуч вище); асиметричне розташування лопаток; різностояння сосків; асиметрія грудної клітки; різна вираженість грудних м'язів; дугоподібний хребет; наявність м'язового валика в поперековому відділі; одна з кистей нижче іншої; різниця вираженості трикутників талії; перекіс таза (гребні клубових кісток з одного боку вище, ніж з іншого); асиметричність складок нижніх кінцівок; різниця в обсязі стегон або гомілок; асиметричні стопи. Наявність вищеописаного передбачає наявність або формування сколіозу.

У сагітальній площині звертає увагу наявність таких ознак: голова висунута вперед від серединної лінії тіла; плечі вистоять вперед; запалі груди; спина округла в грудному відділі хребта (грудний гіперкіфоз); ноги напівзігнуті в колінних суглобах. Дані симптоми вказують на кіфотичну, сутулу поставу. З іншого боку, за наявності такого: випнутий живіт; надмірний вигин в

поперековому відділі хребта; рекурвація колінних суглобів вказують на лордотичну, увігнуту поставу.

Щодо сколіотичних викривлень можна констатувати наступне: в повзанні на животі, повзанні рачки, переміщенні в позі сидячи, пересуванні стоячи (ходьба, лазіння, біг, стрибки) слід звертати увагу на домінуванні правих чи лівих кінцівок, нахилі тулуба в праву або ліву сторону. При цьому, дані ознаки повинні повторюватися кожен раз і бути стабільно вираженими.

Опис всіх рухів, які використовуються при різних формах фізичного виховання досить об'ємно, тому має сенс обмежитися декількома прикладами.

Особливу увагу привертають асиметрії при виконанні дитиною послідовних переворотів зі спини на живіт в положенні лежачи і, навпаки, з живота на спину. Наприклад, дитина виконує перевороти тільки в одну сторону, а при переворотах в іншу сторону виникає обмеження. При цьому може спостерігатися стабільний вигин корпусу тільки в одну сторону (в праву або в ліву), що характеризує м'язовий дисбаланс тулуба. Крім того, дитина не може здійснити перевороти по прямій траєкторії, а постійно перевертається по округлій траєкторії. Всі ці ознаки припускають формування сколіотичного викривлення хребта.

При розворотах дитини в позі лежачи на спині або животі, в першу чергу, звертає увагу те, в який бік вона віддає перевагу в даному виді рухової дії, чи є стабільність в цьому виборі, асиметричність вигину хребта вправо або вліво, що також може сприяти формуванню сколіотичної дуги.

При маніпуляціях з предметами дитина, природно, буде віддавати перевагу правим або лівим кінцівкам. Однак превальювання лівих кінцівок повинно викликати деяку заклопотаність, якщо воно не має генетичної природи. Тут слід припустити пригнічення структур центральної або периферичної нервової системи за типом правостороннього геміпарезу.

У такому вигляді вправ, як віджимання в положенні упору лежачи, асиметричні постановка кистей, різниця в положенні надпліч, постійно виражений вигин тулуба в одну зі сторін (вправо або вліво) у фронтальній площині, піднімання тулуба з переважанням однієї частини тулуба, асиметричне положення тазу можуть також провокувати асиметричну поставу і сприяти формуванню сколіозу.

Під час пересування в упорі лежачи за типом вправи «Візок» може спостерігатися перекис шийно-плечових кутів, різна постановка кистей, вигин тулуба в одну зі сторін (вправо або вліво). Це також призводить до м'язового дисбалансу і порушенню геометрії корпусу тіла, що згодом призводить до сколіозу.

При повзанні по-пластунськи із заданою педагогом траєкторією по прямій лінії дитина виконує з деяким відхиленням і повзе по круговій траєкторії стабільно в одну сторону (праворуч або ліворуч). Це однозначно вказує на формування сколіотичної постави.

Повзання рачки по колу, замість заданої прямої траєкторії вказує на асиметричні дії кінцівками, та сприяти розвитку сколіотичного вигину хребетного стовпа.

Сидіння і пересування в позі сидячи з нахилом корпусу вправо або вліво також вказує на дисбаланс м'язового корсету тулуба, що може сприяти розвитку сколіозу.

В стоянні і ходьбі може проявлятися порушення загальної геометрії тіла, що найчастіше виражається у перекосі верхньої або нижньої частини тулуба (плечового поясу і / або тазу) в одну сторону і в нераціональній, нестійкій ході.

При лазінні по сходах дитина може задіяти тільки або праві, або ліві кінцівки в якості ведучих, рука – захоплююча, нога – опорно-випрямна, що передбачає перетягування-посилення м'язів протилежного боку тулуба і, як наслідок формування сколіотичного викривлення хребта.

Підводячи підсумки позначеному вище, можна сказати наступне:

- найбільший вплив на формування рухових стереотипів і на поставу в тому числі, надають фізичні вправи;
- при виконанні різного роду вправ можуть спостерігатися відхилення у формуванні м'язового корсету тулуба, що супроводжуються м'язовим дисбалансом і патологічними асиметріями;
- природні і патологічні асиметрії у дітей раннього та дошкільного віку в спеціальній літературі відображені недостатньо.

Антистресова пластична гімнастика як перспективний напрям оздоровчої фізичної культури

Борисенко Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті узагальнено та структуровано матеріали антистресової пластичної гімнастики. Розкрито сутність та значення даного виду вправ. Визначено основні елементи використання антистресової пластичної гімнастики. Обґрунтовано, що використання елементів антистресової пластичної гімнастики являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Ключові слова: стрес, ендорфіни, психосоматика, антистресова пластична гімнастика, оздоровча фізична культура, кінестетичне усвідомлення.

The article summarizes and structures the materials of anti-stress plastic gymnastics. The essence and significance of this type of exercises are revealed. The main elements of the use of anti-stress plastic gymnastics are determined. It is substantiated that the use of elements of anti-stress plastic gymnastics is a holistic approach to moral and physical health based on improving the quality of physical movement, balance of the nervous system and thinking.

Key words: stress, endorphins, psychosomatics, anti-stress plastic gymnastics, health-improving physical culture, kinesthetic awareness.

Актуальність дослідження. Ми часто не помічаємо, як в певних ситуаціях, підсвідомо придушуємо в собі різні негативні емоції.

Дослідження показують, що за останнє десятиліття спостерігалось різке зростання проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, таких як стрес і тривога. Дослідження, проведене Американською психологічною асоціацією показало, що 31% респондентів бачили збільшення їх рівня стресу в 2019 та 2020 роках, а 20% відчують екстремальні навантаження.

Першим з європейських учених, хто задумався про зв'язок психічних і фізичних явищ, був німецький психоаналітик, послідовник Зигмунда Фрейда Вільгельм Райх. Працюючи зі своїми клієнтами, він зауважив, що люди з близькими психологічними проблемами мають близьку структуру тіла і схожі проблеми зі здоров'ям. Це пов'язано з тим, що при схожих стресових ситуаціях у них напружуються одні й ті ж м'язи [4].

Мета роботи полягає у вивченні питань розвитку антистресової пластичної гімнастики як перспективного напрямку оздоровчої фізичної культури. Поставлена мета передбачала вирішення таких завдань: уточнити поняття антистресової пластичної гімнастики; розкрити сутність та значення даного виду вправ; визначити основні елементи використання антистресової пластичної гімнастики.

Результати дослідження. Захищаючись від стресів, людина, сама того не помічаючи, формує так званий «м'язовий панцир». Здавалося б, з одного боку – це добре, вона відчуває себе більш «товстошкірою», захищеною від стресів і психологічних травм, але одночасно стає менш чутливою і до приємного, втрачає здатність радіти життю, а згодом напруга з м'язів переходить на внутрішні органи і кістки, що призводить до цілого «букету» захворювань, які прийнято називати психосоматичними.

Напружені скули, зціплені зуби, стиснуті кулаки – є не що інше, як підсвідомий інстинкт боротьби, закладений в нас з генами стародавньої людини. Головний біль – прояв раніше стриманого плачу, м'язова напруга в

ногах – не реалізоване бажання піти від неприємної розмови, скутість в області шиї і плечей – прояв страху, напружені руки – пригнічене бажання когось вдарити. Дихання в такому стані стає утрудненим, поверхневим і переривчастим, як у загнаного звіра під час полювання. Внутрішні органи починають відчувати кисневе голодування, а тривале хронічне напруження м'язів з часом призводить до розвитку сенсомоторної амнезії – стан, при якому деякі нейрони сенсомоторної кори головного мозку втрачають свою здатність адекватно керувати м'язами, внаслідок чого виникають м'язові затиски і блоки.

Для їх усунення, відновлення нормального дихання і кровообігу існує антистресова гімнастика, за допомогою якої можливо частково або повністю позбутися від хронічного напруги.

Ми знаємо, що фізичні вправи допомагають зменшити стрес і тривогу і в цілому роблять нас щасливішими. Експерти виявили, що фізична підготовленість виробляє ендорфіни (нейромедіатори, що добре почувуються в нашому мозку), знижує рівень гормонів стресу (таких як адреналін та кортизол), покращує самооцінку, допомагає краще спати та розвиває уважність.

Антистресова пластична гімнастика новий напрямок масової оздоровчої фізкультури. Гімнастика являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Антистресова – за механізмом стресогальмування, запропонованого керівником науково-дослідної групи проф. Р. Мотилянскою. Цей механізм можна уявити як врівноважуючий вплив на нервово-психічну сферу з метою протидії негативним наслідкам стресового навантаження. Підсумком такого цілеспрямованого впливу є зростаюча здібність організму до перерозподілу напружень за рахунок збільшення тонусу і створення передумов до його подальшого прогресування [1].

Пластична – за характером яких докладають зусиль і напружень. Використання пластичних напружень і відповідних їм кільцевих ковзаючих рухів має на меті створення умов стійкого, тобто поступового зростання і зменшення напружень для безпечного входу та виходу з режимів навантажень. Збереження еластичності і гнучкості суглобово-зв'язкового апарату є основою прогресування енергетичного процесу за рахунок збільшення його варіативності, відповідного зростання відновлювальних процесів і загального тонусу організму.

Гімнастика – за зовнішньою подібністю і повторюваністю елементів при акцентуванні уваги на зв'язності процесу. Використовуваний при цьому поточний метод отримує свій розвиток в область комфортного сприйняття руху за рахунок контролю і удосконалювання його мікроструктури – прагнення

зменшити окремі поштовхи і ривки в ході процесу переміщення, щоб домогтися більшої неподільності і плавності [1].

Гімнастика – це веселий та доступний вид спорту для будь-якого віку, який зменшує стрес, а також покращує координацію, моторику, рівновагу, силу, спритність та гнучкість. Гімнастика також допомагає засвоїти такі важливі соціальні навички, як дотримання вказівок, навчання самостійності, повага до інших та злагодження з товаришами по команді.

Гімнастика є основою всіх індивідуальних видів спорту та фізичної активності. Гімнастика допомагає розвинути кінестетичну обізнаність набагато краще, ніж будь-яка інша діяльність. Кінестетичне усвідомлення – це відчуття руху тіла. Це настільки ж важливо, як і інші п'ять почуттів, але часто не враховується. Відсутність кінестетичного почуття може призвести до поганій координації, страху перед рухами та відсутності спритності. Гімнастика передбачає обертання вертикально та горизонтально, скручування, піднімання високо і низько тощо.

Антистресова пластична гімнастика об'єднує в собі західні і східні підходи до здоров'я і включає в себе техніку розслаблення, психотренінг в русі, безбольовий масаж суглобів, біг, основи пластики і танцю. Метод спирається на виховання культури руху сприяє розвитку творчих можливостей і естетичного сприйняття життя [3].

Заняття гімнастикою допомагають відновити рухливість суглобів, втрачену гнучкість, природну красу руху, внутрішню рівновагу. Метод антистресової пластичної гімнастики спеціально розроблений для захисту психічного здоров'я і служить ефективним засобом боротьби з фізичним і нервово-психічними перевантаженнями і їх наслідків.

Метод антистресової пластичної гімнастики є не тільки профілактичним але і сприяє поліпшенню стану при захворюваннях кістково-суглобової, нервової, серцево-судинної, ендокринної систем, дихальних шляхів, органів зору.

Застосування вправ комплексу антистресової пластичної гімнастики допомагає формувати стан спокою, навик рівномірного розподілу фізичних та психічних навантажень, відчувати красу і природність рухів.

Вправи відрізняються виразністю, гармонійністю, плавністю і злитістю рухів, чому сприяє потоковий метод їх виконання без ривків в більш-менш уповільненому темпі в залежності від конкретної структури вправ і від контингенту. Елементи вправ у вигляді геометричних схем прості, природні і зустрічаються в повсякденному житті людини. Але зчеплення окремих елементів в єдиний руховий акт в певній послідовності являє собою іноді значну координаційну складність і залежить від ступеня злитості виконання

руху. Навчання комбінуванню на основі імпровізації і фантазування є однією з цілей антистресової пластичної гімнастики [3].

Для того щоб успішно освоїти комплекс вправ і домогтися максимального і тонізуючого ефекту в АПГ застосовуються думки образи, картини природи, що сприяють розслабленню виникнення відчуття комфорту і внутрішньої рівноваги. пропонується представити в уяві пливучі хмари, політ птаха, схід сонця, веселку, ковзання по воді, порівнюючи свій рух з тими які часто зустрічаються в природі і тому є найбільш природними для людини, розвивають навички образного мислення.

Прагнення до вдосконалення якості рухів тобто ступінь його безперервності і необхідність постійного вдосконалення якості виконання пов'язано з освоєнням режиму тривалих фізичних і нервово-психічних навантажень. Їх поступове зростання забезпечує підвищення загального тону організму, створює необхідні передумови для формування моральних і фізичних якостей [2].

Таким чином, антистресова пластична гімнастика відкриває шлях реалізації тих можливостей людини, які, будучи закладеними спочатку, знаходяться в латентному стані аж до їх прояву через м'який і щадний підхід до всієї системи навантажень, названий антистресовим.

Література

1. Мотылянская Р.Е., Якубовская А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование). *Теория и практика физической культуры*. 1991. № 5. С. 10-15.
2. Нагорных С.А., Ромашин О.В. Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики. *Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития*, 2000. С. 92-93.
3. Попков А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика. М.: Советский спорт, 2005. 162 с.
4. Свободное движение и Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Культура движения. Альтернативная физкультура. Техника безопасности при стрессах. URL. Режим доступа: <http://www.antistressapg.ru/>

Розвиток ефективних координаційних якостей старших школярів на заняттях з фізичної культури (модуль гімнастика)

¹ Борщов С., ² Смоляр М.

¹ Донбаський державний педагогічний університет

² Билбасівський опорний ЗЗСО І-ІІІ ступенів (Слов'янськ)

В статті розглядається питання розвитку координаційних ефективних якостей старших школярів на заняттях фізичною культурою в школі (модуль гімнастика). Складність фізичних вправ можна прослідкувати в процесі змін: просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов при застосуванні гімнастичних снарядів, виконуючи різноманітні комбінуючи рухові навички, поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів. При визначенні координаційних здібностей виникає питання про основні критерії, які розкривають сутність цього поняття.

Ключові слова: координаційні якості, здібності, методичні прийоми, варіативність, спеціалізовані засоби і методи, основні критерії.

The article considers the development of effective coordination qualities of senior students in physical education classes at school (gymnastics module). The complexity of physical exercises can be traced in the process of change: spatial, temporal and dynamic parameters, as well as due to external conditions in the use of gymnastic shells, performing various combining motor skills, combining walking with jumping, running and catching objects. When determining coordination skills, the question arises about the main criteria that reveal the essence of this concept.

Key words: coordination qualities, abilities, methodical receptions, variability, specialized means and methods, basic criteria.

Для розвитку координаційних здібностей школярів використовують різноманітні методи. Першими з них слід назвати методи суворо регламентованої вправи (або скорочено – методи вправи), засновані на руховій діяльності. Ці методи використовують в різних варіантах. Їх різноманітність залежить від того, яка провідна ознака (принцип) покладена в основу групування. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на координаційні здібності можна говорити про методи вибірково спрямованої вправи з впливом переважно на подібні координаційні здібності, наприклад на координаційні здібності, які у циклічних локомоціях або пов'язані з металним рухом з акцентом на влучність, і про методи генералізованої вправи (із загальним впливом на дві і більше координаційні здібності).

За ознаками стандартизації або варіювання впливів на уроці (тренуванні, позакласних заняттях) виділяють методи стандартно-повторюваної і варіативної (змінної) вправи. Перші використовують для розвитку координаційних здібностей школярів при розучуванні нових, досить складних у

координаційному відношенні рухових дій, оволодіти якими можна лише після ряду повторень їх у відносно стандартних умовах. Другі, на думку більшості дослідників і практиків, є головними методами розвитку координаційних здібностей. Зупинимось на них докладніше.

Методи варіативної (змінної) вправи для формування координаційних здібностей можна представити у двох основних варіантах: методу суворо регламентованого і не суворо регламентованого варіювання.

До першого можна віднести (зрозуміло, умовно) 3 групи методичних прийомів. Перша група – прийоми суворо заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії:

а) зміна напрямку руху (біг або ведення м'яча зі зміною напрямку руху, лижна вправа «слалом», стрибки «з одного місця на інше», тощо);

б) зміна силових компонентів (чергування метань при використанні снарядів різної маси на дальність і в ціль; стрибки в довжину або у висоту з місця в повну силу, упівсили, в одну третину сили тощо);

в) зміна швидкості або темпу рухів (виконання загальнорозвиваючих вправ у звичайному, прискореному і уповільненому темпі; стрибки в довжину або у висоту з розбігу з підвищеною швидкістю; кидки в кошик у незвичному темпі – прискореному або сповільненому);

г) зміна ритму рухів (розбіг в стрибках у довжину або у висоту, кидкові кроки в метанні малого м'яча або спису, в баскетболі чи гандболі тощо);

д) зміна вихідних положень (виконання загальнорозвиваючих і спеціально-підготовчих вправ в положенні стоячи, лежачи, сидячи, в присіді та ін; біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху, з присіду, з упору лежачи; стрибки у довжину або глибину з положення стоячи спиною або боком у напрямку стрибка);

е) варіювання кінцевих положень (кидок м'яча вгору з в.п. стоячи, ловля – сидячи; кидок м'яча вгору з в.п. сидячи, ловля – стоячи; кидок м'яча вгору з в.п. лежачи, ловля – сидячи або стоячи);

є) зміна просторових меж, в яких виконують вправу (ігрові вправи на зменшеному майданчику, метання диска, штовхання ядра із зменшеного кола; виконання вправ у рівновазі на зменшеній опорі);

ж) зміна способу виконання дії (стрибки у висоту й у довжину при використанні різних варіантів техніки стрибка; вдосконалення техніки кидків чи передач м'яча при цілеспрямованій зміні способу виконання прийому і т.п.).

До другої групи – прийоми виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях:

а) ускладнення звичайної дії додатковими рухами (ловля м'яча з

попередніми плесканнями в долоні, поворотом кругом, стрибком з поворотом; опорні стрибки з додатковими поворотами перед приземленням, з плесканням руками вгорі, з колом руками вперед; підскоки на обох ногах з одночасними рухами рук);

б) комбінування рухових дій (об'єднання окремих освоєних загальнорозвиваючих вправ без предметів або з предметами в нову комбінацію, яка виконували на ходу; з'єднання добре освоєних акробатичних або гімнастичних елементів у нову комбінацію; включення нового розучуваного прийому в єдиноборстві або в грі до складу вже розучених технічних або техніко-тактичних дій тощо);

в) дзеркальне виконання вправ (зміна поштовхової і махової ноги в стрибках у висоту й у довжину з розбігу; метання снарядів «не ведучою» рукою; виконання кидкових кроків у баскетболі, гандболі починаючи з іншої ноги; передачі, кидки і ведення м'яча «не ведучою» рукою).

До третьої групи – прийоми при зміні зовнішніх умов, суворо регламентують напрямок і межі варіювання:

а) використання різних сигнальних подразників, що вимагають термінової зміни дій (зміни швидкості або темпу виконання вправ зі звукового або зорового сигналу, миттєвий перехід від атакуючих дій до захисних за звуковим сигналом і навпаки);

б) ускладнення рухів за допомогою завдань типу жонглювання (ловля і передача двох м'ячів з відскоком і без відскоку від стіни; жонглювання двома м'ячами однаковою і різної маси двома й однією рукою);

в) виконання освоєних рухових дій після подразнення вестибулярного апарату (вправи в рівновазі відразу після перекидів, обертань; кидки в кільце або ведення м'яча після акробатичних перекидів або обертань);

г) вдосконалення техніки рухових дій після відповідного (дозованого) фізичного навантаження або на тлі втоми (вдосконалення техніки пересування на лижах, бігу на ковзанах на тлі втоми; виконання серії штрафних кидків в баскетболі після кожної серії інтенсивних ігрових завдань);

д) виконання вправ в умовах, що обмежують або виключають зоровий контроль (ведення, передачі і кидки м'яча в кільце в умовах поганої видимості або в спеціальних окулярах; загальнорозвиваючі вправи і вправи в рівновазі з закритими очима; стрибки у довжину з місця на задану відстань і метання на точність з закритими очима);

е) введення заздалегідь точно обумовленої протидії партнера в єдиноборствах і спортивних іграх (з відпрацюванням фінта тільки на прохід праворуч або на кидок – прохід до щита праворуч або ліворуч від гравця).

Для розвитку координаційних здібностей (особливо специфічних, що

відносяться до конкретних видів спорту, зокрема в гімнастиці) у сучасній практиці фізичного виховання школярів все ширше застосовують так звані спеціалізовані засоби, методи і методичні прийоми. Основне їх призначення полягає в тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття і уявлення; дати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій; сприяти виправленню окремих параметрів рухів в ході їх виконання; впливати на всі органи чуттів, які беруть участь в управлінні рухами та їх регулюванні.

До спеціалізованих засобів та методів можна віднести:

- засоби відеомагнітофонної демонстрації, що дозволяють аналізувати техніку рухів, відносяться до того чи іншого виду спорту; метод ідеомоторної вправи, що полягає у спробі уявного відтворення чітких рухових відчуттів і сприйнятті рухової дії в цілому або окремих їх характеристиках (наприклад, просторових параметрах, вирішальних ланок, фаз цих дій) перед виконанням руху;

- засоби та методичні прийоми лідирування, вибіркової демонстрації та орієнтування, що дозволяють виконувати вправи під звуковий або світловий супровід, відтворювати просторові, часові та ритмічні характеристики рухів і сприймати їх візуально, на слух чи тактильно;

- прийоми та умови спрямованого відчуття рухів, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчувати окремі параметри рухів (наприклад, просторові, динамічні, часові характеристики або їх сукупність);

- методи термінової інформації, засновані на застосуванні технічних пристроїв, автоматично реєструють параметри рухів і терміново сигналізують про порушення окремих з них.

Дані спеціалізовані засоби і методи розвитку координаційних здібностей слід розглядати як підпорядковані основним. Їх широке застосування у фізичній культурі при зайняттях гімнастикою гальмується низкою обставин, перш за все обмеженим часом уроку, відсутністю єдиних тренажерів, пристроїв та обладнання для цих цілей та ін. Однак останнім часом зростає арсенал цих спеціалізованих засобів і методів, і більш широким стає їх впровадження на практиці.

При визначенні координаційних здібностей виникає питання про основні критерії, які розкривають сутність цього поняття. Результати наукових досліджень свідчать, що головними критеріями оцінки координаційних здібностей є правильність, швидкість, раціональність і винахідливість з їх якісними і кількісними характеристиками.

Однак людина все ж таки проявляє координаційні здібності значно частіше через сукупність представлених властивостей. У цьому випадку вона

координує свою рухову активність одночасно за двома або кількома критеріями:

- за швидкістю та економічністю (пересування на лижах по пересіченій місцевості);
- за точністю, своєчасністю та швидкістю (при виконанні передач, ударів по м'ячу або шайбі, кидків та інших технічних прийомів у спортивних іграх);
- за точністю, швидкістю й спритністю (у процесі спортивних ігор і єдиноборств).

Найчастіше такими комплексними критеріями оцінки виступають показники ефективності (результативності) виконання цілісних цілеспрямованих рухових дій або сукупності цих дій, існує потреба в навчанні координаційним здібностям учнів.

Результати досліджень показують, що всі критерії оцінки координаційних здібностей специфічно проявляються в реальних видах рухової активності, особливо в гімнастиці, і у різному поєднанні один з одним. Це треба враховувати вчителю як при виборі або розробці відповідних тестів для оцінки координаційних здібностей, так і при аналізі показників, отриманих в результаті тестування. Інакше кажучи, учень може мати високі показники точності, швидкості і стабільності виконання складних акробатичних або гімнастичних вправ на снарядах, але не відрізнитися такими ж високими характеристиками при здійсненні рухових дій, властивих спортивним іграм, єдиноборствам або метанням у легкій атлетиці.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Олімпійська література. Київ, 2008. С. 259-273.
2. Лях В.І. Координаційні здібності школярів. Мінськ: «Полум'я». 2001. 152 с.
3. Методичні рекомендації з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів факультету фізичного виховання». Ч І. Видання друге / Л.П. Сергієнко, С.М. Борщов, М.В. Рябокінь. Слов'янськ, вид. Б.І Моторіна, 2018. С. 36-45.
4. Мінаєв Н.А. Педагогічна характеристика прояву координаційних здібностей гімнастів. Щорічник. Гімнастика. Вип. І, 2003. 124 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навч. пос. Харків «ОВС». 2008. С. 233-244.
6. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры (Опорные схемы). Уч. пособ. М. 2005. С. 67-69.

7. Теория и методика физической культуры. Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Сов. спорт. 2007. С. 146-165.

Особливості занять фізичними вправами зі студентами при хворобі Осгуда-Шляттера

Жулай Р., Кравченко Р.

ЗВО «Криворізький будівельний коледж»

Однією з найчастіших остеохондропатій у дітей та підлітків є хвороба Осгуд-Шляттера – остеохондропатія горбистості великогомілкової кістки. Остеохондроз горбистості великогомілкової кістки – це розрив пластини росту в ділянці прикріплення власної зв'язки наколінка до горбистості великогомілкової кістки [3, с. 317].

Це серйозна патологія, яка часто протікає практично безсимптомно. Також серед причин хвороби виділяють систематичні розтягування сухожилів в області коліна, постійні удари по колінах, падіння на них, часті переломи і вивихи. Хворобу Шляттера вважають тимчасовим ускладненням, тому в більшості випадків симптоми хвороби легко послабити або зовсім від них позбутися. Всі прояви недуги поступово зникають у міру того, як ростуть в довжину кістки. Лікування хвороби Шляттера передбачає: призначення пацієнту медикаментозної терапії; застосування фізіотерапевтичних процедур; регулярне виконання лікувальної гімнастики, а також певного комплексу вправ лікувальної фізкультури при дуже виражених симптомах, які порушують звичний уклад життя підлітка [5, с. 144].

Основними рекомендаціями для пацієнтів із даним захворюванням є обмежити фізичні навантаження, які викликають загострення симптомів і забезпечити спокій ураженого колінного суглоба. У важких випадках можливе накладення фіксуєчої пов'язки на суглоб, носіння щільного еластичного наколінка або бинтування еластичним бинтом.

Як зауважує С.Н. Попов, неодмінною умовою ефективного відновлення для будь-якої людини є ранній початок застосування реабілітаційних заходів – особливо фізичних вправ, які сприяють профілактиці морфологічних і функціональних ускладнень [2, с. 159].

Фізична терапія є важливою частиною лікування хвороби. Фізичну терапію починають після зменшення гострих симптомів захворювання. На початку фізичної терапії для зміцнення чотириголового м'язу стегна слід виконувати вправи з низькою інтенсивністю, ізометричні вправи. Комплекс вправ підбирається строго під контролем лікаря. Він індивідуальний для

кожного пацієнта. Стандартно, це вправи, спрямовані на розтягування сухожилів і зміцнення м'язового каркаса стегон. Таким чином вдається уникнути появи нових розривів і травм та знизити величину навантаження на область кріплення сухожилля до кістки. У м'язах розвивається робоча гіпертрофія (особливо при застосуванні статичних вправ), збільшується обсяг м'язових волокон, поліпшується їх еластичність. При виконанні фізичних вправ посилюються кровопостачання суглобів і харчування хрящової тканини, зростає кількість синовіальної рідини, поліпшується еластичність зв'язковокапсульного апарату, що сприяє відновленню функції суглоба.

Організований на науковій основі процес фізичного виховання здатний забезпечити повну компенсацію наявних порушень. При цьому рухова функція і працездатність, а, отже, і трудова, життєва активність у таких студентів може досягти набагато більш високого рівня. На основі оцінювання ортопеда, викладач розробляє програму вправ для подальшого навчально-виховного процесу, яка зазвичай включає [3, с. 326]:

- вправи на розтяг (багато підлітків із хворобою Осгуд-Шляттера мають напруження в одній або декількох групах м'язів нижніх кінцівок);
- вправи для зміцнення м'язів;
- вправи на баланс та координацію (у деякого спостерігається порушення рівноваги та координації);
- контроль болю.

На додаток до вправ на гнучкість та силу також слід виконувати пропріоцептивні вправи, вправи для балансування. При будь-якій травмі або коли є біль, порушується робота пропріоцептивних рецепторів суглобів. Без адекватної пропріоцепції м'язів та суглобів збільшується шанс отримати ще одну травму.

Окрім лікувальної фізичної культури, яку надає реабілітолог, під час навчальних занять також слід виконувати певні фізичні вправи та контролювати їхній процес [2, с. 329]:

1. Вправи для розвитку м'язів ніг.
2. Контроль тривалості, частоти, інтенсивності навантажень, відпочинку між тренуваннями.
3. Уникати надмірної кількості стрибків та стрибкових вправ.
4. Уникати силових вправ із використанням зовнішньої ваги.
5. Займатися фізичною активністю, яка не містить елементів бігу, плавання.

Комплекс вправ для зміцнення чотириголового м'яза.

1. В.П. – лежачи на боці, рука зігнута під головою.

1 – підйом прямої ноги вбік.

2 – В.П.

2. В.П. – лежачи на спині, опираючись на лікті.

1 – підйом прямої ноги вгору.

2 – В.П.

3. В.П. – основна стійка.

Махи ногою з опором.

4. В.П. – сидячи на підлозі, виконуємо ізометричні скорочення чотириголового м'яза.

5. В.П. – Крокування на степ-платформу.

Комплекс вправ для розвитку еластичності підколінних сухожилів.

1. В.П. – основна стійка, ноги разом. Пружинні нахили тулуба вперед.

2. В.П. – сидячи на підлозі, ноги разом. 3-4 пружинні нахили тулуба вперед з подальшою фіксацією під час нахилу.

3. В.П. – Лежачи на спині, нога піднята вгору. Амплітудні махи ноги за голову за допомогою рук.

4. В.П. – Стоячи на одній нозі, інша з опором на стілець.

1 – напівприсід.

2 – В.П.

Також можуть бути запропоновані ортопедичні устілки у взуття, оскільки при правильному вирівнюванні стопи часто оптимізується розподіл навантаження на коліно і це може полегшити біль.

На основі аналізу науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що 80% із 100% людей з хворобою Осгуда-Шляттера, які виконували повний комплекс процедур (фізичні вправи, підібрані лікарем, масаж), змогли повністю відновитися, інші 20% прийшли до ремісії. Люди, що не дотримувалися даного комплексу могли лише погіршити свій фізичний стан. Таким чином, дотримуючись даних рекомендацій можна прийти до ремісії або до повного одужання [5, с. 148].

Оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів, після будь-якого з перенесених захворювань, повинна забезпечити поліпшення функціонального стану організму, підвищення рівня прояву рухових якостей, сприяти правильному фізичному розвитку. Організований на науковій основі процес фізичного виховання здатний забезпечити повну компенсацію наявних порушень. Підготовча частина заняття подовжується, а в основному дотримуються методичні принципи поступового підвищення навантаження до індивідуально можливого рівня, перемикання видів фізичних вправ, зміни умов

занять, створення позитивного емоційного фону. У міру поліпшення функціонального стану навантаження збільшується за тривалістю і інтенсивністю, зростає питома вага спеціальних вправ. При цьому рухова функція і працездатність, а, отже, і трудова, життєва активність у таких студентів може досягти набагато більш високого рівня, ніж у їхніх здорових, але нетренованих однолітків.

Література

1. Загревська А.І. Фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям в педагогічних вузах: *навч. посібник* /А.І. Загревська, А.Д. Ігнатова, Н.І. Жукова, Л.Н. Чуйко. Центр навчально-методичної літератури, 2003. 104 с.
2. Попов С. Н. Лікувальна фізична культура : *навч. пос.* для студ. вищ. навч. закладів / С. Н. Попов, Н. М. Валєєв, Т. С. Гарасева; під ред. С.Н. Попова. М.: Вид. центр «Академія», 2008. 416 с.
3. Травматология и ортопедия: *учебник* / К.А. Егизарян, И.В. Сиротин. «ГЭОТАР-Медиа», 2016. 576 с.
4. Физическая реабилитация: *учебник* [для студентов высших учебных заведений] / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 608 с.
5. Шамов И.А. Болезнь Осгуда-Шлаттера. *Клиническая медицина*. 2015. С. 144-148.

Вплив плавання на корекцію розвитку дитини з порушеннями опорно-рухового апарату

Литв'яков М.

Комунальна Установа

«Центр реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку» (Одеса)

Унікальні властивості водного середовища вже давно відомі людству і успішно використовуються в різних напрямках діяльності дітей і дорослих. Особливе значення це має для фізичного розвитку дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. У широкому сенсі слова можна вести мову про вплив водного середовища на корекцію порушень опорно-рухового апарату дітей з особливостями психічного розвитку.

Ключові слова: плавання, корекція, діти, опорно-руховий апарат, розвиток, порушення.

The article considers the unique physical properties of the water environment and their positive impact to the psychophysical development of the child. The most important therapeutic and healing effect of water is described comprehensively - its anti-gravity effect on the musculoskeletal system of a human. In a broad sense, we can talk about the influence

of the aquatic environment on the correction of disorders of the musculoskeletal system of children with mental disabilities.

Key words: swimming, correction, children, musculoskeletal, development system disorders.

Заняття в басейні можна використовувати для профілактики і корекції наявних у дітей порушень фізичного розвитку та психічних розладів [1-7]. Для цього водне середовище доцільно використовувати за такими корекційними напрямками:

Антигравітаційний ефект води. Водне середовище має унікальну здатність, засновану на виштовхуючій (архімедовій) силі понижувати дію сили тяжіння, отже, зменшувати вагу дитини. Цей феномен може бути використаний для профілактики і корекції різних порушень постави у всіх трьох площинах (фронтальній, сагітальній і вертикальній). Тимчасове зменшення дії сили тяжіння сприятиме зниженню деформуючої дії гравітації на скелет дитини, що сприятиме подальшій корекції сколіотичної, кіфотичної і лордотичної постави, а також їх поєднань. Варто зазначити, що під час дозованого гравітаційного розвантаження створюватимуться умови для росту тіла хребців [4].

Метод сухої імерсії (СІ). Суть цього методу – штучне зниження дії сил гравітації у водному середовищі для зменшення навантаження на кістково-м'язову систему, зміна тонусу м'язів і, відповідно, поз і рухів. Цей метод особливо ефективний при застосуванні його щодо недоношених дітей, які передчасно відчули вплив сил гравітації. Безпосередній контакт дитини з водою відсутній, оскільки використовується медична поліетиленова плівка. В процесі лікування (сеансів СІ) відзначається позитивна динаміка неврологічної симптоматики, стабілізація низки гемодинамічних показників, різке зменшення розмірів кефалогематом [1].

Загальнорелаксаційний ефект для всього скелета і м'язового корсета. У дошкільників з церебральним (черепно-мозковим) і цервікальним (шийним) типом рухових порушень найчастіше спостерігається гіпертонус м'язів тулуба, а також верхніх і нижніх кінцівок. Це обмежує природну рухливість у суглобах і поступово призводить до малорухливості анатомічних зчленувань. Знаходження дитини в комфортному водному середовищі сприяє початковому досягненню необхідного розслаблення, яке має важливе значення, якщо брати до уваги головний принцип корекційного фізичного виховання стосовно первинності релаксації [1].

Загальнотерапевтичний ефект. Вода є ефективним засобом зміцнення серцево-судинної (включаючи активізацію кровообігу), дихальної, нервової систем. При цьому поліпшується терморегуляція, підвищується імунітет.

Нині гідрокорекція розглядається як досить ефективний і комфортний засіб оздоровлення (терапії) серцево-судинної і дихальної систем. У процесі занять у воді помічалася нормалізація біоелектричної активності м'язів, ферментативної активності крові, показників нейрогуморальної регуляції, підвищення споживання кисню, нормалізація діяльності ЦНС [5].

Трофічний ефект. Заняття у воді значною мірою активізують процеси обміну речовин в організмі, отже, сприяють поліпшенню процесів регенерації (відновлення проблемних зон тіла) [4].

Приклад цьому – дитина з двостороннім шийним парезом верхніх кінцівок (верхнім парапарезом). Унаслідок родової травми шийного відділу хребта у малюка розвинувся млявий парез у лівій і правій руках: порушилася іннервація м'язів верхніх кінцівок, а отже, і трофіка (живлення) тканин. Рухово-ігрова діяльність у теплій воді (зокрема, із залученням верхніх кінцівок) значною мірою активізує термoeфект (коли судини розширюються), а масажний (вібраційно-тонізуючий) ефект водного середовища на м'язові волокна, їх релаксацію дає змогу поліпшити крово- і лімфопостачання паретичних м'язових ділянок, що, в результаті, зможе прискорити відновлення гіпотрофічних тканин.

Дайвінг-рефлекс ссавців. Обличчя дитини є дуже чутливим до різних впливів – ось чому при попаданні на нього води (особливо холодної, яка ллється потоком) виникає дайвінг-рефлекс ссавців. Полягає він в уповільненні роботи серця і частоти дихання, глибина якого при цьому зменшується [3].

Ефект гіпервентиляції. При адаптації до води і навчанні диханню в поєднанні з гребковими рухами рук і ніг часто виникають ситуації з вимушеною гіпервентиляцією легенів. Такий ефект виникає тому, що для більш тривалого перебування під водою (збільшення тривалості видиху) необхідно спочатку посилено вдихнути більше, ніж зазвичай, кількості повітря, ніби форсуючи вдих. Це збагачує кров киснем і насичує тканини цілющим молекулярним і атомарним киснем. У цілому це дає оздоровлюючий ефект. Однак потрібно мати на увазі, що при роботі з дітьми гіпервентиляцією не варто зловживати [3].

Ефект в'язкого середовища (природного опору, протидії). Вода, на відміну від повітряного середовища, забезпечує умови для створення необхідного опору при тренуванні паретичних (ослаблених із різних причин) м'язів. Навіть просто довільні рухи проблемної кінцівки у в'язкому водному середовищі сприятимуть досягненню більш високого тренувального ефекту [4].

Загартовувальний ефект. Підготовка до заняття в басейні, знаходження дитини в басейні, а також певні процедури після заняття сприяють

контрастному водно-повітряному загартовуванню, що має сприяти загальному оздоровленню організму, підвищенню захисних можливостей (імунітету) [2].

Термoeфект водного середовища досягається під час перебування дитини у відносно теплій воді (за нормативами – для дошкільнят 30-32° за Цельсієм). Саме в такому середовищі в напружених м'язах спостерігається релаксаційний ефект, коли локальні м'язові спазми розпускаються і настає реліз, тобто відбувається поліпшення циркуляції крові й вивільнення енергії, необхідної для життєдіяльності тканин, органів і систем організму дитини [6].

Тракційний ефект у воді має велике корекційно-профілактичне значення. Суть його – у дозованому витягуванні скелета (особливо хребетного стовпа) дитини у воді в горизонтальному і развантажувальному положеннях, що може бути основою для подолання наявних у верхніх і нижніх кінцівках парезів. Цей ефект заснований на збільшенні відстані між хребцями, що може зняти або знизити компресію (здавлювання) периферичних нейронних закінчень, що іннервують верхні і нижні кінцівки [4].

Компенсаторна функція води полягає в тому, що заняття гідрокорекцією дає змогу сформувати тимчасові або постійні заміщення ослабленої або втраченої функції кінцівки [3]. Наочно це можна продемонструвати на прикладі геміпаретичної форми ДЦП у дитини дошкільного віку. Під час пересування на суші через паралізацію одного боку тіла і кінцівок спостерігається явно виражена асиметрія, яка потребує необхідності знаходження певних компенсаторних рухових патернів і потім фіксує цей патологічний компенсаторний механізм пересування в корі головного мозку. Водне середовище знижує дію гравітаційної складової і помітно зменшує асиметрію прямостояння і ходьби, що дає дитині змогу формувати наблизений до раціонального стереотип рухів і відображати цей новий біомеханічний малюнок у корі головного мозку.

Вібраційно-хвильовий ефект полягає в домінуванні при перебуванні у воді і плаванні вібраційних і хвильових рухів, які містять у своїй анатомо-фізіологічній основі великий оздоровлюючий потенціал. Такі рухи сприяють розслабленню напружених м'язів і розробці малорухливих суглобів; з їх допомогою можна гармонізувати стан опорно-рухового апарату в цілому і хребетного стовпа зокрема, а також корекцію наявних порушень постави, підвищити відчуття свого тіла і окремих його частин. Вібраційно-хвильові рухи сприяють поліпшенню струму енергії в організмі дитини і знімають дискомфортні, больові відчуття в окремих його біоланках [3].

Цей ефект дає особливий позитивний результат при профілактиці і корекції порушень постави у дітей. Так, при сколіотичній поставі хвилеподібні рухи тулубом дають змогу поліпшити рухливість хребетного стовпа (особливо

в проблемній зоні), а також гармонізувати скорочення і розслаблення м'язів тулуба з обох сторін, що сприятиме нормалізації постави.

Масажний ефект гідровпливів. Вода як відносно в'язке і пружне середовище завжди справляє певний масажний ефект на поверхневі ділянки тіла дитини, яка в ній знаходиться. Крім цього, воду як масажний засіб можна також цілеспрямовано використовувати як гідромасаж із використанням спеціальних пристосувань [1]. Для дітей із гіпотонією м'язів тіла і кінцівок (наприклад, при дифузійній м'язовій гіпотонії або атоніко-астатичній формі ДЦП) слід практикувати стимулюючі гідромасажні процедури (спрямований зі шланга струменевий масаж, голчастий масаж із використанням душа Шарко, підводний гідромасаж спрямованої точкової дії та ін.). Якщо ж у дітей спостерігається м'язовий гіпертонус (спастичність), варто застосовувати розслабляючі масажні гідропроцедури: бульбашковий масаж, хвильовий вібраційний масаж та ін.

Анімалотерапія (дельфінотерапія) передбачає в окремих, спеціально організованих водних умовах спілкування з тваринами (зокрема дельфінами і морськими котиками) для створення у дитини позитивного емоційного фону, гармонізації психічного стану, стимуляції рухово-ігрової активності [3]. Дельфінотерапія при роботі з дітьми, які особливо страждають спастичними формами ДЦП або спінальними спастичними парезами, дає змогу розслабити спазмовані м'язи, поліпшити вестибулярні функції і координацію рухів. Доведено позитивний вплив дельфінотерапії навіть на діяльність серцево-судинної системи дітей із церебральним рівнем пригнічення ЦНС.

Психокорекційний ефект полягає в тому, що знаходження у водному середовищі розслабляє тіло дитини, що автоматично, за допомогою механізму психосоматичних взаємозв'язків заспокоює її, знижує її психічне збудження. Особливе значення цей ефект справляє на дітей гіперзбудливих, гіперактивних, які страждають синдромом дефіциту уваги і гіперактивністю, а також іншими видами порушення поведінки [7]. Вода є найкращим психотерапевтом. Заняття з дітьми в басейні допомагає позбутися зайвих страхів, неврозів, депресій, хронічної втоми і больового синдрому. Природна радість, яка виникає від взаємодії з водою, сприяє виділенню в кров гормону задоволення – ендорфіну, що поліпшує загальний психічний стан дітей і оптимізує моделі їх поведінки.

Ефект позитивного емоційного фону полягає в тому, що абсолютна більшість дітей при правильній організації їх адаптації до водного середовища сприймають воду і знаходження в ній позитивно, демонструючи такі емоції, як радість, захоплення, задоволення, грайливість, подяку, щастя та ін. Такий сприятливий емоційний фон не може не позначитися позитивно на загальному психофізичному розвитку дитини, на прищепленні їй відповідного ставлення до

плавання і рухово-ігрової активності в цілому. Гарний настрій, створений у басейні в процесі спільної освітньої діяльності, помітно підвищить навчальну продуктивність дитини за всіма загальноосвітніми напрямками [7].

Література

1. Андрияшек Ю.И., Ежов В.В. Гидротерапия. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. 157 с.
2. Бойко І.О. Плавання для загартування та зміцнення здоров'я: методичний посібник для інструкторів з плавання, молодих спеціалістів та вихователів дошкільних закладів. Дошкільний навчальний заклад № 39. Ужгород, 2012. 57 с.
3. Єфименко М.М., Литв'яков М.В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плаванню. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с.
4. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопеди и травматологии. М.: Медицина, 1986. 224 с.
5. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида. Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2002. 152 с.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под. ред. Н.Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2008. 432 с.
7. Погребной А.И., Пермьяков В.В. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с задержкой психического развития: метод. Пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2005. 118 с.

Репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: медико-соціальний аспект

Маньківська Ю., Гудзевич Л.

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядаються основні причини порушення репродуктивного здоров'я молоді. Проаналізовано основні фактори що впливають на стан репродуктивного здоров'я.

Ключові слова: репродуктивне здоров'я молоді, статеве виховання.

The article discusses the main causes of reproductive health disorders in young people. The main factors influencing the state of reproductive health are analyzed.

Key words: reproductive health youth , sexual education.

Постановка проблеми. Здоров'я – це життєва цінність, яка посідає верхню ступінь в ієрархії цінностей людини. Нездоров'я ж, навпаки, призводить до втрати життєвого потенціалу, спричиняє страждання людей і виснаження їх ресурсів у всіх сферах діяльності та у різні вікові періоди [7]. Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я підлітків у зв'язку із прогресуючим зниженням частки здорових дітей на сьогоднішній день розглядається як фактор національної безпеки та стратегічної мети вітчизняної охорони здоров'я [8]. Репродуктивне здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи та її порушень [4]. Основними проблемними питаннями репродуктивного здоров'я в усьому світі, як і в Україні є: висока материнська та малякова смертність, високий рівень абортів, невиношування вагітності, ускладнення вагітності та пологів, значна поширеність жіночої та чоловічої безплідності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД, онкологічна захворюваність репродуктивної сфери тощо. Молодь – є однією із найбільш вразливих груп населення, яка є майбутнім нашої держави, її демографічним, культурним потенціалом, але з іншого боку постає перед великою кількістю проблем, які виникають внаслідок входження у соціальне середовище та опанування нових ролей, схильність до нездорового способу життя, сумарних стресових експериментів, які в подальшому призводить до порушення не лише психічного та фізіологічного стану, а й особистого репродуктивного здоров'я. З недостатньою поінформованістю молоді щодо , відповідальної статевої поведінки, планування сім'ї, сучасних стандартів профілактики, діагностики і лікування хвороб репродуктивної системи. Зрештою це пов'язане з тим, що матеріальне благополуччя, деформація сімейних стосунків, демографічні зміни сприяють погіршення формування репродуктивного здоров'я сучасної молоді від стану якого залежить життєздатність майбутніх поколінь. Отже, збереження репродуктивного здоров'я молоді безперечно є досить актуальною проблемою сьогоденної науки та практики, що й обумовило напрямок нашої роботи.

Аналіз наукових досліджень. На думку більшості дослідників погіршення репродуктивного здоров'я молоді пов'язане із комплексом педагогічних, соціальних, економічних, медичних, екологічних, гігієнічних факторів [3]. Завдяки науковим дослідженням В. Кравця [5] було вивчено та визначено важливість статевого виховання в процесі онтогенетичного розвитку підлітка. Медико-гігієнічні аспекти статевого виховання забезпечують збереження сексуального та репродуктивного здоров'я молоді. Балакірева О. вважає, що статево виховання базується на правильному трактуванні молоді соціальних, фізіологічних та етнічних аспектів взаємин між підлітками

чоловічої та жіночої статті [1]. Дослідження факторів репродуктивного здоров'я відносять до міждисциплінарної галузі. У своїх працях Г. Столяров стверджує, що факторами ризику на здоров'я людини є екзогенний та ендогенний вплив на організм, який ймовірно підвищує виникнення захворювань [9].

Чотири групи факторів, що впливають на репродуктивне здоров'я було виділено американським вченим Дж. Роббінсом [9]:

- стан навколишнього середовище;
- біологічні чинники;
- спосіб життя;
- якість медичної діагностики.

Важливим є не лише стан репродуктивного здоров'я молоді, але і майбутній репродуктивний потенціал. Репродуктивний потенціал – це здатність дівчини при досягненні дітородного віку народити здорову дитину [6]. Адже, залежність дівчаток-підлітків від психоактивних речовин призводить до виникнення патологічних змін, які призводять до порушення репродуктивної функції [2].

Метою даної статті є аналіз стану репродуктивного здоров'я сучасної молоді, визначення факторів які впливають на репродуктивність.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що формування здоров'я, в тому числі і репродуктивного, в підлітковому віці залежить від спадкових факторів, способу життя сім'ї, в якій росте підліток, стану навколишнього середовище, стресу, порушення режиму сну і харчування, часті та хронічні захворювання (в тому числі ВІЛ та ПСШ), аборт, шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю, наркотиків, безладні статеві стосунки, азартні та комп'ютерні ігри . За даними соціальних досліджень, особливо гострою за останні десять років стала проблема сексуальної активності молоді. Підлітки досить рано вступають в статеві стосунки. Ситуація ускладнюється ще й тим, що у багатьох з них сексуальні контакти відбуваються під впливом алкоголю. Визначено, що понад 79% підлітків віком 16-20 років мають досвід споживання будь-якого алкогольного напою. Постає проблема зростання алкоголізму. Актуальним є проведення медичних і медико-соціальних досліджень, завдання яких – виявити існуючі проблеми статевого розвитку і порушення репродуктивного здоров'я та визначити основні шляхи збереження репродуктивного потенціалу в майбутньому. Було проведено анонімне анкетування серед дівчат, яке проводилось між студентами вищих навчальних закладів. Склад сім'ї у більшості дівчат був повним 81%, виховувались тільки матір'ю 14,0%, тільки батьком – 3,0%, іншими родичами за відсутності батьків – 4,9% підлітків. Навчання, економічний статус, дистанційна віддаленість від дому є факторами,

які сприяють створенню емоційно-нервового напруження і можуть зумовлювати порушення становлення репродуктивної функції.

Сексуальна активність дівчат та зміна партнера – отримано такі результати: у віці 16-17 років мали сексуальні стосунки 14,2% опитаних, з них одного статевого партнера мали 72,4% дівчат. У віці 17-18 років статеве життя вели 36,7%, з них одного партнера мали 66,4%, а більше двох – 34%. Наявність такої статевої поведінки у третини опитаних дівчат створюється ризик щодо захворюваності на інфекційні хвороби. Низький рівень використання методів контрацепції від небажаної вагітності свідчить про відсутність знань стосовно здорового способу життя й планування сім'ї.

Здоров'я дівчат-підлітків за останні роки погіршилося за рахунок поширення інфекційних захворювань, на першому місці запальні захворювання зовнішніх та внутрішніх геніталій – 48%, на другому місці порушення менструального циклу – 43%, 8% припадає на пухлиноподібні утворення, 2% – розвитку вад статевих органів.

Початок раннього статевого життя серед підлітків призводить до небажаної вагітності, яка в більшості випадків закінчується абортom. Невтішним фактом є те, що 21% підлітків віком від 15-17 років вважають, що початок статевого життя в 13-15 років є цілком нормальним явищем. 26% відповіли на це запитання, що вони не бачають в цьому нічого поганого. Лише 24% опитаних вважають початок статевого життя в 13-15 років негативно впливає на здоров'я, і 11,5% засуджують це. Разом з тим 23% підлітків стверджують, що з ними не проводять бесіди щодо статевої поведінки, а 35% підлітків відзначають, що на тему статевого життя з ними не розмовляють і вдома батьки. Отже, низький рівень знань та недостатньо поінформованість молоді є наслідком початку раннього статевого життя та свідчить про низький рівень репродуктивного здоров'я.

Висновок. Таким чином, на підставі експериментального дослідження визначено важливість напрямків медико-соціальних програм, програм психосоціальної підтримки молоді у період становлення їх репродуктивної поведінки з метою покращення їх репродуктивного здоров'я через підвищення загальних адаптаційних можливостей та оптимізації життєдіяльності. Безперечно, проблеми збереження репродуктивного здоров'я далеко виходять за межі сфери медицини та охорони здоров'я. На нашу думку, тільки системний підхід може дати цілісне уявлення про загальні проблеми репродуктивного потенціалу у сфері збереження здоров'я нації, забезпечити взаємодію між окремими ланками і фахівцями та надати нові можливості щодо реалізації профілактичних заходів та корекції порушень репродуктивного здоров'я.

Література

1. Балакірєва О. М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків. Київ; 2011. 172 с.
2. Гуркін Ю.А. Гінекологія підлітків. СПб. : Фоліант, 2000. 574 с.
3. Дідкова-Фаворська Д.М. Репродуктивні практики в контексті молодіжної повсякденності: фактори актуалізації. Харків, 2008. 18с.
4. Довідник з питань репродуктивного здоров'я [Укл. Н. Гойда, Р. Мойсеєнко, Ю. Вітренко]. К., 2004. 128 с.
5. Кравець В.П., Кравець С.В. Особливості використання гумору у підготовці учнівської молоді до сімейного життя. *Innovative development of science and education*. The 4th International scientific and practical conference (June 21-23, 2020). Athens; Greece : ISGT Publishing House, 2020. P. 195-201.
6. Кротін П.М. Організація медико-соціальної допомоги з охорони репродуктивного здоров'я дівчат підлітків. *Медичний журнал*. 2005. № 10. С. 11-14.
7. Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А., Сивохоп Я.М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. К., 2014. 136 с.
8. Медведовська Н.В. Сучасний стан здоров'я підлітків в Україні. *Соврем. педиатрия*. 2010. № 6. С. 14-16.
9. Столяров Г.С., Вороненко Ю.В., Голубчиков М.В. Статистика охорони здоров'я: підручник. К.: КНЕУ, 2002. 230 с.

Психофізичне тренування у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах закладу вищої освіти

Мухаріна Ю., Гутарєва Н., Іскандаров А.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У статті окреслено актуальні питання, систематизовано сучасні науково-методичні знання та практичний досвід з проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах закладу вищої освіти. Проаналізовано програми з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. Доведено ефективність впровадження психофізичного тренування в процес фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальні медичні групи, студенти.

The article shows some actual issues, systematized modern scientific-methodical knowledge and practical information about the physical education problems of students in

special medical groups in universities, analyzed by programs from a physical education for students of special medical groups. The efficiency of psychophysical training in the physical education process of students has been proved.

Key words: physical education, special medical groups, students.

Погіршення стану здоров'я дітей та підлітків призводить до того, що серед випускників середньої школи превалюють особи, які страждають хронічними неінфекційними захворюваннями. У ситуації, що склалася більшість студентів, які приходять до закладу вищої освіти, за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ). Така категорія студентів є досить специфічною і різноплановою, і вимагає своїх особливих підходів в організації занять з фізичної культури. Це обумовлює необхідність перебудови роботи зі студентським контингентом, обґрунтування і розробки методологічних підходів до організації занять.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів СМГ. **Завдання дослідження** – виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання, систематизувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід з проблеми фізичного виховання студентів СМГ в умовах закладу вищої освіти на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел; проаналізувати програми з фізичного виховання для студентів СМГ та обґрунтувати вплив психофізичного тренування на стан здоров'я студентів.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутніми спеціалістами потребує впорядкованої системи впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання, як важливий засіб формування особистості майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У змісті перспективної концепції програми фізкультурного виховання необхідно було б зробити акцент на освітню та методичну спрямованість, тобто формуванні у студентів системи фізкультурних та гігієнічних знань, рухових вмінь та навичок їх практичного застосування, вихованні стійкої потреби у систематичній фізичній активності, як обов'язкового елемента стилю життя кожного студента. Вирішальним фактором у фізичному вихованні студентів повинно стати цілеспрямоване формування та закріплення мотивації, яка була б заснована на глибоких знаннях та переконаннях, потреби постійно самостійно турбуватися про своє здоров'я, озброєння знаннями та здібностями складати індивідуальні оздоровчі програми. Це дозволить трансформувати обов'язковий навчальний матеріал у процес фізичного самовиховання та самовдосконалення студентів. Не менш важливо втілити ідею безперервної фізкультурної освіти: почавши з

обов'язкового навчання, навчити людину турбуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою у цій сфері діяльності впродовж усього життя.

Особливий підхід до організації занять зі студентами – розробка спеціальної програми підготовки, що складається з робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура в спеціальних медичних групах» і конспектів занять при найбільш поширених захворюваннях.

Студенти, які відносяться до СМГ, формують досить неоднорідний колектив з різними захворюваннями, а також станами, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низькі адаптаційні можливості організму. Як правило, вони неорганізовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду.

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази у порівнянні із загальною кількістю відносно здорових студентів. В особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, нерідко виникаючу внаслідок недостатньої рухової активності.

Е.І. Едешко, вважає, що існує об'єктивна необхідність поділу студентів СМГ вищих навчальних закладів на чотири підгрупи (це зумовлено їх великою кількістю – понад 50% від загальної кількості всіх студентів): студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [6].

А.І. Загrevська пропонує комплектувати групи із врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [7].

За твердженням С.І. Шинкарьова серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану й постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги заслуговують наступні форми та засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; рухливі ігри та елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби: теренкур і лікувальний біг, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової системи, серцево-судинної та дихальної

систем; плавання, що посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючі процедури [8].

О.В. Зеленюк доводить, що заняття 1-2 рази на тиждень фізичною культурою студентам I–II курсів закладів вищої освіти не дозволяють забезпечити хоча б мінімальний рівень фізичної активності, який має складати 6-8 годин на тиждень [5].

Саме тому, О.Ю. Іваночко переконує у необхідності проведення додаткових занять зі студентами СМГ, що повинно складати 3-4 рази на тиждень та додаткові самостійні заняття вдома. Оздоровчий ефект таких занять ймовірний лише за умови виконання різноманітних за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю фізичних вправ, відповідно до індивідуальних можливостей організму, а також з обов'язковим використанням доступних методів самоконтролю власного стану [6].

Аналізуючи програми дисципліни «Фізичне виховання», ми встановили що не в повній мірі розкривається зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для СМГ.

Заняття у СМГ здійснюють лікувальний ефект лише при правильному, регулярному, тривалому використанні спеціальних фізичних вправ. З цією метою розроблені методика проведення занять, показання та протипоказання щодо їх використання, врахування ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо.

Виходячи з поставленої мети, викладач вирішує наступні завдання:

- зміцнення стану здоров'я, правильне виконання вправ, підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення імунного стану студентів;
- навчання раціональному диханню, загартовуванню організму природними факторами;
- виховання потреби до постійних занять фізичними вправами;
- розуміння користі фізичного навантаження.

Аналіз використовуваних засобів фізичного виховання ілюструє поступове збільшення інтенсивності занять, що виникає як за рахунок розширення їх арсеналу, так і за рахунок зростання інтенсивності навантаження.

Принципальний підхід і відповідність навантаження функціональним можливостям студентів СМГ передбачає внесення певних змін у блок практичних занять:

- студенти, що відносяться до СМГ, займаються окремо від основної і підготовчої груп, під керівництвом окремого викладача;
- вступна частина – 20 хвилин (розминка, загальнозміцнюючі вправи);

- основна частина – 40 хвилин (спеціальні вправи, дихальна гімнастика, вправи на корекцію постави, елементи аеробіки та фітнесу, вправи на гнучкість);

- заключна частина – 20 хвилин (вправи на розслаблення і відновлення пульсу і дихання, ходьба). У цьому ж періоді викладач проводить профілактичні бесіди та відповідає на запитання студентів щодо здорового способу життя, оздоровлення тощо.

Зміст практичного розділу дисципліни:

- види вправ: загальнозміцнюючі (вправи для оздоровлення і зміцнення організму, вправи для підвищення фізичної та розумової працездатності), спеціальні (вправи, що розвивають гнучкість і рухливість суглобів; вправи, які зміцнюють різні м'язові групи), вправи з предметами (палиці, скакалки та інш.), дихальні (вправи з подовженим видихом, управління диханням, звукове дихання, дихання з опором, вправи на затримку дихання), оздоровчі прикладні (оздоровча ходьба, дозована ходьба на місцевості, теренкур, оздоровчий і дозований біг), ігри (рухливі, спортивні);

- самомасаж (точковий за авторськими методиками, релаксуючий, елементи спортивного масажу);

- тематичні бесіди (щодо впливу фізичної культури на адаптаційні можливості людини, дотримання здорового способу життя, консультації щодо самостійного виконання фізичних вправ та комплексів лікувальної фізичної культури (ЛФК);

- домашні завдання у вигляді самостійного виконання фізичних вправ, самоконтроль за самопочуттям під час тренувань та впродовж дня тощо.

Наведені дані ще раз підтверджують, що організація занять зі студентами СМГ не тільки дозволяє використовувати весь арсенал фізичних вправ оздоровчої фізкультури та ЛФК, але й дає можливість практично реалізувати основні гігієнічні принципи оздоровлення і реабілітації [6].

У дослідженні зі студентами педагогічного університету до вищеназваних складових занять фізичним вихованням в СМГ (у заключній частині заняття) було використано психофізичне тренування як форму лікувальної та оздоровчої фізичної культури.

Побудоване на основі науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології і психотерапії, психофізичне тренування використовує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлення здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Загальні принципи психофізичного тренування обґрунтували фізіологи та психотерапевти М.Р. Могендович, І.З. Вельвовський, К.В. Динейка, Н.П. Нарбут. За визначенням К.В. Динейки, психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образної уяви, нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання та адекватної реакції на подразники.

Найважливішою вимогою при оволодінні психофізичним тренуванням є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки.

Навіть короткий курс психофізичного тренування допомагає віднайти бадьорість духу і бажання до регулярних занять фізкультурою і творчою працею. За даними Н.П. Нарбут, групові заняття психофізичним тренуванням також дають позитивні результати. Ті, хто займається психофізичним тренуванням, набувають основних навичок самовладання і регуляції функцій.

Роль психофізичного тренування особливо істотна в умовах різкого скорочення рухової активності людини (результат широкого впровадження досягнень науково-технічного прогресу). Через нестачу руху організм зазнає впливу дисгармонії нервових і фізичних функцій.

Доведено, що переживання, тривалий психотравмуючий стан у поєднанні з наявним відхиленням у стані здоров'я (хвороба, перевтома, перенапруження) призводить до порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції і внутрішніх органів. Все це спричиняє загострення й ускладнення хронічних захворювань, особливо серцево-судинної системи, а також вторинні зміни у м'язах і сполучній тканині. Тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму до стресових факторів і сприяє загальному одужанню. Емоційна діяльність тісно пов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування не тільки дає змогу тому, хто займається, на певний час ізолюватися від надмірного нервово-психічного напруження, а й створює необхідні передумови для пасивно-активного відпочинку.

Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку й взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна й здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватися».

Навчання розслабленню після активного виконання різних фізичних вправ не випадково. Давно доведене, що найкраще освоюють стан релаксації

спортсмени. Отже, по закінченню статичних вправ студентам надається можливість самостійно вибрати собі місце для розслаблення, суб'єктивно сприймане як комфортне. Після прийняття ними зручної пози (переважно лежачи) включається магнітофонний запис. У супроводі спокійної мелодії звучать слова викладача, які допомагають студентам досягти стану розслаблення й вселити собі бажаний рівень здоров'я, настрою й самопочуття.

Для досягнення релаксації ми опиралися на класичний принцип аутогенності, використовуючи блоки формул, які приводять до наступних ефектів:

розслабленню м'язів обличчя, досягненню «маски релаксації»;
розслабленню м'язів рук, досягненню відчуття важкості рук;
розслабленню кровоносних судин, відчуттю тепла рук;
нормалізації подиху, досягненню поверхневого подиху;
концентрації уваги на сонячній сплетенні, відчутті тепла в області сонячного сплетіння;
нормалізації серцевої діяльності, відчуттю легкості в грудях;
відчуттю прохолоди в області чола.

Саме в релаксаційному стані виникають наступні ефекти: відновлення сил, зняття емоційного збудження, можливість управляти так званими мимовільними процесами організму й станом психіки за допомогою уявних образів, впливу й самонавіяння.

Ключові формули сеансу психофізичної саморегуляції, що були використані під час дослідження:

«Я – здорова та щаслива людина».

«Я завжди й скрізь буду почувати себе життєрадісним і веселим».

«Я знаю, як мені жити й що робити, щоб добитися своїх цілей».

«Я впевнений, що моя доля багато в чому залежить від мене, від мого життєвого настрою».

«З кожним днем я стаю усе більш спокійним і внутрішньо розслабленим».

«Я ухвалюю людей такими, які вони є, з усіма їхніми недоліками».

«Я спокійний і врівноважений, з людьми стаю привітним і ввічливим».

«Я вірю в себе й у свої сили. Усередині мене є величезні резерви, і я твердо маю намір використовувати їх для свого оздоровлення».

«Усі перемоги починаються з перемоги над собою».

«Майбутнє – це світ, де всі труднощі будуть переборені, у мене все вийде».

Таким чином, сеанс психофізичної саморегуляції являє собою мотивоване самонавіяння бажаного рівня здоров'я, настрою, самопочуття, проводиться за допомогою словесної підтримки на фоні стану аутогенного занурення.

Для визначення психоемоційного стану студентів ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), що призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Всі три показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Контрольна група студентів займалась за традиційною методикою, а експериментальна – з проведенням у заключній частині заняття психофізичного тренування. Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка показників психоемоційного стану студентів СМГ
в результаті використання психофізичного тренування**

Досліджувані стани	Контрольна група (n=25)		Р	Експериментальна група (n=23)		Р
	на початку	в кінці		на початку	в кінці	
Самопочуття	4,52±0,22	4,75±0,24	>0,05	4,49±0,24	4,96±0,30	<0,05
Активність	4,05±0,21	4,38±0,22	<0,05	3,99±0,20	4,61±0,24	<0,05
Настрій	4,07±0,21	4,32±0,23	>0,05	4,10±0,22	4,86±0,27	<0,05

Вихідний рівень показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) студентів контрольної та експериментальної груп на початку формуючого експерименту не має статистично значимих різниць. Проте, в кінці експерименту в обох групах виявилися позитивні зміни. Так показник «Самопочуття» в експериментальній групі покращився на 0,47 бала ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,23 бала ($p > 0,05$). Показник «Активність» в експериментальній групі покращився на 0,62 бала ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,33 бала ($p < 0,05$). Показник «Настрій» в експериментальній групі покращився на 0,76 бала ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,25 бала ($p > 0,05$).

В результаті використання психофізичного тренування на заняттях з фізичного виховання у студентів СМГ значно підвищилась активність та зацікавленість щодо здорового способу життя та оздоровлення, покращився психоемоційний стан. Вихідні дані студентів контрольної групи відповідали високому рівню активності, а в експериментальній домінував мінливий психоемоційний стан. У студентів експериментальної групи в ході дослідження відзначено зростання показників самопочуття, активності, настрою. У респондентів контрольної групи спостерігалось незначне покращення самопочуття й настрою, але водночас знизилась активність.

На нашу думку, опираючись на дослідження науковців та програми дисципліни «Фізичне виховання», в повній мірі не відбувається індивідуальний підхід до кожного студента і, як результат, не відбувається комплексного впливу на захворювання. Вважаємо, що необхідна розробка нових більш ефективних програм для зміцнення стану студентів, а саме:

- оздоровчих, реабілітаційних, загальнорозвиваючих;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів СМГ (покращення функціонального стану й попередження прогресування хвороби в студентів, підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників);
- зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей;
- виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою;
- психологічного настрою на оздоровлення (психофізичне тренування).

В результаті використання психофізичного тренування на кожному занятті з фізичного виховання доведено позитивний вплив на психофізичний стан студентів педагогічного університету, якість їхнього здоров'я. Ефективність впровадження психофізичного тренування в практику фізичного виховання студентів доведено, адже ця підготовка є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів.

Література

1. Булич Є.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Є.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 255 с.
2. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, Г.М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць : зб. наук. праць / наук. ред. А.М. Сердюк. – Київ, 2004. – Вип. № 43. – С. 402-406.
3. Едешко Е.И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний / Е.И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 140 с.
4. Загревская А.И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования : дис. ... канд. пед. наук / А.И. Загревская. – Томск, 2000. – 160 с.
5. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.В. Зеленюк. – Х., 2004. – 21 с.

6. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Т. 3. (Вип. 11). – С. 99-104.

Актуальність ринку СПА-послуг в Україні

Пристинська Н.

Державний педагогічний університет (Переяслав)

На підставі аналізу й узагальнення даних літературних джерел, розглянуто приклади організації й управління сферою СПА-послуг. Доведена доцільність включення в систему СПА не тільки природних джерел або матеріалів для процедур, а й комплекси басейнів, фітнес-центрів з тренажерними залами і салонами краси. Наголошено на необхідності оптимізації питань, які пов'язані із забезпеченням економіко-управлінських аспектів діяльності таких центрів.

Ключові слова: СПА-технології, нетрадиційний масаж, медичні СПА, СПА-мінеральні джерела, одноденні СПА, СПА-готелі, СПА-клуби, СПА-круїзи, СПА-процедури.

Based on the analysis and generalization of data from literature sources, it was considered examples of organization and management of spa services. The expediency of including in the SPA system not only natural sources or materials for procedures, but also complexes of pools, fitness centers with gyms and beauty salons is proved. Emphasis is placed on the need to optimize issues related to the economic and managerial aspects of such centers.

Key words: SPA-technologies, non-traditional massage, medical SPAs, SPA-mineral springs, one-day SPAs, SPA-hotels, SPA-clubs, SPA-cruises, SPA-procedures.

Ринок СПА послуг перебуває на стадії швидкого розвитку. В більшості країн СПА-відпочинок став складовою частиною життя поважаючого себе громадянина. Зростання щоденного навантаження на здоров'я приводить у СПА-заклади тисячі клієнтів у всьому світі. У моду входить здоровий спосіб життя, і зростає кількість людей, які хочуть підтримувати гарну фізичну форму та мають потребу у відновлювальних програмах. Здебільшого, це люди середнього віку, які надають перевагу активному відпочинку і часто обмежені в часі. Саме споживачі цього сегмента стають головними клієнтами курортів і гарантією процвітання лікувально-оздоровчого туризму ХХІ століття.

Сучасна людина постійно відчуває великі фізичні й психоемоційні навантаження за інтенсивного ритму і нераціонального способу життя, нездорової екології, стресів, надлишкової інформації. Це призводить до ослаблення захисних функцій організму і в результаті до різних захворювань: збільшення ваги тіла, погіршення стану шкіри, волосся, підвищеної збудливості, дратівливості, порушень сну тощо. Для ефективного відпочинку і відновлення життєвих сил сучасної людини і була створена система СПА.

На нашу думку, потребують подальшого аналізу й осмислення питання економічного й управлінського забезпечення сфери СПА-послуг в Україні.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що Європейський центр вивчення і пропаганди курортів і водних джерел ISPA Europe виділяє наступні категорії:

- комплексні СПА;
- медичні СПА (центри з професійним медичним ухилом, що включають клініки і лікарні);
- СПА-мінеральні води;
- СПА-клуби;
- СПА-круїзи (морські, річкові, озерні тощо);
- дей-СПА – «одного дня» (кабінети, які можна відвідувати у зручний час, щодня або за вибором);
- СПА-готелі (обладнані місця на курортах, щоб провести там деякий час і пройти курс необхідних процедур);
- міські СПА (позакурортної зони).

Тенденція розвитку сучасного ринку послуг СПА пов'язана із розвитком культури побуту, відпочинку, медичного обслуговування. У поняття СПА стали включати не тільки наявність природних джерел або матеріалів для процедур, а й комплекси басейнів, фітнес-центри з тренажерними залами і салони краси. Послуги СПА надзвичайно різноманітні. Приїхавши в СПА-готель, Ви можете обрати, наприклад, міський або сільський курорт (відпочинок, релакс, краса); салон з послугами СПА (відповідний інтер'єр, дієтична або вітамінна кухня, музика, водні процедури, індивідуальний підхід тощо); косметологічний салон високого рівня.

Основними СПА-процедурами поліфункціонального СПА-курорту є:

- душ Шарко – струменевий душ;
- ароматизовані ванни (масаж здійснюється пухирцями повітря, що пропускається через воду, в яку додають водорості чи ефірні олії);
- камерні ванни (ванни для рук і ніг з метою поліпшення кровообігу і знеболювання);
- гідромасаж – підводний масаж різноспрямованими струменями повітря і води (у воду додають ефірні олії);

- водоростелікування – аплікації з подрібнених підігрітих водоростей;
- грязелікування – аплікації лікувальних грязей;
- лімфодренаж – ручний масаж, що поліпшує лімфообіг;
- ендермологія – механічний масаж із застосуванням вакууму;
- пресотерапія – поліпшення відтоку крові і лімфи під дією підвищення тиску в спеціальному «чоботі»;
- світлотерапія – ультрафіолетове опромінення.

На нашу думку, з огляду на новітні світові тенденції розвитку курортної галузі, курорти України просто зобов'язані модернізуватися, щоб зарекомендувати себе на європейському ринку як курорти wellness-типу. Конкуренцію іноземним SPA-курортам можуть скласти принаймні десяток вітчизняних курортних центрів. А висококонкурентний курортний СПА-сервіс в Україні пропонують лише «пятизіркові» готельно-рекреаційні центри, такі як «Palmira Palace Resort & SPA», парк-отель «Приморський парк», «Rixos-Прикарпаття» та деякі інші.

У зв'язку з цим, маємо позитивні приклади. Так, у Львові впродовж останніх років активно розбудовується інфраструктура клубних СПА-центрів. Першим серед них став «SPA-центр «Софія» у складі «Гранд-Готелю», однак дедалі гострішу конкуренцію йому складають нові центри здоров'я і краси «Sharel-day SPA», «Vipart», «Аквамарин», «Ріо», «Бель Палаццо». Так, SPA-центр «Аквамарин» здатний запропонувати відвідувачам гідромасажний басейн нового покоління «Grand Canyon Legend», душ «VICHNІ», аероіонотерапію, гідротерапію, римську лазню, ванну «Гейзер», масажі за системою «LPG», водоростеві обгортання, кабінет косметологічних процедур та солярій; центр «Саона» – озонотерапію, ультразвуковий пілінг, солярій, косметологічні програми, масажі, антицелюлітні програми, гідролазерний душ. «Родзинкою» іншого львівського SPA-центру «Ріо» є апаратне забезпечення для пресотерапії та інфрачервоної сауни.

Важливим, на нашу думку, є розвиток послуг для дітей, який стрімко розвивається як напрямок оздоровлення та лікування під час відпочинку та поєднує, як правило, оздоровче дитяче СПА і медичне дитяче СПА.

До оздоровчих дитячих СПА-технологій відносять наступні процедури:

- загальний оздоровчий масаж;
- тонкошарові грязьові обгортання;
- прісні ванни;
- прийом душу з прісною водою.

Прикладами медичних СПА-технологій для дітей є:

- лікувальний масаж;
- класичне грязелікування;

- лікувальні ванни;
- контрастні мінеральні душі.

Оздоровче дитяче СПА – це елемент оздоровчого відпочинку, перебування в умовах заміського або міського курорту практично здорових дітей (без хронічної або гострої патології, не в стадії загострення), які не потребують спеціального медичного догляду, лікарського спостереження та лікування. Для цих цілей у штаті оздоровчих міських або заміських СПА працюють лікарі-координатори дитячих СПА-програм, які індивідуально формують ці програми з урахуванням статусу дитини (статі, віку, антропометричних показників, конституції тіла тощо).

У світі сучасної косметології незвичайними СПА-процедурами вже нікого не здивуєш, а ось нетрадиційними видами масажу можна. У зв'язку з цим, пропонуємо приклади з використанням оновлених методик масажу.

Масаж живими зміями. Справа в тому, що змієтерапія є ноу-хау в галузі нетрадиційної медицини. Зазвичай застосовується для усунення депресивного стану. Після процедур пацієнт стає спокійним і врівноваженим. Для масажу береться близько 5 неотруйних змій, які вільно рухаються по тілу людини.

Масаж морськими черепашками. Використання черепашок в комплексі з ефірними маслами можуть подарувати тілу незабутні релаксаційні відчуття і зняти фізичну напругу. Масажні рухи за допомогою черепашок являють собою постукування і погладжування ребристою поверхнею раковини.

Масаж за допомогою ножів. Люди мають на своєму тілі безліч больових точок, при натисканні на них можна домогтися чудових результатів. Процедура голковколуювання зараз активно замінюється масажем ножами. Тіло пацієнта накривається спеціальною тканиною і масажист робить швидкі рухи ножами. При цій процедурі не спостерігається больових відчуттів, а навпаки відбувається ефект омолодження шкіри.

Масаж за допомогою кульок для гольфу. Перед початком процедури масажу тіло пацієнта розігрівається. Після цього тіло натирається цілющими маслами і за допомогою кульок для гольфу починаються спочатку легкі катання їх по всьому тілу, а потім рухи посилюються. Даний вид масажу використовують для профілактики целюліту.

Таким чином, маємо зауважити, що сучасні СПА-послуги – це спосіб відновлення гармонії духу й тіла шляхом водних купелей та пов'язаних з ними оздоровчих заходів; комплекс процедур для оздоровлення організму з використанням води (прісної, а також мінеральної і морської), мінеральних солей, мінеральних і торфових грязей, морських водоростей і преформованих препаратів.

Масажні процедури впливають на фібробласти шкіри, жирові клітини, експресію генів, секрецію гормонів, а також на центральну нервову систему. Все це накладає на фахівця, що проводить масаж, велику відповідальність. Постійно вдосконалюючи техніку і прийоми, а також доповнюючи масаж синергетично діючими препаратами, можна зменшити ризик небажаних ефектів масажу і посилити його позитивні ефекти, успішно вирішуючи проблеми боротьби з віковими змінами шкіри, целюлітом і зайвою вагою.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у визначенні перспективних тенденцій розвитку SPA-центрів, які можуть знайти практичне застосування при розширенні спектру послуг та підвищенні рівня їх якості при готельних підприємствах України. При цьому, потребують оптимізації питання, які пов'язані із забезпеченням економіко-управлінських аспектів діяльності таких центрів.

Література

1. Кучмий С. П. Розвиток SPA та WELLNESS в Україні // WELLNESS. 2012. № 14. С 22-24.
2. Креббин-Бейли Д. Спа-терапия в индустрии красоты. Методика процедур, эксплуатация оборудования, программы обучения СПА-менеджменту /Д. Креббин-Бейли, Д. Харкап, Д. Харрингтон [пер. с англ. В.Е. Бельченко]. М. : РИПОЛклассик, 2010. 304 с.
3. Масляк П.О. Рекреация география : навчальний посібник. К.: Знання, 2008. 343 с.
4. Jeremy McCarthy. Become a spa owner. Washington, USA, Fab JobInc, 2010. 207 p.

Дослідження впливу систематичності занять на динаміку показників у вправах силової спрямованості з використанням методики Парето

Пристинський С.

ТОВ «Костал Україна» (Переяслав)

У статті представлено доцільність використання методики Парето для обґрунтування ефективності програми тренувань з розвитку силових здібностей у процесі систематичних занять. Доведено, що найвищу ефективність має варіація вправи «Жим лежачі 5x4» (ранг «А»); середню – «Жим лежачі 4x4» та «Жим лежачі 4x8» (ранг «В») та мінімальну – «Жим лежачі 6x6» та «Жим лежачі 5x6» (ранг «С»).

Ключові слова: силові здібності, програма тренувань, компоненти навантаження, метод Парето, варіації вправи.

In this article, it is presented the feasibility of using the Pareto technique to justify the effectiveness of the training program for the development of strength abilities in the systematic training. It is proved that the highest efficiency of the exercise "Lying bench press 5x4" (rank "A"); medium - "Lying bench press 4x4" and "Lying bench press 4x8" (rank "B") and minimum - "Lying bench press 6x6" and "Lying bench press 5x6" (rank "C").

Key words: strength abilities, training program, load components, Pareto method, exercise variations.

Актуальність проблеми формування здорового способу життя людини пов'язана з низкою питань щодо гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, виробничої діяльності й відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подолання шкідливих звичок тощо (О. Балакірева, Ю. Бойчук, В. Горащук, Л. Гурман, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, В. Кузьменко, С. Омельченко, В. Оржеховська, А. Полулях).

Рівень загальної фізичної підготовленості (ступінь розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) людини багато в чому визначає й рівень продуктивності її професійної (виробничої) діяльності. Оптимальний розвиток фізичних якостей людини є одним із важливих завдань професійно-прикладного фізичного виховання молоді, який має забезпечувати формування певних прикладних знань, умінь і навичок, сприяти досягненню готовності до успішної реалізації професійної діяльності [1, 2, 3, 4].

Одним з головних чинників, які визначають ефективність розвитку фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової

активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування. Фізичне навантаження відображає характеристику впливу, який полягає в тому, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень.

Контролювати параметри фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, інтервали відновлення) ми можемо за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. До суб'єктивних критеріїв ступеню фізичного навантаження відносяться інтенсивність потовиділення, окрас шкіряних покривів (надмірна почервонілість або блідість), погіршення координації рухів тощо.

Інтенсивність фізичного навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантаження визначається кількістю повторень та загальною масою піднятої ваги. Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг й інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається.

Інтенсивність навантаження можна регулювати, змінюючи:

- швидкість виконання;
- координаційну складність вправ;
- темп виконання вправ та кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження (у % від особистого рекорду в конкретній вправі);
- амплітуду рухів (чим більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- величину додаткового обтяження;
- психічну напруженість під час виконання вправи.

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує певний взаємозв'язок. Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим скоріше людина втомлюється і змушена бути припинити її виконання. У зв'язку з цим, надзвичайно складно поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом повторень.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються реакції відновлення. Тривалість відновлення залежить від величин та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком («суперкомпенсація»). Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти досягненню конкретного результату дозволяє також визначення

правильної тривалості та характеру відновлення (відпочинку) між повтореннями вправ в занятті.

Так, щодо динаміки відновлення після навантаження за *тривалістю* розрізняють «жорстокий» (45-90 – 60-120 с); відносно повний (90-180 с), екстремальний (від 2-3 до 6-8 хв.) та повний (від 6-8 до 20 хв.) інтервали відновлення; за *характером* – пасивний (відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ), активний (виконання між тренувальними завданнями тих самих вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи), комбінований (поєднання в одній паузі активну й пасивну його організацію).

Сила як рухова здібність – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть виступати сила земного тяжіння, реакція опори при взаємодії з нею, опір навколишнього середовища, маса власного тіла, вага спортивного знаряддя, сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл, опір партнера тощо.

Чим більший опір здатна долати людина, тим вона сильніша. Розрізняють:

- *абсолютну силу*, як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні (максимальний прояв силових можливостей);

- *відносну силу*, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла (має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі);

- *швидку силу*, як здатність людини якнайшвидше долати помірний (зовнішній опір у діапазоні від 15-20 до 70% від її максимальної сили у конкретній руховій дії);

- *вибухову силу*, як здатність людини проявити силові можливості в найкоротший час (має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклічних вправах).

Для розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими. До них відносять:

- вправи з обтяженням маси власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі – віджимання, присідання, стрибки тощо);

- вправи з обтяженням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);

- вправи з обтяженням опору зовнішнього середовища;

- вправи у подоланні опору еластичних предметів (еспандер);

- вправи у подоланні опору партнера;
- вправи у самоопорі;
- вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла додатковою масою, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі);
- вправи на тренажерах;
- ізометричні вправи.

Наводимо програму тренувальних занять та динаміку результатів у показниках вправи «Жим лежачі» впродовж дослідження (березень 2016-вересень 2019 рр.).

Вправа	Середня вага, кг	%	Кумулятивний ефект (%)	Рангування
Жим лежачі 5х4	54,28	23,17	23,17	A
Жим лежачі 4х4	49,70	21,22	44,39	B
Жим лежачі 4х8	47,16	20,13	64,52	B
Жим лежачі 6х6	42,87	18,30	82,82	C
Жим лежачі 5х6	40,25	17,18	100,00	C

День	Кіль-ть підходів	Кількість повторень	Вага, кг	Вправа
1	6	6	37,5	Жим лежачі 6х6
2	6	6	40	Жим лежачі 6х6
3	6	6	42,5	Жим лежачі 6х6
4	5	6	30	Жим лежачі 5х6
5	4	4	42,5	Жим лежачі 4х4
6	5	6	32,5	Жим лежачі 5х6
7	4	4	45	Жим лежачі 4х4
8	5	6	35	Жим лежачі 5х6
9	4	4	47,5	Жим лежачі 4х4
10	5	6	37,5	Жим лежачі 5х6
11	4	4	47,5	Жим лежачі 4х4
12	5	6	40	Жим лежачі 5х6
13	4	4	47,5	Жим лежачі 4х4
14	6	6	47,5	Жим лежачі 6х6
15	4	4	52,5	Жим лежачі 4х4
16	6	6	50	Жим лежачі 6х6
17	4	4	55	Жим лежачі 4х4
18	6	6	52,5	Жим лежачі 6х6
19	4	4	57,5	Жим лежачі 4х4
20	6	6	55	Жим лежачі 6х6

21	4	4	57,5	Жим лежачі 4x4
22	4	8	45	Жим лежачі 4x8
23	5	4	55	Жим лежачі 5x4
24	4	8	47,5	Жим лежачі 4x8
25	6	6	30	Жим лежачі 6x6
26	6	6	32,5	Жим лежачі 6x6
27	6	6	35	Жим лежачі 6x6
28	6	6	37,5	Жим лежачі 6x6
29	6	6	40	Жим лежачі 6x6
30	6	6	42,5	Жим лежачі 6x6
31	6	6	45	Жим лежачі 6x6
32	6	6	45	Жим лежачі 6x6
33	6	6	40	Жим лежачі 6x6
34	4	4	45	Жим лежачі 4x4
35	5	6	42,5	Жим лежачі 5x6
36	4	4	47,5	Жим лежачі 4x4
37	5	6	45	Жим лежачі 5x6
38	4	4	50	Жим лежачі 4x4
39	5	6	45	Жим лежачі 5x6
40	4	4	50	Жим лежачі 4x4
41	5	6	47,5	Жим лежачі 5x6
42	4	4	50	Жим лежачі 4x4
43	5	6	47,5	Жим лежачі 5x6
44	6	6	47,5	Жим лежачі 6x6
45	4	4	50	Жим лежачі 4x4
46	6	6	47,5	Жим лежачі 6x6
47	4	4	50	Жим лежачі 4x4
48	6	6	45	Жим лежачі 6x6
49	4	4	50	Жим лежачі 4x4
50	6	6	45	Жим лежачі 6x6
51	4	8	40	Жим лежачі 4x8
52	5	4	50	Жим лежачі 5x4
53	4	8	42,5	Жим лежачі 4x8
54	5	4	50	Жим лежачі 5x4
55	4	8	42,5	Жим лежачі 4x8
56	5	4	52,5	Жим лежачі 5x4
57	4	8	45	Жим лежачі 4x8
58	5	4	50	Жим лежачі 5x4
59	4	8	47,5	Жим лежачі 4x8
60	5	4	52,5	Жим лежачі 5x4
61	4	8	47,5	Жим лежачі 4x8
62	5	4	55	Жим лежачі 5x4
63	4	8	50	Жим лежачі 4x8
64	5	4	55	Жим лежачі 5x4
65	4	8	50	Жим лежачі 4x8
66	5	4	57,5	Жим лежачі 5x4
67	4	8	50	Жим лежачі 4x8

68	5	4	57,5	Жим лежачі 5x4
69	5	4	57,5	Жим лежачі 5x4
70	4	8	50	Жим лежачі 4x8
71	5	4	57,5	Жим лежачі 5x4
72	4	8	50	Жим лежачі 4x8
73	5	4	55	Жим лежачі 5x4
74	4	8	50	Жим лежачі 4x8
75	5	4	55	Жим лежачі 5x4
76	4	8	50	Жим лежачі 4x8

Тренування відбувалися 3-4 рази на тиждень. Для дослідження було обрано вправу «жим лежачи» з 5 варіаціями виконання (підходи та повторення): 5x4, 4x8, 4x4, 6x6, 5x6. Усього було виконано 76 тренувань. Дані в протоколі включають в себе варіацію, вагу підйому (кг). В якості засобів для виконання вправ було обрано стандартний олімпійський гриф вагою 19,75 кг та стандартний набір навантаження від 1,75 кг до 25 кг рівномірно на кожную сторону спортивного знаряддя.

Отримані дані було занесено в електронну таблицю програми MS Excel, де і були здійснені необхідні розрахунки та і побудована діаграма (рис. 1).

Для аналізу використали метод Парето та метод «А, В, С аналізу». За результатами цього аналізу й робились висновки щодо ефективності варіацій та їх вплив на результат.

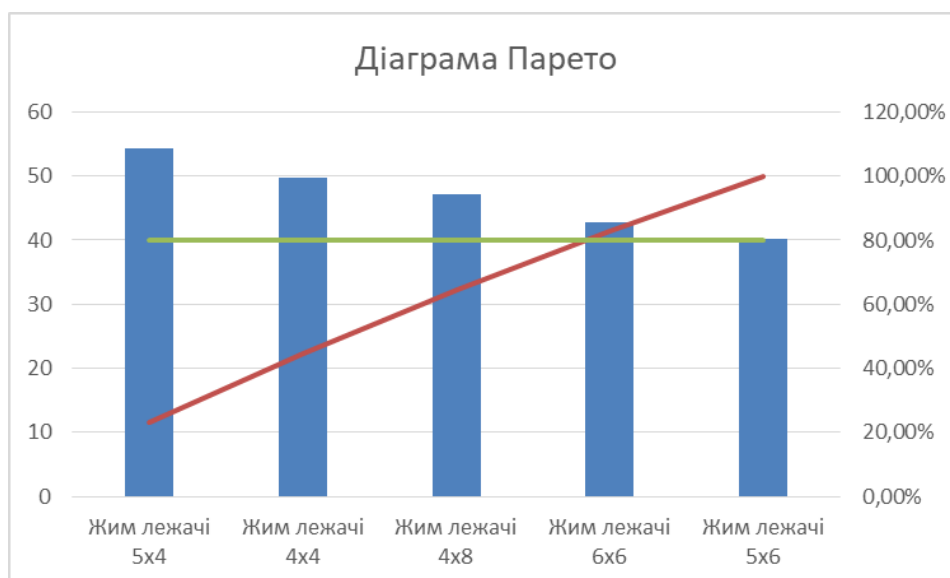


Рис. 1. Ефективність варіацій та їх вплив на результати вправ силових спрямованостей

Даний метод полягає у реалізації наступного алгоритму:

- збір даних та занесення їх в таблицю;
- відбір значень;
- розрахунок середнього значення результатів для кожної варіації;
- побудова зведеної таблиці середніх значень варіацій;
- розрахунок суми середніх значень;
- розрахунок відношення середнього результату варіації до суми результатів;
- рангування даних за вагою співпадіння;
- розрахунок кумулятивного %;
- побудова діаграми та формулювання висновків і рекомендацій.

Дану методику активно почали застосовувати ще на початку ХХ століття та досить швидко набувала популярності, не зважаючи на те, що перше застосування відбулося наприкінці ХІХ століття. В ХХІ столітті вже існують нові, більш доступні та ефективні концепції принципу Парето. Метод Парето та «А, В, С аналіз» знаходить широке застосування й сьогодні в галузях менеджменту, технологій, ІТ, економіки, медицині [6, 7, 8]. Іноземні, а також українські науковці також застосовують даний принцип і в спортивній галузі для проведення аналізу за різними критеріями в багатьох напрямках [9, 10, 11].

Зробивши необхідні розрахунки та рангування, маємо зазначити, що варіація вправи «Жим лежачі 5x4» показує найвищу ефективність та отримує ранг «А». Варіації «Жим лежачі 4x4» та «Жим лежачі 4x8» демонструють середній рівень ефективності та отримують ранг «В». Мінімальну ефективність показали варіації вправи «Жим лежачі 6x6» та «Жим лежачі 5x6».

Таким чином, можна зробити припущення, що даний метод можна застосовувати для визначення ефективності тренувань для подальшої можливості виконання вчасної корекції для досягнення максимально ефективного результату.

Література

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
2. Пристинський В.М., Осіпцов А.В., Пристинська Т.М. Професійно орієнтоване фізичне виховання у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. № 3/2017. 2017. С. 17-25.
3. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Структура компонентів фізичного навантаження при відтворенні вправ у процесі занять атлетизмом.

Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного закладу освіти : збірник мат. V Всеукр. наук.-практ. конф. Лисичанськ: ФОП Чернов О.Г., 2017. С. 139-145.

4. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів. *Навчальний посібник* /за ред. Філінкова В.І., Пристинського В.М., Сорокіна Ю.С. Краматорськ : ДДМА, 2017. 136 с.

5. Комплексне тренажерне обладнання в професійно-прикладному фізичному вихованні учнівської молоді. *Монографія* / В.М. Пристинський, В.І. Філінков. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 177 с.

6. Huang, Charles, et al. Pareto Optimal Projection Search (POPS): Automated Treatment Planning by Direct Search of the Pareto Surface. arXiv preprint arXiv:2008.08207, 2020.

7. Govindan, Kannan, et al. Multi criteria decision making approaches for green supplier evaluation and selection: a literature review. *Journal of Cleaner Production*, 2015, 98: 66-83.

8. Yamashita, Kazuhiro, et al. Revisiting the applicability of the pareto principle to core development teams in open source software projects. In: *Proceedings of the 14th International Workshop on Principles of Software Evolution*. 2015. p. 46-55.

9. Yoon, K. Paul; Sedaghat, Mohammad. Rank power analysis for comparative strength of professional sports franchises. *Journal of Applied Business Research (JABR)*, 2020, 36.4: 181-196.

10. Hutsol, Yevhen; Pylypei, Leonid. Programming of Involvement of innovative Technologies in training of members of the athletics team of Ukraine. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2020, 8.2: 123-136.

11. Leichsenring, Yoran E.; PARPINELLI, Rafael Stubs; BALDO, Fabiano. A method to identify defensive assignments in team-based invasion sports using spatiotemporal trajectories. *International Journal of Geographical Information Science*, 2020, 1-22.

Плавання та фізичні вправи у воді як засіб фізичної реабілітації та соціокультурної інтеграції студентів з обмеженими фізичними можливостями

Сліпецький В.

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів використання занять плаванням та різноманітних фізичних вправ у воді, певних принципів ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей організму учнівської молоді з обмеженими фізичними можливостями.

Ключові слова: здоров'я, інтеграція, реабілітація, фізичне виховання, спорт, плавання, аквафітнес.

The article considers a wide range of concepts, methods and means of using swimming and various physical exercises in the water, certain principles of attitude to their own health, development and preservation of the body of young students with disabilities.

Key words: health, integration, rehabilitation, physical education, sports, swimming, aqua fitness.

Актуальність. На сьогоднішній день, як в світі так і в Україні зростає кількість молодих людей, які мають захворювання, що спричинили обмеження їхніх фізичних можливостей. Одним із важливіших завдань вищої школи в галузі «Фізичне виховання», є створення умов до здобуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, спрямованих на формування здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, зокрема через нормовані фізичні навантаження, насамперед плавання та фізичні вправи у воді.

Аналіз останніх публікацій. Проблемі здорового способу життя приділяли увагу Т.Ю. Круцевич [5], В.Л. Корчинський [4], С.І. Присяжнюк та ін., використанню фізичних вправ у воді як засобу виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді О.О. Парфьонов, Н.Ж. Булгакова. Б.М. Нікітський, М.З Крук, С.Р. Биканов та ін.

Мета статті – виявити особливості впливу та ефективність застосування плавання та фізичних вправ у воді, як засобу фізичної реабілітації та соціокультурної інтеграції студентів з обмеженими фізичними можливостями, які забезпечать здоров'я сьогодні і у майбутньому, творчу і фізичну активність та довголіття.

Результати досліджень. Проблеми формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій

країні є найскладнішими і найактуальнішими. Технічний прогрес і пов'язані з ним зміни в оточуючому середовищі, високий рівень емоційного та інтелектуального навантаження під час навчання у ВУЗі, ставлять сучасне студентство у ситуацію, яка вимагає граничного напруження психіки на межі її адаптаційних можливостей. Враховуючи, що ми розглядаємо категорію студентів із обмеженими фізичними можливостями, ця проблема має державне, наукове та практичне значення. Фізична культура і насамперед плавання та різноманітні вправи у воді у цьому випадку є не тільки засобом виховання та поліпшення фізичної підготовки студентів, але й нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення та кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення працездатності [2, с. 10-13].

В останні роки зберігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я студентської молоді, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань та інвалідизації. Згідно даних Присяжнюка С.І. майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, більше 50% незадовільну фізичну підготовку, 70% дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я. Зокрема, за останні п'ять років в Україні серед студентської спільноти збільшилася кількість захворювань нервової системи (на 23 %), хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів (на 19 %), хвороб кістково-м'язової системи (на 18%), показник інвалідизації (на 13,85%) [9, с. 14].

Реформа освіти передбачає переорієнтацію навчального процесу на розвиток фізично та морально здорової особистості, формування її основних компетенцій: соціальних, інформаційних, самоосвітніх, фізичної досконалості.

У спеціальній літературі ще недостатньо уваги приділяється тій обставині, що фізична культура і фізичне виховання як активний бік цієї культури є активними чинниками соціальних змін і перетворень. У цьому зв'язку виникає низка питань, пов'язаних з розумінням нових завдань, що сьогодні стоять перед фізичною культурою і спортом, адже функції останніх не збігаються з функціональними репрезентаціями індустріального зразка, хоча і мають певні спільні моменти [8, с. 56].

Багато поколінь людей у різних країнах мріяли побачити свій народ сильним, життєрадісним, гармонійно розвиненим. На сьогоднішній день ця мрія залишається актуальною для нашої країни. У період розбудови незалежної України особливого значення набуває виховання фізично і духовно здорового, високоосвіченого покоління.

Фізична культура і спорт мають важливе значення, є складовими культурного життя суспільства. Спорт сприяє ствердженню на міжнародному

рівні престижу незалежної України, розвитку добросусідських відносин, економічних і культурних зв'язків з іншими країнами. В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, що є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних чинників національного прогресу і здоров'я нації. У методологічному плані замість єдиного і універсального ідеалу фізичного розвитку, постіндустріальні соціуми на перший план висувають плюральні орієнтири та норми, що пов'язується із процесом індивідуалізації. На цей момент, зокрема, звертають увагу західні філософи та соціологи (Н. Еліас, Ю. Габермас, А. Гідденс та інші), роблячи основний акцент на індивідуалізації соматичної культури [10, с. 39].

Національна система фізичного виховання студентської молоді України має глибокий зв'язок із традиціями народу, його життям, інтересами і моральними цінностями. Її визначають науковість, інтегрованість, безперервність, відкритість. Виховання студентів, причому не тільки фізичне, це також і підготовка до групової діяльності, або командної роботи (team-work). Тимчасовий колектив студентів з обмеженими фізичними можливостями, створений для занять плаванням та фізичними вправами у воді, може стати моделлю відносин у суспільному житті, якщо продумати систему фізичних вправ як ланцюг солідарної поведінки [7, с. 53].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу. Критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичного розвитку та показники здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, залучення до процесу фізичного виховання [1, с. 25].

Реабілітація студентів з обмеженими фізичними можливостями, одна з найактуальніших проблем, вирішення якої багато у чому залежить від правильної побудови рухового режиму. Дослідження доводять, що систематичні навантаження сприяють розвитку пристосувальних реакцій, підвищують опірність організму, покращують емоційний стан. Фізична активність сприяє покращенню функціональних систем, що регулюють кровообіг, скорочення міокарда, кровообіг, знижують гіпоксію. Більшість фахівців-медиків вважають що фізичні вправи, як засіб реабілітації та вторинної профілактики показані при всіх захворюваннях, а протипоказання мають лише тимчасовий характер.

Значна кількість фахівців, які спостерігають за розвитком дітей та підлітків, розглядають та наполегливо рекомендують плавання як засіб, що може суттєво вплинути на здоров'я та фізичний розвиток молоді [10, с. 95].

Плавання – не тільки чудовий вид фізичних вправ, який приносить задоволення людям різного віку, корисний спосіб відпочинку, а і добрий засіб зміцнення здоров'я і загартування.

Способи плавання та навантаження мають бути адаптовані до основного захворювання. Для тренування дихальної системи більш доцільним буде плавання кролем на грудях. Для тренування м'язів хребта – кроль на спині. Плавання та вправи у воді покращують стан серцево-судинної системи гемодинаміку в малому колі кровообігу, знижують перевантаження правого відділу серця, покращують трофіку і зменшують гіпоксію міокарду; нормалізують функцію зовнішнього дихання, покращують бронхіальну прохідність, підвищують ефективність використання дихальних резервів; підвищують імунологічну реактивність; стимулюють симпато-адреналову систему і нормалізують тонус парасимпатичної нервової системи [10]. Плавання та вправи у воді здійснюють тренуючий вплив на термоадаптаційні механізми. Особливе значення вони мають для профілактики й лікування захворювань хребта. Плавання та вправи у воді є ефективним спортивно-оздоровчим засобом. Такі фізичні властивості води як теплоємність і теплопровідність, що відповідно у рази більші ніж у повітрі, призводять до того, що людина у воді віддає на 50-60% більше тепла. Це означає, що витрати енергії шляхом збільшення обмінних процесів зростають. Значна щільність води порівняно з повітрям змушує виконувати рухи повільніше плавніше, відчуваючи при цьому суттєве навантаження. Водне середовище створює умови для збільшення амплітуди рухів у суглобах і є активним засобом профілактики контрактур різного походження.

Прикладне, спортивне, виховне та оздоровче значення занять у воді неможливо переоцінити. Заняття оздоровчим плаванням доцільно проводити етапами, кількість яких залежатиме від плавальної підготовленості тих, хто займається [8, с. 43-56].

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчим плаванням, та ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного плавального тесту, який запропонував К. Купер [6, с. 36].

Заняття у воді майже не мають протипоказань, тому лікарі найчастіше рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною перевагою цих занять є мала вірогідність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект.

У наш час замість поняття «оздоровчі заняття у воді» часто використовують термін «аквафітнес» – це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера [6, с. 133] (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика компонентів аквафітнесу (за Д. Лоуренс)

Програма	Переважне спрямування	Структура заняття	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної та силової витривалості, підвищення тонусу головних м'язових груп, що виконують роботу у плаванні.	Розминка, основна частина (долання відрізків із заданою швидкістю), заключна – відновлювальні вправи (стретчинг, релаксація).	Адаптовані до умов більшості басейнів
Акваджогінг Акваденс Аквааритмік	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, гнучкості, координації рухів.	Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки, вправи), заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1-1,5 м
Аквабілдиг Акваформінг Ватерпауер	Розвиток максимальної м'язової сили та м'язової витривалості.	Розминка, основна частина – силовий тренінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1-1,5 м
Аквастеп	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, координації.	Розминка, основна частина – вправи на степ-платформі, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов басейну з рівним дном та глибиною 1-1,5 м
Аквастретчинг	Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, регуляція м'язового тонусу.	Розминка, основна частина – стретчинг, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов гідротерапевтичного басейну або інших з температурою води 28-32° С

Заняття у воді підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартуванню організму, особливо підвищується рівень реакцій пристосування у басейнах із морською водою.

Висновки. Впровадження комунікативно орієнтованого фізичного виховання дає змогу поєднати тілесне і духовне, що завжди становило серцевину гуманістичного спортивного руху. Оздоровчий та психотерапевтичний ефект під час занять з плавання відіграє значну роль у досягненні мети щодо відновлення та збереження рухливих функцій. Заняття плаванням та вправи у воді рівномірно впливають на всі без винятку органи й системи організму, чим відрізняються від інших видів фізичного навантаження. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособ. / Под ред. В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – К. : «Здоров'я», 2001. – 123 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание для ослабленных детей. – М.: Высшая школа. 2006. – С. 23-46.
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя. – К. : КНЕУ, 2005. – 234 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 435 с.
6. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / пер. с англ. А. Озерова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 281 с.
7. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей та молоді: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту, 2005 – Львів. – 193 с.
8. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. : «ФиС», 2000. – 292 с.
9. Мальований А.В. Медико-біологічні та педагогічні аспекти структурно-функціональної організації управління фізичним станом студентів спецмедгруп. – Київ: Центр учбової літератури, 2001. – 249 с.
10. Нікішина Л. Т. Методи фізичної корекції дітей з обмеженими можливостями – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2006. – С. 50-59.

Забезпечення ефективного відновлення енергетичного потенціалу пацієнта у процесі фізичної реабілітації

Черняков В., Майдіков Ю., Пономаренко Н.

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Раціонально побудоване харчування пацієнта у процесі реалізації програми фізичної реабілітації є важливим компонентом, що забезпечує ефективність реабілітаційного впливу спрямованого на відновлення, збереження чи покращення рухової функції людини. Використання знань про біологічну цінність продуктів харчування при забезпеченні харчування у процесі фізичної реабілітації має забезпечити ефективне відновлення енергетичних витрат та зміцнення функціональних систем організму.

Ключові слова: харчування, фізична реабілітація, рухова функція.

Rationally constructed nutrition of the patient in the process of implementation of the physical rehabilitation program is an important component that ensures the effectiveness of the rehabilitation effect aimed at restoring, preserving or improving human motor function. The use of knowledge about the biological value of food in providing nutrition in the process of physical rehabilitation should ensure the effective restoration of energy costs and strengthening the functional systems of the body.

Key words: nutrition, physical rehabilitation, motor function.

Сутність фізичної реабілітації полягає насамперед у відновленні здоров'я, функціонального стану та працездатності, що виникли внаслідок хвороби, травмування, впливу фізичних, хімічних чи інших соціальних факторів. Провідною метою процесу фізичної реабілітації є ефективне відновлення або компенсація фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, поліпшення рівня фізичних якостей, психоемоційної стабільності та адаптивних резервів людського організму засобами та методами фізичної культури, елементами спортивної підготовки, масажем, фізіотерапією та природними факторами.

Важлива роль у процесі фізичної реабілітації покладається на забезпечення своєчасного та ефективного відновлення енергетичного потенціалу, а саме на правильно та раціонально побудоване харчування.

У науково-медичній літературі харчування розглядається як складний процес надходження, перетравлення, всмоктування та засвоєння в організмі їжі, необхідній для будівництва і відновлення клітин і тканин тіла, відновлення енергетичних витрат, спрямованих на забезпечення рухових та фізіологічних функцій організму.

Водночас під поняттям «раціональне харчування» слід розуміти процес фізіологічно повноцінного харчування людини, що передбачає урахування її

статі, віку, характеру рухової активності та національних традицій. Дотримання правил раціонального харчування у процесі виконання реабілітаційної програми дозволяє забезпечити спрямованість на збереження здоров'я, посилення опору впливу шкідливих факторів навколишнього середовища, більш високий рівень розумової та фізичної працездатності, активне довголіття.

Ефективність забезпечення харчування у процесі фізичної реабілітації передбачає знання та врахування харчової, біологічної та енергетичної цінності харчових продуктів, яка визначає наявність в них білків, жирів, вуглеводів, мінеральних елементів, вітамінів, органічних кислот, смакових ароматичних речовин. Біологічна цінність харчових продуктів відображає кількість білкових компонентів продукту, залежить від перетравлення білка і його амінокислотного складу. Енергетична цінність характеризується кількістю енергії, яка звільняється у процесі біологічного окислення харчових речовин і використовується для забезпечення фізіологічних функцій організму. Харчова функція продуктів вища, коли відповідає формі збалансованого харчування [6].

Особливої уваги харчуванню людини слід надавати під час виконання програми фізичної реабілітації, враховуючи, що в різні періоди життя відбувається зміна фізіологічних функцій та обміну речовин. Абсолютні норми потреби дитини у забезпеченні харчовими речовинами та енергією знаходяться у безпосередній залежності від маси тіла, яка, у свою чергу, залежить від віку. Значно змінюється потреба у забезпеченні основними харчовими речовинами у похилому віці у бік зменшення у їжі білків, жирів, вуглеводів та енергії. Якщо рекомендовану калорійність добового раціону людини у віці від 30 до 40 років вважати за 100%, то у віці 41-50 років її необхідно знизити до 90%, у віці 51-60 років – до 80%; у віці 61-70 років – до 70%, а старших за 70 років – до 60% [2].

Природа не створила універсального продукту, який би мав усі необхідні людині компоненти. Тільки комбінація різних продуктів дозволяє забезпечувати організм усіма необхідними йому харчовими речовинами, зокрема й вітамінами і мікроелементами.

Їжа має принципові відмінності від інших факторів зовнішнього середовища, які визначаються тим, що у процесі травлення вона перетворюється у внутрішній фактор. Водночас харчування сучасної людини значною мірою не відповідає біологічній суті його організму, що дуже часто стає причиною багатьох захворювань. Значна кількість дієтологів на основі власного багаторічного досвіду позиціонує таке ствердження: «Якщо в окремих випадках не можливо визначити батька хвороби, то мати її завжди – харчування». Саме тому фізичному терапевту у процесі фізичної реабілітації слід завжди пам'ятати цю просту істину.

На сьогоднішній час існують два погляди на проблему харчування –

натуропатів і представників офіційної науки. Неосвіченість багатьох людей на сьогодні у питанні харчування дивовижна. Навіть сучасна людина з вищою освітою не завжди знає про те, як треба піклуватись про свій особистий організм засобами правильного харчування.

Відомому популяризаторові здорового засобу життя Полю Бреггу належить такий вислів «Людина за своїм нерозумінням користі їжі та напоїв помирає не проживши і половини того життя, яке б вона могла прожити, оскільки вживає важку для перетравлення їжу, запиваючи її при цьому отруйними напоями і після цього виявляє здивування, чому не може дожити хоча б до ста років». Він стверджує, що застосування різноманітних фізичних вправ та раціональне харчування допомогло йому прожити більше 90 років [4]. «Я впевнений, - писав він, - що 99% хворих людей страждають через неприродне шкідливе харчування. Вони не розуміють наскільки завдають собі шкоди та засмічують свій організм вживаючи м'ясну їжу та скільки отруйних речовин накопичується у їхньому організмі».

У процесі фізичної реабілітації терапевту слід враховувати, що незбалансоване харчування може призвести не тільки до уповільнення реабілітаційного відновлення, а й навіть до виникнення додаткових захворювань пацієнта.

Перше питання стосовно правильного харчування у процесі фізичної реабілітації, відповідь на яке фізичному терапевту необхідно знати, таке: які види продуктів харчування є найбільш цінними для людини? Відповідь на це питання дає австралійський натуропат Кантер Джері. Він зазначає, що найбільш корисними є сирі плоди та горіхи.

На необхідності вживання великої частини їжі у сирому вигляді наголошують спеціалісти з США Г. Шелтон та А. Бріз, інші натуропати. Якщо згадати, що утримувались від м'ясної їжі і використовували молочно-рослинну дієту такі видатні постаті як Вольтер, Руссо, Ньютон, Байрон, Павлов, Толстой, то можна дійти висновку, що це достатньо розумний напрямок, тим більше, що вони зуміли зберегти здоров'я до глибокої старості [6].

Так висловлюються натуропати, не надаючи при цьому науково обґрунтованих даних. Це, можливо, і стало причиною, того, що наука про харчування не достатньо враховує їх досвід. Водночас їх погляди з кожним роком знаходять нових послідовників, які цікавляться літературою з натуропатії. Академік А.А. Покровський вважає, що нормальна фізіологічна діяльність організму можлива за умови збалансованого раціонального харчування, яке забезпечує не тільки необхідною енергією та «будівельним матеріалом», а й збереження складної взаємодії між багаточисленними компонентами їжі, кожному з яких відведена певна роль у обміні речовин.

Людина за своїми біохімічними властивостями поступається іншим організмам. Головним матеріалом для будови людського організму є білки, які являють собою сукупність різних амінокислот, у переліку яких вісім таких, що не синтезуються в організмі – їх називають незамінними амінокислотами. Одноклітинні організми здатні до такого синтезу, тому людині необхідно вибирати їжу, яка б забезпечувала в його організмі речовини, необхідні для його нормального функціонування [7].

Забезпечення нормальної життєдіяльності організму можливе тільки у результаті точної і злагодженої роботи ферментних систем. Ферменти - це речовини білкової природи, що регулюють біохімічні процеси в організмі. Харчові речовини проходять низку «ферментних брам», достатньо пропускну здібність яких досягається за відповідності цих ферментів структурі їжі. Якщо відповідний фермент відсутній або є, але діє недостатньо активно, перетравлення певних інгредієнтів їжі може затримуватись. Результатом цього можуть бути різні відхилення життєдіяльності організму.

Яку ж кількість їжі слід вживати звичайній людині? Ця проблема, на жаль, хвилює небагатьох, особливо тих, хто цікавиться проблемами харчування. Особливо важливого значення цьому питанню слід приділяти фізичним терапевтам у процесі фізичної реабілітації.

«Переїдання шкідливе для здоров'я», - стверджують лікарі усіх шкіл та напрямків діяльності від Гіпократата до сьогодення. Результатами наукових досліджень переконливо доведено прямий зв'язок між зайвою вагою та ранньою смертю. Якщо порівняти людей із зайвою вагою тіла з людьми нормальної ваги, то виявляється, що в перших у 6 разів частіше з'являються камені в нирках, у 4 рази частіше камені у жовчному міхурі та у 3 рази швидше набуває розвитку цукровий діабет [1, 7].

За ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я було здійснено вивчення розповсюдження атеросклерозу. Результатом дослідження стало встановлення, що худорлявих чоловіків він приводить до інфаркту міокарду рідше, ніж чоловіків із зайвою вагою у 4 рази, а жінок – у 3 рази.

У США було проаналізовано дані смертності хворих, зібрані за 50 років. З'ясувалось, що відсоток смертності від раку був вищим у людей із зайвою вагою, а гіпертонія наче тіль ходить за людьми із зайвою вагою. Ожиріння - хронічний стрес, який змінює анатомо-функціональний стан легенів і зменшує їх загальну ємність, виникає гіповентиляція, що частіше призводить до запальних процесів – пневмонії, тощо [2, 5, 6].

Вимоги зменшити кількість вживання їжі проходить червоною ниткою у більшості праць лікарів і дієтологів. З'ясовано, що зменшення кількості їжі значно зменшує кількість захворювань та сприяє продовженню життя.

Особливо шкідливе переїдання у похилому віці.

Відомо, що після досягнення людиною статевої зрілості, гіпофіз починає генерувати «гормони старіння». Помірна дієта призводить до значного зменшення вироблення «гормонів старіння», а отже, сприяє омолодженню. Таким чином, важливо пам'ятати, що зайва кількість їжі не приносить користі, більш того, багато енергії витрачається на її перетравлення. Кількість їжі, необхідної людині для нормального функціонування, зокрема пацієнту у процесі фізичної реабілітації, підраховується в залежності від енергетичних витрат організму і складає орієнтовно – 1 ккал/год. на кожен кілограм ваги (при вазі 70 кг енергетична цінність їжі має становити приблизно 1700 ккал на день).

Друге важливе питання, яке має цікавити фізичного терапевта – порада пацієнту стосовно того, що треба їсти? Раніше продукти розглядались, головним чином, з точки зору їх калорійності. Більш пізні дослідження показали особливу цінність фактору біологічної активності, яка слугує незамінним джерелом життєво-важливих процесів. Біологічно активні речовини у біосинтезі є безпосередньо попередниками хімічних регуляторів фізіологічних процесів - ферментів, гормонів.

Відповідно до хімічного складу харчових продуктів та концепції збалансованого харчування фахівцями з дієтології були введені такі поняття: загальна харчова цінність продуктів, енергетична та біологічна цінність. Ці поняття дають можливість виявити та врахувати усі переваги і недоліки продуктів. Так, наприклад, були виявлені продукти - носії «порожніх» калорій. Вони мають значну калорійність, але абсолютно не мають цінних складових компонентів (цукор, кондитерські вироби) у них нульові показники вмісту вітамінів, мікроелементів, крім заліза. Горілчані вироби є носіями не тільки «порожніх» калорій, а ще й належать до отруйних речовин.

Систематичне порушення збалансованого харчування, недостатнє або надмірне споживання будь-якого з інгредієнтів їжі (білків, жирів, вуглеводнів, мікроелементів, вітамінів) у більшості випадків викликають так звані аліментарні захворювання. Вони можуть бути попереджені зміною в їжі кількості окремих речовин відповідно до потреб організму. Так, недостатнє вживання білків позначається на обміні жирів, вуглеводнів, вітамінів, мінеральних речовин, що значною мірою пов'язано зі зміною активності ферментів. Надмірність вживання білків веде до ожиріння, перенапруження нервової системи. Особливо позначається на діяльності організму нестача ненасичених жирних кислот – в наслідок цього порушується обмін холестерину та вітамінів А та Е (це стає причиною сухості шкіри). З іншого боку, надмірність жирів сприяє розвитку ожиріння, жовчнокам'яної хвороби [3]. При нестачі або надмірності вуглеводнів також виникають порушення обміну

речовин, які призводять до низки різних захворювань.

Для більш ефективного здійснення реабілітаційних програм фізичному терапевту важливо знати, враховувати та рекомендувати пацієнтам програми правильного харчування на основі знань про роль, яку відіграють основні інгредієнти їжі у життєдіяльності фізіологічних систем організму.

Як відомо, білковий обмін координує, регулює та інтегрує більшість хімічних перетворень в організмі. Саме із станом білків пов'язане виникнення та розповсюдження збудження, скорочення м'язів, транспортування кисню, властивості крові, імунний захист, передача спадкової інформації та ін. Найбільше протиріч при дослідженні проблеми раціонального харчування викликає питання про м'ясний білок. Сучасні дослідження про вплив харчування на нервову діяльність показали, що на сучасному етапі еволюції людини наявність високого вмісту м'ясного білку в їжі не дає позитивного ефекту. При вивченні динаміки харчових процесів було виявлено, що дієта з малим вмістом білку тваринного походження і більш високим вмістом вуглеводнів сприяє перевазі процесів збудження. Підвищення вмісту білку веде до превалювання процесів гальмування, а надмірне збільшення білку в раціоні протягом тривалого часу приводить до порушень основних нервових процесів, у результаті чого може виникнути стан близький до невротичного. Потреба у білку залежить від інтенсивності процесів його обміну у тканинах організму і визначається за рівнем азотистої рівноваги [1].

Рекомендована норма вживання білка для здорової людини становить 100-110 г на добу. Біологічна цінність білку залежить від його амінокислотного складу та інших структурних особливостей. Чим ближче по складу амінокислот білок, який вживається у їжу, тим більша його біологічна цінність. За відсутності необхідної кількості незамінних амінокислот поряд з порушенням синтезу білка спостерігаються деякі розлади, які залежать від специфічного значення відповідної амінокислоти в організмі.

Так, наприклад, метіонін, який є у молоці і молочних продуктах, має велике значення для забезпечення захисних функцій печінки (попереджує жирове переродження печінки) [5].

У залежності від вмісту незамінних амінокислот білки поділяються на: повноцінні (молоко, м'ясо) і неповноцінні (білки рослин). Але це не означає, що без м'яса харчування буде неповноцінним. Використовуючи різні поєднання рослинних білків, можна доповнити до норми недостачу амінокислот в окремих продуктах.

Порівняльна біологічна цінність білків характеризується такими цифрами: білки молока містять 100 умовних одиниць (у. о.), білки м'яса і риби – 90 у. о., білки картоплі – 80 у. о., білки вівса та житнього хлібу – 75 у. о.,

білки гороху – 55 у. о., білки пшениці – 50 у. о [3].

Порушення обміну білків призводить до збільшення концентрації сечової кислоти в крові, відкладення сечокихлих солей, сечокихислому діатезі. Виникнення цих захворювань пов'язують з надмірним вживанням м'ясних продуктів.

Значною перевагою рослинних білків є те, що вони не мають пуринових основ (крім бобових), завдяки яким створюється в організмі сечова кислота.

Жири, що потрапляють в організм з їжею, у процесі перетравлення в тонкій кишці розщеплюються на гліцерин та жирні кислоти, які переважно всмоктуються з кишок у лімфу і частково у кров. У багаточисельних дослідженнях зазначається, що при виключенні з раціону жирів або за їх нестачі скорочується тривалість життя, сповільнюється ріст, знижується синтез білку, зменшується опір організму до несприятливих чинників [2, 5].

Жири є носіями біологічно активних речовин, вони необхідні для засвоєння кальцію, магнію, каротину, жиророзчинних вітамінів. Рекомендоване співвідношення складу в їжі жирів тваринного та рослинного походження становить відповідно 2:1. Загальна кількість добового споживання жирів відповідно до різних рекомендацій має становити 0,6-1 г на 1 кг ваги людини.

До групи жирів також належать жироподібні речовини – холестерин та лецитин. Основне місце утворення холестерину - печінка. Синтез холестерину в організмі збільшується при переїданні, а також, при нестачі в організмі інсуліну та гормону щитовидної залози - тироксину. При дослідженні впливу різних дієт на рівень холестерину виявилось, що рослинна дієта сприяє зменшенню рівня холестерину, при дієті ж, багатими на жироподібні кислоти, рівень холестерину підвищувався. Сучасні дослідження привели до висновку, що на збільшення рівню холестерину в організмі впливає не стільки кількість його в різних продуктах харчування, як визнавали раніше, скільки порушення обміну речовин пов'язане з неправильним харчуванням.

Антагоністом холестерину є - лецитин, який впливає на діяльність центральної нервової системи і печінки, стимулює кровотворення, підвищує опір організму до інфекцій та отруйних речовин, перешкоджає розвитку атеросклерозу. Велика кількість лецитину міститься в гречаній крупі, пшениці, висівках, квасолі, горосі. Багато лецитину міститься в продуктах в яких багато холестерину(вершки, яйця, мозок тощо).

Головна функція, яку виконують вуглеводні, - забезпечення енергією. Необхідність у них залежить від рівня енергетичних витрат організму [2, 5].

Чистим вуглеводом є - цукор, але на мінімізації його вживання наполягають не тільки натуропати, а й більшість спеціалістів з харчування усіх напрямків. Дослідження науковців різних країн переконливо доводять, що

надмірне споживання цукру може викликати виникнення ожиріння, діабету. До негативних наслідків призводить також уживання у великій кількості цукру в людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, особливо у літньому віці.

Глюкоза, якої в цукру достатньо, необхідна для харчування мозку, але кожні 25 грамів цукру сприяють утворенню в організмі 10 грамів жиру. Рекомендована добова норма вживання цукру знаходиться у межах 50-60 грамів. Більшість натуропатів дотримуються думки про цілковите виключення цукру з раціону. Вони пропонують замінити його на мед та фрукти. Цукор швидко розщеплюється і всмоктується, перетворюючись на жир. Крім того, надмірна кількість цукру негативно впливає на потові залози та сприяє підвищенню рівня холестерину в крові.

Проте відома і роль цукру як джерела утворення в організмі глікогену – речовини, яка харчує печінку, м'язи та серце. Також цукор є важливим засобом нормалізації діяльності центральної нервової системи.

У більшості продуктів рослинного походження містяться речовини, які не перетравлюються у шлунково-кишковому тракті - клітковина і пектин. Однак вони необхідні людині. Якщо їжа, бідна на них, виникає атонія кишківника. Таким чином, баластні речовини є регулятором рухової функції кишківника [5].

Пектинові речовини покращують роботу кишківника, уповільнюють процеси гноїння у шлунку, зменшують всмоктування деяких шкідливих речовин. Пектину багато міститься у червоній смородині.

Антивітамінні - з'єднання, які мають здібність зменшувати або повністю знищувати ефект вітамінів незалежно від механізму їх дії. До антивітамінів належать такі ферменти як аскорбаксилаза та тіаміназа. Під їх впливом втрачається дуже значна частина корисної дії аскорбінової кислоти і тіаміну (вітамін В₁).

Аскорбаксилазу містять більшість овочів, фруктів і ягід. Особливо важливо пам'ятати про це у процесі приготування змішаних соків. Так, наприклад, аскорбінова кислота за 15 хвилин в соку буряка втрачає свої властивості на 15%; в соку білокачанної капусти - на 53%. При нагріванні протягом 1-3 хвилин до 100°C аскорбаксилаза зводить нанівець увесь ефект вітаміну С [5].

Найбільше тіаминази містить сира риба, рис, ягоди (чорниця, чорна смородина, вишня), шпинат, сирі яйця, кава. При переважному вживанні цих продуктів можна отримати дефіцит вітаміну В₁. Тіаминази рослинного та тваринного походження здатні викликати розпад вітаміну В₁ у продуктах при тривалому зберіганні.

Мінеральні речовини та мікроелементи впливають на протікання життєвих процесів в організмі людини. Їх дефіцит призводить до глибоких

порушень у стані здоров'я [2, 5].

Однією з найбільш поширеніших мінеральних речовин, яку ми вживаємо у їжу, є кухонна сіль. Вона має велике значення для забезпечення нормальної діяльності організму, проте велика кількість людей зловживають її споживанням. Зайва сіль сприяє затриманню води в організмі людини, тим самим, завантажуючи непотрібною (зайвою) роботою серце, нирки, а також негативно впливає на механізми регулювання тиску крові, а все це сприяє розвитку атеросклерозу судин мозку. Рекомендації по вживанню кухонної солі різняться. Так, Інститут харчування пропонує норму 10-15 г на добу, а натуропати - 0-2 г. Більшість натуропатів вважають, що кількість натрію який надходить до організму з овочів, фруктів та зернових уже забезпечують необхідну норму.

Натрій і калій у вигляді іонів містяться у всіх клітинах і тканинах організму. Вони беруть участь у проведенні імпульсів нервовими волокнами, тому порушення співвідношення цих елементів в організмі людини призводить до погіршення властивостей нервових волокон.

Особливо важливу роль калій і кальцій відіграють у діяльності серця. Так іони калію сприяють зниженню ритму серцевих скорочень, зменшують збудливість м'язів серця. Іони кальцію призводять до зворотної дії. Обмін калію тісно пов'язаний з вуглеводним обміном. При ожирінні, що викликане вуглеводним обміном спостерігається зменшення вмісту іонів калію у крові. Харчування переважно рослинною їжею підвищує кількість калію у крові, при цьому збільшуються сечовиділення та виділення солей натрію. Калій міститься в листях петрушки, селери, картоплі, дині, зеленій цибулі, яблуках, ізіюмі, кукурудзі, абрикосах [6].

Залізо є необхідним для утворення гемоглобіну, воно є важливою складовою частиною низки ферментів. Його хронічна нестача викликає порушення ферментативної реакції обміну речовин, призводить до негативних змін метаболізму шкіри, волосся, нігтів, занепаду сил, лейкемії. Залізо міститься в овочах, фруктах, зернових, м'ясі. Залізо, яке організм отримує з м'ясом, хлібом, яйцями засвоюється тільки на 25-40%. Проте залізо, що міститься у фруктах та овочах засвоюється на 80%. Це пояснюється присутністю в них вітамінів, які сприяють засвоєнню заліза.

Так як рослини беруть мінеральні речовини безпосередньо із землі, а тварини одержують із рослин, то зрозуміло, що рослинна їжа краще забезпечує організм людини необхідними мінеральними речовинами. Уведення необхідних організму мінеральних солей у вигляді лікарських препаратів значно зменшує їх ефективність ніж одержання їх з їжею.

Демінералізуючі фактори подавляють дію мінеральних солей: кальцію, заліза тощо, утворюють важкорозчинні сполуки (фітин, щавлева кислота). Фітин міститься у зернових, бобових та горіхах. Цікаво, що білий хліб майже не має фітину, у той час як сірий має значну його кількість. Житній хліб фітину не містить. Щавлева кислота утворює практично нерозчинні солі кальцію, тому продукти, які її містять, здатні різко знижувати його засвоєння організмом. Серед таких: щавель, буряк, чай, какао [5].

Збалансоване раціональне харчування людини забезпечує організм корисними речовинами та сприяє його здоровому та повноцінному існуванню. Врахування принципів раціонального харчування у процесі фізичної реабілітації має стати важливим завданням реабілітаційної програми. Такий підхід дозволить вивести реабілітаційний процес на новий більш якісний рівень та забезпечить більш повноцінне відновлення рухової функції пацієнта.

Література

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Системы оздоровления П. С. Брега. М.: Изд-во «Мега», 1994. 224 с.
5. Фармацевтична хімія: Підручник / ред. П.О. Безуглий. Вінниця: Нова Книга, 2008. 560 с.
6. Шелтон Г. Ортотрофия: Основы правильного питания. М.: Молодая гвардия, 1992. 205 с.
7. Щедрунов В.В. Рациональное и лечебное голодание. Жизнь без лекарств. СПб: Гиппократ, 1996. С. 221-222.

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного закладу освіти

Регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти

Гладкова В.

ВСП «Кам'янський міський ВЛД» ДУ «Дніпропетровський ОЛЦ МОЗ
України», Кам'янський медичний коледж

У статті запропоновані шляхи регулювання емоційних станів суб'єктів позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти, показані можливості нейтралізації деструктивної ролі емоцій та створення для студентів функціонального комфорту.

Ключові слова: емоція, функція емоцій, роль емоцій, здоров'язбережувальне середовище, освітній простір, заклад фахової передвищої освіти.

The article proposes ways to regulate the emotional states of the subjects of a positive emotional health environment in the educational space of a modern institution of professional higher education, shows the possibilities of neutralizing the destructive role of emotions and creating functional comfort for students.

Key words: emotion, function of emotions, role of emotions, health-preserving environment, educational space, institution of professional higher education.

Створення позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу освіти постає досить гостро, адже незмінною і головною метою, сенсом життя кожної людини є проблема збереження здоров'я підрастаючого покоління. Значення емоцій у створенні і підтриманні позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища є важливим, однак їх ролі й функції в освітньому просторі закладу фахової передвищої освіти потребують вивчення й доцільного застосування.

Аналіз досліджень з проблеми формування позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища (Л. Антонова [1], К. Ердинєєва [1], Ю. Золотаренко [3], Л. Лебедик [4; 5], Ю. Науменко [6], В. Пристинський [2; 4; 5; 10; 14], Н. Смирнов [7], В. Стрельніков [3; 8-15], Т. Шульга [1] та ін.) свідчить про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації означеної проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері.

Виконуючи свої біологічні функції у здоров'язбережувальному середовищі в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти, емоції «не запитують» людину, корисно їй це чи шкідливо. Роль же емоцій оцінюється саме з особистісних позицій: заважає ця емоція чи сприяє досягненню мети, порушує здоров'я людини чи ні тощо.

«Негативні» емоції відіграють важливішу біологічну роль, ніж «позитивні». «Негативна» емоція є сигналом тривоги, небезпеки для організму, а «позитивна» емоція – сигналом благополуччя.

На основі аналізу літературних джерел розглянемо функції емоцій, які вони виконують у здоров'язбережувальному середовищі закладу фахової передвищої освіти [1, 2, с. 72-79; 3, с. 128-134; 4, с. 55-63; 5, с. 495-500; 6, 7, 8, с. 316-319; 9, с. 343-347; 10, с. 94-101; 11, с. 395-399; 12, с. 15-21; 13, с. 20-24; 14, с. 520-527; 15, с. 30-34].

Роль емоцій у плані відображення й оцінювання виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (з виникненням потреби й розгортанні на її основі мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (під час оцінювання досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру). У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти всі суб'єкти освітнього процесу (викладачі й студенти) відчують позитивні емоції ще до його початку. Оцінювання (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття освітнього процесу, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками самого суб'єкта. Тому важливо, щоб суб'єкти навчання емоційно позитивно оцінювали здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти.

Надмірні переживання про результат навчання не є властивими суб'єктам у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти, адже їх наслідки негативні для здоров'я. Емоції – це процес, який є не що інше, як діяльність оцінювання інформації про зовнішній і внутрішній світ, що потрапила в мозок, яку відчуття і сприйняття кодують у формі суб'єктивних образів. Відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості [15, с. 31].

Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотивації навчального процесу: під час оцінювання значущості зовнішнього подразника, з появою сигналу про потребу, яка виникає, й оцінюванні її значимості, у прогнозуванні можливості задоволення потреби й виборі мети. Здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти створює позитивний

грунт для виникнення мотивації самовдосконалення і саморозвитку з появою емоцій великого інтересу, захоплення й ентузіазму.

На мотиваційному етапі головним призначенням емоцій є сигнал про користь або шкоду для організму певного стимулу, явища, які позначаються позитивним чи негативним знаком ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено. У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти такими стимулами є отримання задоволення від емоційно забарвленого навчання на основі натхнення, творчого екстазу, духовної ейфорії [15, с. 31].

Роль емоцій щодо відображення й оцінювання виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами. Емоції сприяють виділенню значущих цілей. У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти, для прикладу, для того щоб психічний образ здоров'язбережувального освітнього процесу, як поля потенційних дій, міг бути основою для побудови й регуляції навчальної діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би суб'єкта освітнього процесу до вибору і переваги здоров'язбережувальних дій – занять спортом, регулювання праці і відпочинку, фізичною культурою, музикою тощо [15, с. 30-34].

Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби у підтриманні й зміцненні здоров'я, сприяють ухваленню рішення щодо здоров'язбережувальної поведінки. Але, дуже часто досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється компенсаторна функція емоцій, яка полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Страх захищає від неприємних наслідків, а можливо, і від загибелі, хоча здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти таку ймовірність виключає [15, с. 31].

Емоція містить потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, як і потяг, бажання, прагнення завжди емоційні. Хоча питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, є досить дискусійним. Виключати присутність у спонуканні до дії енергії емоцій у здоров'язбережувальному середовищі закладу фахової передвищої освіти не можна, але вважати, що емоції викликають спонукання до дії, також не слід.

Оцінюючи перебіг і результат здоров'язбережувальної діяльності, емоції дають суб'єктивне забарвлення подій і процесів, що відбувається навколо суб'єктів освітнього процесу і в них самих. Це означає, що на ту саму подію студенти можуть емоційно реагувати по-різному. Наприклад, по-різному

сприймати красу природи і творів мистецтва, адже «на колір і смак товариш не всяк» [15, с. 32].

Хоча емоції не є мотивами, вони можуть поставати в мотиваційному навчальному процесі не лише як «порадники» або енергетичні підсилювачі спонукань, а й як самі спонукання, правда, не до дій із задоволення потреби у здоров'ї й розвитку, а як підсилювачі мотиваційного процесу. Це відбувається тоді, коли в суб'єктів освітнього процесу виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях, які забезпечує здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти, і коли вони усвідомлюють їх як цінність [15, с. 32].

Таким чином, розуміння емоції як цінності означає здійснення емоціями функції спонукання, привабливості здоров'язбережувального явища для викладачів і студентів. Доведене існування в людини потреби в «емоційному насиченні», тобто в емоційних переживаннях. Емоційний голод може прямо зумовлювати мотиваційний процес у збереженні здоров'я. Навіть у здоров'язбережувальному середовищі його учасники відчують потребу не лише в позитивних емоціях, а й негативних [15, с. 32].

Література

1. Антонова Л. Н., Шульга Т. И., Эрдынеева К. Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М. : Изд-во МГОУ, 2004. 100 с.

2. Гладкова В. І. Формування знань майбутнього викладача вищої школи про фізичне здоров'я студента. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 72-79. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

3. Золотаренко Ю. В., Стрельников В. Ю. Теоретичні і методологічні аспекти синдрому емоційного вигорання викладача у вищій школі. Зб. наук. статей магістрів факультету харчових технологій, готельно-ресторанного і туристичного бізнесу ПУЕТ за результатами наук. досліджень 2012-2013 навч. року. Полтава : ПУЕТ, 2013. С. 128-134.

4. Лебедик Л. В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55-63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

5. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

6. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок / под ред. Ю.В. Науменко. Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005. 236 с.

7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.

8. Стрельников В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

9. Стрельников В. Ю. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. (56) 15. С. 343-347.

10. Стрельников В. Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94–101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

11. Стрельников В. Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395-399.

12. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15-21.

13. Стрельников В. Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24-25 грудня 2002 року. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 20-24.

14. Стрельніков В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23–24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520-527.

15. Стрельніков В. Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОІППО*. Полтава : ПОІППО, 2012. Вип. 3. С. 30-34.

Формування здоров'язберігаючого освітнього простору в національному технічному університеті «ХПІ»

Глядя С., Мотенко Я., Шишкіна Є.

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

У дослідженні розкрито особливості організації фізичного виховання в НТУ «ХПІ» як важливої складової підготовки національної технічної еліти. Автори умовно розділяють процес формування здоров'язберігаючого освітнього простору в університеті на чотири етапи, які охоплюють кінець XIX – початок XXI ст. Розпочавшись як аматорський рух внаслідок конкретних історичних обставин, даний процес зазнав деформуючого, мілітаристського впливу з боку держави. Лише з другої половини XX ст. здоров'язберігаюче середовище університету почало функціонувати як освітня людиноцентрична система. Педагогічному колективу НТУ «ХПІ» вдалося гармонійно поєднати можливості ЗВО для функціонування масового просвітницько-оздоровчого сегменту і реалізації амбіцій спорту високих досягнень. Відкриття випускової спеціальності на кафедрі фізичного виховання відкрило перед вихованцями НТУ «ХПІ» нові унікальні можливості і спонукало педагогічний колектив університету до нових наукових досліджень.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, здоров'язберігаючий освітній простір, здоров'язберігаючі компетенції, кафедра фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі технології.

In the paper the features of implementation of the physical training in NTU “KhPI” are revealed as important components of national technical elite education. Authors conditionally divide the process of forming of health protection educational space in the university into four stages covered the end of the 19th – the beginning of the 21st centuries. Having begun as amateur movement, this process as a result of certain historical circumstances was effected by the state deforming, militaristic influence. Since the second

half of the 20th century the health protection environment of the university began to function as a people-centered educational system. Pedagogical collective of NTU “KhPI” succeeded in harmonic connection of higher education institution capacities focused on effective functioning of mass awareness-health segment both with fulfillment of the ambitions of big sport. Introduction of P.E. specialty on the department of physical education opened new unique possibilities for the students of NTU “KhPI” and encouraged the pedagogical collective of the university to undertake new scientific researches.

Key words: physical culture, physical education, health protection educational space, health protection competences, department of physical education, physical culture and health technologies.

Згідно «Закону України про вищу освіту» від 1 липня 2014 року (ст. 26) одним з головних завдань вітчизняних закладів вищої освіти є формування людського капіталу та утвердження серед учасників освітнього процесу здорового способу життя [1]. Таким чином, створення ЗВО власного здоров'язберігаючого освітнього середовища є важливою передумовою оволодіння здобувачами вищої освіти компетенцій, що сприятимуть збереженню їхнього морального, психічного і фізичного здоров'я.

Предметом пропонованого дослідження є процес формування здоров'язберігаючого освітнього простору у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» протягом кінця ХІХ–початку ХХІ століть. Автори наукової розвідки переслідують мету розкрити особливості організації фізичного виховання в НТУ «ХПІ» як важливої складової підготовки національної технічної еліти. Визначена мета конкретизується наступними завданнями:

- розробити періодизацію етапів процесу формування здоров'язберігаючого середовища в НТУ «ХПІ»;
- здійснити аналіз кожного з етапів на відповідність критеріям здоров'язберігаючого освітнього простору.

У пропонованому дослідженні терміни «здоров'язберігаюче середовище» та «здоров'язберігаючий освітній простір» вживаються як визначення системи психолого-педагогічних технологій, спрямованих на підтримку високої працездатності студентів і викладачів, та оптимальний розвиток їхніх фізичних і психологічних можливостей. Критеріями здоров'язберігаючого освітнього простору є наявність сприятливих умов навчання, раціональність організації навчального процесу і моніторинг здоров'я його учасників, застосування фізкультурно-оздоровчих, особистісно-розвивальних і екологічних технологій.

Умовно, в процесі формування здоров'язберігаючого середовища в НТУ «ХПІ» можна виділити чотири етапи. Перший етап припадає на 1885-1914 роки, тобто період становлення Харківського практичного технологічного інституту

(з 1898 року – Харківського технологічного інституту імператора Олександра III). Обмеженість джерельної бази не дозволяє вповні відобразити спортивне життя ЗВО цього часу. Можемо лише стверджувати, що фізичне виховання було відсутнє у переліку навчальних дисциплін ХТІ. Студенти і викладачі реалізовували свої спортивні інтереси у клубах і гуртках. Існували товариства з легкої атлетики, велоспорту, катання на ковзанах і лижах, тенісу, боротьби, плавання. На початку XX століття найбільш відомими у місті були велосипедне товариство, засноване професором ХТІ М.Д. Пильчиковим, а також Харківське спортивно-гімнастичне товариство під керівництвом М.Ф. Вільгальма, яке проводило заняття у залі головного аудиторного корпусу інституту [2, с. 5-6].

З початком Першої світової війни російська армія зазнала значних втрат. В жовтні 1914 року імператор Микола II видав указ про призов студентів до армії для заміщення офіцерських посад. У ЗВО було організовано короткотермінові курси військової підготовки [3, с. 21]. В ХТІ запровадили обов'язкову програму з військово-прикладної і фізичної підготовки для студентів-резервістів офіцерського складу. Вона передбачала вивчення стройових вправ і віддалено нагадувала фізичне виховання. Реалізація цієї програми стала першим досвідом впровадження елементів фізичної культури в освітній процес ХТІ.

Таким чином, наприкінці XIX – на початку XX століть організованих навчальних занять з фізичної культури в ХТІ не було. Спортивні клуби завдячували своєю появою діяльності аматорів-ентузіастів. Спорт не посідав помітного місця в житті ЗВО. Консервативно налаштована імперська адміністрація лише під тиском обставин, в умовах воєнного лихоліття, була змушена вдатися до запровадження воєнізованого «сурогату» фізичної підготовки для частини студентів.

Другий етап формування здоров'язберігаючого середовища у харківській політехніці охоплює 1921-1941 роки. У 1920-ті роки в СРСР розпочався бурхливий розвиток нових видів спорту: альпінізму, легкої атлетики, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, плавання, мотоспорту. У ХТІ (з 1923 року офіційна назва – Харківський технологічний інститут ім. В. І. Леніна) було створено більше 10-ти спортивних секцій для студентів. У навчальних корпусах облаштовувалися спортивні майданчики і зали. Для занять і змагань використовувалися також стадіони «Динамо», «Металіст», алеї парків, Лісопарку, стадіон товариства «Сокіл». Студенти вступали до спортивних товариств, брали участь у змаганнях, що проводилися в інституті. Серед студентів і викладачів дедалі більшої популярності набували оздоровчі і спортивні захоплення – ранкова гімнастика, туризм, спортивні ігри, тощо. Щорічно організовувались бігові і лижні кроси, походи. Студентів активно

залучали до виступів на парадах, участі в агітпоходах, вело- і автопробігах, шефських виїздів студентів-спортсменів у села. Водночас, утвердження тоталітарного політичного режиму в УСРР (з 1937 – УРСР) супроводжувалося підпорядкуванням усіх сфер життя суспільства інтересам держави. Нав'язування громадськості офіційною пропагандою думки про загрозу з боку капіталістичних країн стало виправданням мілітаризації фізичного виховання, яке перетворилося на інструмент підготовки потенційних солдат. Передусім, варто відзначити значний вплив на фізичне виховання студентів «Всеобуча» – системи обов'язкової військової підготовки громадян. Вона була створена згідно декрету ВЦВК РРФСР «Про обов'язкове навчання військової справі» від 22 квітня 1918 року і розповсюджена на територію радянської України. Під контролем Управління загального військового навчання трудящих молоді люди мали проходити обов'язкову професійно-прикладну (військову) підготовку. Вона передбачала стройову підготовку і програму фізичних вправ, що наслідували армійські комплекси фізичної підготовки. Завдяки «Всеобучу» зросло значення фізичної культури, було розпочато підготовку фахівців із фізичної культури, відбувалися масові спортивні заходи, активізувалася пропаганда фізичної культури, з'явилися перші спортивні традиції. Виникла необхідність створення спеціальних кафедр військової і фізичної підготовки.

У 1929 році Харківський технологічний інститут було перейменовано на Харківський політехнічний інститут ім. В.І. Леніна (ХПІ), а в 1930 році ХПІ було реорганізовано. На його базі створили Харківський механіко-машинобудівний (ХММІ), Харківський хіміко-технологічний (ХХТІ) та Харківський електротехнічний (ХЕТІ) інститути [4, с. 86]. Незабаром в кожному з інститутів створили спеціалізовані кафедри фізичного виховання, метою яких стало впровадження комплексу «ГПО» – Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР». «ГПО» включав біг, стрибки, кидання гранати, плавання, лижні перегони, стрільбу, науково-практичні відомості з фізкультури і спорту, навички цивільної оборони. Теоретичний матеріал також передбачав освоєння проведення фізкультурно-оздоровчих заходів: виробничої гімнастики, фізкультхвилинок, екскурсій. Поява цього комплексу створила передумови для запровадження в ЗВО стабільної програми з фізичного виховання. Протягом 1930-1931 років НКО УСРР видав наказ про обов'язкове викладання фізичної культури в усіх ЗВО республіки. Відвідування занять було обов'язковим, звільнення отримували лише студенти з медичними протипоказаннями. У 1933 році для покращення стану здоров'я студентів було запроваджено щоденну ранкову гімнастику перед початком занять тривалістю 8-10 хвилин. Викладачі також мали пильнувати, щоб у другій половині навчального дня студенти робили

перерви на фізкультхвилинки. Отже, впровадження комплексу «ГПО» покращило якість викладання фізичної культури у ЗВО. Однак, водночас, відбулася мілітаризація фізичного виховання. Поряд з заняттями з фізичної культури студенти були змушені проходити вищу позавійськову підготовку (430-580 годин) [5, с. 48-49].

Таким чином, період 1921-1941 років став надзвичайно важливим для процесу формування здоров'язберігаючого середовища у системі вищої освіти радянської України. Вперше дисципліна «Фізична культура» отримала статус обов'язкової для ЗВО, було розроблено її перші навчальні програми. Влада демонструвала увагу до стану здоров'я молоді, запровадивши обов'язкові регулярні медогляди для студентів та оздоровчі заходи – ранкову гімнастику і фізкультхвилинки у закладах освіти. Водночас фізичне виховання було перетворено на інструмент пропаганди державної ідеології та підготовки майбутніх солдат.

Внаслідок подій Другої світової війни на території СРСР повноцінний навчальний процес у ХПІ зазнав тривалої перерви. У 1949 році Рада Міністрів СРСР ухвалила рішення про відновлення ХПІ на основі інститутів, утворених у 1930 році [4, с. 152]. Тим часом, у державній політиці СРСР стосовно фізичного виховання і розвитку спорту відбулися важливі зміни. Керівні кола вирішили перетворити СРСР на провідну спортивну державу світу. XIII пленум ЦК ВЛКСМ наголосив на важливості посилення фізкультурної роботи серед дітей та молоді і визначив необхідним введення у навчальні плани та програми додаткових годин фізичної культури [6, с. 136]. У країні розгорнувся масовий фізкультурний рух. У 1951 році було створено Національний Олімпійський Комітет і проведено першу Всесоюзну студентську спартакіаду. Того ж року у вишах запровадили нову програму, згідно з якою в усіх ЗВО було створено кафедри фізичного виховання. На першому та другому курсах запроваджувалися обов'язкові заняття з фізичної культури. Відповідні зміни відбулися і організації навчального процесу в ХПІ.

Напередодні 1950-1951 навчального року в інституті було офіційно відкрито кафедру фізичного виховання. Так розпочався третій етап формування здоров'язберігаючого середовища в ХПІ, який тривав до 1991 року.

Його важливими складовими стало формування висококваліфікованого педагогічного колективу, перетворення фізичного виховання на наукоємний сегмент діяльності ХПІ, масове впровадження інноваційних здоров'язберігаючих педагогічних технологій, зміцнення відповідної матеріально-технічної бази та розширення спортивної інфраструктури. Функції координуючого центру з фізичного виховання студентів та ініціатора спортивно-масової роботи було покладено на кафедру фізичного виховання.

У 1950-х роках відбулось становлення колективу кафедри фізичного виховання, було сформовано традиції спортивних секцій, напрацьовано методики проведення занять. Першим завідувачем: К.Т. Черніченку та М.Д. Трушнікову вдалося створити колектив однодумців, залучивши до навчального процесу відомих педагогів, тренерів, досвідчених спортсменів. Кафедра проводила навчальну роботу з фізичного виховання на усіх факультетах денної форми навчання. Студенти обирали види спорту відповідно до власних інтересів та наявності у складі кафедри викладачів, тренерів, інструкторів. Заняття спортом, участь у змаганнях стали в ті роки важливими життєвими цінностями для повоєнних поколінь студентів ХПІ. З 1950 року в ХПІ почали проводитися щорічні Спартакіади – великі комплексні змагання студентів і викладачів. Вони сприяли формуванню спортивних традицій. Однією з перших стала традиція щорічного легкоатлетичного кросу команд усіх факультетів денної форми навчання на честь Дня Перемоги.

У 1956 році завідувачем кафедри фізичного виховання ХПІ став майстер спорту СРСР із спортивної гімнастики Г.В. Грязнов. На кафедрі були сформовані відділення, які об'єднували навчальні групи відповідних спеціалізацій і рухової активності. Першими стали відділення «Легкої атлетики», «Ігрових видів спорту», «Гімнастики», «Важкої атлетики» та інші. Для керівництва кожним відділенням призначався відповідний провідний викладач. З часом такі відділення зростали і їх було перетворено на «Методичні комісії». Спеціалізації з видів спорту давали студентам можливість займатися відповідною руховою діяльністю більшу кількість годин на тиждень. Слід відзначити, що такий напрям роботи тоді був новим і в подальшому перетворився на інноваційний засіб навчання, який отримав у педагогічній практиці назву «спортивно-орієнтованих технологій» або «спортивно-орієнтованого фізичного виховання». Важливими явищем спортивного життя в цей час стала поява Всесоюзного добровільного фізкультурно-спортивного студентського товариства (ВДФССТ) «Буревісник» і спортклубу ХПІ на чолі з А.М. Колевзоном.

У 1972 році завідувачем кафедри фізичного виховання став А.Ф. Алексєєв, а з 1976 року, посаду керівника кафедри обійняв А.Д. Недорубко. Кожен новий завідувач вносив свої корективи в організацію навчального процесу, наукової, методичної і спортивно-масової роботи. Помітною подією в історії кафедри у першій половині 1970-х років стало створення наукового підрозділу на чолі з кандидатом педагогічних наук О.О. Сиротіним, який займався дослідженням психологічного забезпечення спорту. Уперше в історії кафедри в 1974 році А.Ф. Алексєєв і О.О. Сиротін взяли участь в міжнародному науковому конгресі в Москві [2, с. 26]. Протягом

1970-х–1980-х років відбулося суттєве покращення оздоровчої інфраструктури ХПІ. У спортивно-оздоровчому таборі ХПІ «Студентський» у с. Малий Маяк неподалік від Алушти було збудовано комфортний чотириповерховий корпус на 300 осіб. У спортивно-оздоровчому таборі «Політехнік» (урочище Фігуровка Чугуївського району Харківської області) було підведено газ і проведено ремонт спальних приміщень.

З 1978 р. кафедру фізичного виховання очолив голова університетського спортивного клубу А.Г. Любієв. Приступивши до завідування кафедрою він одночасно розгорнув новаторську діяльність у кількох стратегічних напрямках. У науково-дослідницькій сфері під його керівництвом кафедра розпочала працювати над розробкою методів використання інформаційних технологій для підрахунку спортивних результатів. Іншим напрямком стало проектування, будівництво та введення в експлуатацію Навчально-спортивного комплексу ХПІ «Політех» (1985-1991 роки). Згодом, авторський колектив НСК «Політех» було нагороджено Державною премією України в галузі архітектури, а сам комплекс отримав статус бази олімпійської підготовки збірних команд України.

У 1980-х роках спортивно-масова і оздоровча робота серед викладачів і співробітників досягла найвищого розквіту у порівнянні з попередніми роками. Кафедра і спортивний клуб надавали підтримку деканатам та професійному комітету викладачів і співробітників в організації груп здоров'я, спортивних клубів, допомагали із спортивним інвентарем, устаткуванням для різних видів спорту, проведенням змагань і матчевих зустрічей з іншими ЗВО. У цей період сформувалися клуби прихильників бігу, футболу, волейболу, створено туристський клуб, секції важкої атлетики, бадмінтону, аеробіки, жіночої гімнастики, водного туризму. На факультетах технології неорганічних речовин, електромашинобудівному, енергомашинобудівному створено клуби здоров'я. Набули масовості спартакіади співробітників ХПІ (до 1000 учасників щорічно). Розгорнулася спортивно-масова і оздоровча робота в гуртожитках. З'явилися яскраві стенди на теми спортивного життя факультетів. У всіх гуртожитках ХПІ було обладнано кімнати здоров'я і тренажерні зали.

Протягом 1980-х років кафедра фізичного виховання встановила наукові зв'язки з колегами з інших союзних республік, Польщі і Чехословаччини. Організовувалися обласні і республіканські конференції, присвячені методиці оздоровчої фізичної культури, питанням виховання засобами спорту, інтересам і запитам студентів у сфері рухової активності і спорту. З 1981 року розпочалася багаторічна спільна з облпрофрадою робота над серією «ГПО – фізкультура для мільйонів». У методичних розробках були систематизовані рекомендації щодо харчування, здорового способу життя, кімнат здоров'я в гуртожитках, окремих видів оздоровчих занять, спорту в піонерських таборах.

Розроблену на кафедрі систему комплексної педагогічної оцінки фізичної підготовленості студентів широко впроваджували інші інститути. Крім того, досвід кафедри став основою для створення систем оцінювання фізичного стану молоді. У 1988 р. інститут став виконавцем міжнародного соціологічного дослідження «Фізична культура і здоровий спосіб життя студентів».

Таким чином, у 1949-1991 роках відбулася трансформація здоров'язберігаючої сфери ХПІ у повноцінне педагогічно-інтерактивне середовище для сотень студентів та викладачів. Накопичений кафедрою фізичного виховання досвід дозволив зберегти і розвинути її творчий потенціал у надзвичайно складний для вітчизняної системи освіти час – кінець ХХ – початок ХХІ століть.

Четвертий період розвитку здоров'язберігаючого середовища в ХПІ розпочався з проголошенням незалежності України. У 1994 році ЗВО отримав статус державного університету. Шість років потому ХДПУ було присвоєно статус Національного. Незважаючи на мінливість політичної ситуації в країні і об'єктивно існуючі економічні труднощі, викладацькому колективу університету вдалося зберегти та продовжити кращі традиції фізичної культури і спорту. Розвивався сектор надання здоров'язберігаючих послуг. Санаторій-профілакторій «Політехнік» забезпечив оздоровлення студентів та співробітників університету [4, с. 369].

У 1994 році на кафедрі фізичного виховання було відкрито випускову спеціальність 7.010201 «Фізичне виховання» [7, с. 3]. Як наслідок, перед кафедрою постала низка завдань. Було розроблено систему підготовки фахівців на межі кількох галузей – фізичного виховання, спорту, менеджменту та комп'ютерних технологій. Аналогів такого напрямку не було не лише в Україні, але й у жодній із країн СНД. Міждисциплінарний підхід отримав підтримку в наукових колах, про що свідчить широка апробація даного питання на міжнародних і національних конференціях. Спеціальність стала популярною серед вітчизняних (а з 1998 року й іноземних) студентів. Іншим важливим завданням кафедри було формування педагогічного колективу спеціальності. Більшість профільних предметів продовжували вести викладачі кафедри фізичного виховання, однак були залучені і фахівці з інших кафедр інституту. Викладачі постійно вели роботу з професійного вдосконалення, підвищувався рівень викладання основної навчальної дисципліни – фізичного виховання. Одночасно студенти здобували повноцінну інженерну, комп'ютерну чи економічну освіту, тому після випуску мали більше шансів знайти роботу. Престижність навчання за спеціальністю «Фізичне виховання» в добре облаштованих для занять спортом приміщеннях спонукала багатьох перспективних спортсменів обрати для навчання саме НТУ «ХПІ».

Сформувалися групи студентів з таких видів спорту як: легка атлетика, стрільба з лука, акробатичний рок-н-рол, дзюдо і самбо, плавання, ватерполо, баскетбол, теніс. Кафедра розпочала запроваджувати у навчальний процес новітні освітні технології. З'явилися більш сучасні форми та способи проведення занять. Студенти займалися ушу, цигун, йогою, пауерліфтингом, армрестлінгом, карате, новими стилями жіночої гімнастики і аеробіки, велотуризмом та ін. [8, 9]. У 2015 році завідувачем кафедри став О.В. Юшко. Основним завданням педагогічного колективу під його керівництвом стало подальше запровадження сучасних підходів і методів організації навчального процесу, вивчення методів профілактики девіантної поведінки студентської молоді на заняттях з фізичної культури, популяризація здорового способу життя та формування духовно-моральних цінностей під час занять спортом [10].

Таким чином, формування здоров'язберігаючого освітнього простору в НТУ «ХПІ» має тривалу історію. Умовно цей шлях можна розділити на чотири етапи, які охоплюють кінець ХІХ – початок ХХІ століть. Розпочавшись як аматорський рух внаслідок конкретних історичних обставин, даний процес зазнав деформуючого, мілітаристського впливу з боку держави. Лише з другої половини ХХ століття здоров'язберігаюче середовище університету почало функціонувати як освітня людиноцентрична система. Педагогічному колективу НТУ «ХПІ» вдалося гармонійно поєднати можливості ЗВО для функціонування масового просвітницько-оздоровчого сегменту і реалізації амбіцій спорту високих досягнень. Відкриття випускової спеціальності на кафедрі фізичного виховання відкрило перед вихованцями НТУ «ХПІ» нові унікальні можливості і спонукало педагогічний колектив університету до нових наукових досліджень.

Література

1. Закон України про вищу освіту. 1 липня 2014 року. № 1556-VII.

Url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

2. Спортивная гордость харьковских политехников : материалы по истории каф. физ. воспитания в НТУ "ХПИ" / В. М. Лабский [и др.]; Нац. техн. ун-т "Харьк. политехн. ин-т", каф. физ. воспитания, Спорт. клуб, Нац. олимп. ком. Украины, Харьк. обл. отд-ние. Х. : НТУ "ХПИ", 2010. 188 с.

3. Фильков С.М. Система военной подготовки в гражданских вузах: теория и практика функционирования и совершенствования: *монография*. М. : Изд-во МГИМО, 2002. 229 с.

Url: https://mgimo.ru/files2/y04_2013/2451/system_military_training.pdf

4. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». Історія розвитку. 1885-2010. Уклад. : В.І. Ніколаєнко, В.В. Кабачек, С.І. Мешкова [та ін.]; за ред. В.І. Ніколаєнка. Харків : НТУ «ХПІ», 2010. 408 с.

5. Соколова Н. Розвиток системи фізичного виховання в навчальних закладах України у 30-х роках ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 46-51.

Url: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1114>

6. Проценко У.М. Становлення системи підготовки кадрів для фізичного виховання та спорту в Україні у другій половині 20 століття. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Педагогічні та історичні науки : [зб. наук. статей]. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 111. С. 133-140.

Url: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/9051/1/PROCENKO.pdf>

7. Борейко Н.Ю., Любієв А.Г., Юшко О.В. Історія зародження та розвитку спеціальності «Фізична культура і спорт» в НТУ «ХПІ». *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 3–4 жовтня 2019 р. Ред. колегія А.В. Кіпенський, О.В. Білоус [та ін.]. Харків : Друкарня Мадрид, 2019 С. 3-8.

Url: [http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-](http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/42462/1/Conference_NTU_KhPI_2019_Zdorovia_natsii.pdf)

[Press/42462/1/Conference_NTU_KhPI_2019_Zdorovia_natsii.pdf](http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/42462/1/Conference_NTU_KhPI_2019_Zdorovia_natsii.pdf)

8. Любиев А.И., Бондаренко Т.В., Горлов А.С. Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации Запада и Востока : *учеб.пособие*. Нац. техн. ун-т "Харьков.политехн. ин-т". Харьков : НТУ "ХПИ", 2010. 316 с. Url: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/31906>

9. Любієв А.Г., Бондаренко Т. В., Горлов А.С. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера : *навч. посібник*. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2011. 246 с.

Url: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/45229>

10. Юшко О.В. Попередження девіантної поведінки студентів у закладах вищої освіти. *Теорія та методика навчання та виховання* : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. Вип. 44. С. 174-186.

Url: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/45229>

Впровадження модифікованого інвентарю й обладнання в фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу закладів загальної середньої освіти

Качан О., Пристинський В., Князь Л.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Новотроїцька ЗОШ I-III ступенів № 4 Волноваської районної ради
Донецької області

Представлено досвід впровадженням традиційного, а також сучасного й модифікованого інвентарю та обладнання на уроках фізичної культури. Доведена доцільність впровадження модифікованого інвентарю в процес фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: фізична культура, нестандартний інвентар і обладнання, традиційний інвентар, модифікований інвентар, тімбілдинг, мотивація, нова українська школа, едьютейнмінг, сторітелінг, емоційний інтелект, перкусія.

Пріоритетними напрямами Національної доктрини розвитку освіти в Україні є органічне поєднання освіти та науки, розвиток дистанційної освіти; запровадження освітніх інновацій; створення індустрії сучасних засобів навчання й виховання; визначення ролі освіти як рушійної сили розвитку громадянського суспільства (спрямованість державної політики на активізацію участі батьків у навчально-виховній діяльності навчальних закладів).

Заклад загальної середньої освіти (школа) – це своєрідна соціальна модель суспільства. Саме від якості шкільного навчання й виховання залежить збагачення культурних національних цінностей як держави, так і певних її регіонів. Розвиток науки та техніки, стрімке зростання сфер суспільного виробництва вимагає від сучасної освіти постійного оновлення змісту, структури стилю управління, методів, засобів і форм навчання. Сучасне замовлення суспільства полягає в тому, щоб створити такі умови навчання, за яких би кожний учень успішно навчався, розвивав свій інтелект, був готовий до творчої самореалізації. Тобто створити умови для формування національної самосвідомості, активної життєвої позиції громадянина-патріота [7].

Реалії розбудови Нової української школи вимагають розроблення, апробації та впровадження нових підходів до організації уроків фізичної культури, які би були яскравими, цікавими, включали різноманітні форми, засоби й методи навчання і виховання.

На нашу думку, провідною місією фізичного виховання учнів має бути різностороння фізична підготовка, ефективне оволодіння руховими навичками й уміннями, що сприятиме зменшенню захворюваності опорно-рухового апарату,

серцево-судинної системи, порушень в емоційно-вольовій сфері тощо. Відтак, сьогодення потребує нової концепції сучасної освіти, переосмислення перспектив розвитку фізичної культури, врахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів, пошуку шляхів удосконалення змісту й організації сучасного уроку фізичної культури [2, 3].

Проблема полягає в тому, що сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а м'яч – на смартфон. За таких умов уроки фізичної культури мають додаткову місію, яка полягає в тому, щоб не тільки тричі на тиждень забезпечувати рухову активність, а й мотивувати до фізичної активності, здорового способу життя. Щоб сучасні школярі були вмотивованими до систематичних занять фізичною культурою і спортом, педагог має вдосконалювати методику викладання, перш за все, в контексті розуміння зацікавленості учнів.

Учителі відзначають, що до так званого покоління Z підхід має бути дещо інакшим. Ці діти творчі, хочуть лишатися індивідуальностями, а не зливатися з натовпом. Вони прагнуть успіху, але часто їм не вистачає терпіння та зосередженості. Їх важко змусити щось робити, якщо вони не розуміють, навіщо їм це потрібно. Водночас серед них усе більше дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості та вадами здоров'я. Це гіподинамія, проблеми з опорно-руховим апаратом, органами дихання, серцево-судинною системою. Все це накладає певні обмеження на фізичне тренування, але в жодному разі не має бути причиною відмови від фізичної активності.

На нашу думку, стандартні уроки ще не задовольняють потреби дитини в оптимальній руховій активності, не викликають інтересу в більшості учнів, що пов'язано й з незадовільним матеріально-технічним забезпеченням процесу фізичного виховання. Сучасний, модифікований та нестандартний інвентар – це завжди додатковий «стимул» в забезпеченні якості фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи. Спортивне обладнання має відповідати вимогам комплексного розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок учнів, умовам організації навчальної діяльності на уроці. Використання нестандартного обладнання та тренажерних пристроїв значно підвищують моторну щільність уроку, робить його емоційно насиченим, та ефективнішим.

У зв'язку з цим, маємо зважати на певні вимоги. Спортивне обладнання та інвентар мають бути:

- простими у виготовленні, зручними і надійними у використанні, легко обслуговуватися;
- відповідати гігієнічним та технічним нормам;
- створювати умови та спонукати до розвитку рухових навичок й умінь;
- сприяти підвищенню ефективності занять;

- бути доступними для учнів з різним рівнем фізичного розвитку та освітніми потребами;
- сприяти розвитку усіх м'язових груп і більшості фізичних якостей;
- універсальними, яскравими, незвичними, безпечними, компактними, мати естетичний вигляд.

Так, традиційний спортивний інвентар та обладнання є зазвичай основою для забезпечення якості проведення уроку фізичної культури. Деякі вчителі вважають, що можна провести урок із мінімальною кількістю інвентарю. У зв'язку з цим, зауважимо, що останні п'ять-десять років ринок фітнес-послуг стрімко розвивається й сприяє створенню нового або модифікованого інвентарю та обладнання. Це, наприклад, бодібари, петлі TRX, балансувальні й степ-платформи, ремені з петлями, манжети, різні фітболи, сучасні обтяжувачі для ніг і рук, еластичні еспандери, гумові стрічки, півсфери різного формату, петлі Береша, альфа- та бета-гравіті, велотренажери вертикальні й горизонтальні, гребні й лижні тренажери, орбітреки, спінбайки, степпери, ейрбайки, гіроборди, гіроскутери. Модифікований (нестандартний) інвентар – це створення та використання нестандартного обладнання, приладів та пристроїв, або того, що зроблене власними руками з різного інвентарю та підручних засобів.

На нашу думку, творчий пошук, прагнення до неординарного розв'язання проблеми ефективності різноманітних методик – це один із основних поштовхів для створення й використання нестандартного обладнання. Пропонуємо авторський досвід його використання.

Простий та саморобний дрібний інвентар додає уроку яскравості та емоційності (малі м'які м'ячики, різноманітні мішечки, великі і велетенські м'ячі, кольорові надувні кульки, комети, сніжки тощо). З успіхом на уроці можемо використовувати м'які пляшки, камінці, різнокольорові пробки, пакети, салфетки, саморобні ігрові тунелі, прапорці тощо.

Так, різнокольорові пробки можуть використовуватися в створенні кольорових картинок, цифр, слів, літерів, будуванні пірамід. Також з них виготовляють доріжки, призначені для ходіння босоніж, виправлення та запобігання плоскостопості, загартовування організму тощо. Целофанові пакети рекомендуємо використовувати в дихальних вправах, в організації групової (командної) взаємодії. М'які пляшки можна використовувати при виконанні загальнорозвивальних вправ у вигляді гантелей, що наповнені піском або водою. Таке обладнання є гарним інструментом для використання масажу або самомасажу, профілактики плоскостопості, розвитку дрібної моторики тощо. Ігрові тунелі можуть бути виготовлені з алюмінієвого обруча і щільної тканини та призначені для подолання перешкод. Доцільно використовувати в

рухливих іграх, естафетах тощо. Прапорці рекомендуємо виготовляти з різнокольорової тканини та паличок різних розмірів, які стануть у пригоді при виконанні загальнорозвивальних вправ з предметами, у рухливих та спортивних іграх тощо. Камінці «марбл» (з англ. *marble*, що означає «мармур») – це різнокольорові кульки різного розміру, що виготовлені зі скла, глини або агату, а також «кабошон» (з франц. *caboché*, що означає «голова», «капелюшок цвяха») – це різнокольорові камінці овальної або кулястої форми, плескати з одного боку, різного розміру; своєрідна сферична іграшка, зазвичай різнокольорова кулька, виготовлена зі скла, глини, металу. За допомогою такого обладнання розвиваються дрібна моторика, зорово-рухова координація, гострота зору, цілісне зорове сприйняття, навички орієнтування у просторі, сенсорне сприйняття, тактильні відчуття, зорова увага, мислення, уява; розширюються уявлення про навколишню дійсність і словниковий запас, формуються елементарні математичні уявлення, збагачується мова; розвиваються почуття ритму, кольору, фантазія і творче мислення; розвивається самостійність та ініціативність дитини; відбувається зняття втоми, напруги, вирішення негативних емоційних переживань.

Не менш цікавими, на нашу думку, є різнокольорові стрічки різного розміру, які можуть бути використовувані в уроках гімнастики, під час розминки, з поєднанням танцювальних вправ. Для виготовлення використовують усі відтінки сонячного спектру, але в більшості випадків вибираються основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – помаранчевий, фіолетовий і зелений. Пропонуємо також використовувати різноманітні хустинки – тканини трикутничкової форми різного розміру та кольору. Існує безліч вправ з використанням цього інвентарю: від танцювальних вправ до рухливих та народних ігор. Доцільно використовувати розмаїття кольорів. Наприклад: червоний колір – має розігрівуючу, оживляючу дію; помаранчевий – будить радість життя і веселість; жовтий – покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему, внутрішні органи; зелений – надає антистресовий ефект, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми; синій – остуджує, допомагає при порушеннях сну; фіолетовий – покращує концентрацію уваги, знімає психічну напругу. «Островки» – різнокольорові кола різного розміру, які легко складаються та будуть доречні завдяки своїй універсальності учням різного шкільного віку. Вони прекрасно концентрують увагу дітей, доцільні в рухливих іграх та естафетах. Каремати – килимки, які незмінно займають своє місце в спортивних залах і використовуються для різних видів тренувань або занять різними видами фітнесу. Слайдер – килимок з ковзаючою поверхнею, який виготовляється з

полімеру, а тренуватися на ньому потрібно, попередньо вдягнувши на кросівки синтетичні чохли.

Балансувальні диски і платформи – це тренажери, що забезпечують досить високий рівень фізичного навантаження та призначені для стимуляції вестибулярного апарату, розвитку координації рухів, рівноваги, концентрації уваги, просторовим сприйняттям. Доцільно використовувати як в тренажерних спортивних залах, кабінетах ЛФК, реабілітаційних центрах.

Медболи – призначені для розвитку швидко-силових якостей, покращують координацію та спритність, оптимальну рухливість суглобів, тонус м'язів. Виготовлений з гуми, кожна вага м'яча з вставками різного кольору для зручності диференціації, має неслизьку поверхню, не відскакує від поверхні, а навпаки, поглинає удари та водостійкий.

Акванудлс – це м'які палиці довжиною 1,5 м для аквааеробіки або аквафітнесу для додаткового фізичного навантаження, що підвищує ефективність вправ у воді. Рекомендуємо також використовувати в спортивній залі в якості палиць в іграх і забавах (робимо з них острівки, метаємо в ціль, перетворюємо на геометричні фігури тощо).

До найбільш ефективного та доступного широкому колу користувачів сучасного обладнання належать різноманітні модифікації координаційної драбини або сітки та класики – «agility ladder» (в різних джерелах: тренувальна драбина, драбинка спритності, координаційна драбина). Використовується в багатьох видах спорту, де важливі швидко-силові здібності, спритність, баланс і координація, синхронізація рухових навичок. Під час виконання вправ на координаційній доріжці задіяна моторика рук і ніг.

Ігрові парашути – це яскрава тканина, що складається з декількох кольорових секторів, у яких по колу розташовані ручки. Найменший парашут має діаметр 2 м, а для великої кількості учнів використовують парашути більших розмірів – 3, 4, 5 та 7 м в діаметрі. У іграх в парашут немає мети позмагатися, вони навчають узгодженості дій, вмінню відчувати рух інших гравців. Для дітей важливо відчувати саме через рухи те, що вони можуть бути частиною команди. Парашут дає дитині багатий спектр нових відчуттів: це і яскравий зоровий образ, і сильний вітер, і дзвін натягнутого парашута, і відчуття м'якої тканини, що обіймає дитину, яка сидить під парашутом. Як і в інших рухливих іграх, діти навчаються дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти один з одним. Різними модифікаціями є «Парашут на двох» (відрізки різнокольорової тканини однакового розміру прямокутної форми, що використовуються двома або групами учнів для командної й групової взаємодії); «Трикутниковий парний парашут» (відрізки різнокольорової тканини однакового розміру трикутної форми зі стрічками на кінцях, яку можна

з'єднати в круглий парашут або зробити різні його модифікації); «Парашут з отворами» (може бути з одним, двома та в кожному секторі отворами; тканина круглої форми, що складається з 8 секторів різного кольору з отвором посередині та з отвором по центру); «Веселка» (прямокутник різних розмірів діаметром 2-3 м, що складається з семи кольорів веселки).

На нашу думку досить ефективним є використання різноманітних модифікацій кубиків. М'які кубики з завданнями, щодо виконання рухів (потанцюй, топни, хлопни, стрибни, присядь тощо), з емоціями (радість, здивування, посмішка, гарний настрій), маленькі з різноманітними емоціями (90 різних емоцій), з цифрами (загадувати різні рухи, завдання, вправи тощо).

До інклюзивного інвентарю ми б віднесли обладнання «Сухий дощ або душ» – це один із компонентів сенсорно-розвивального середовища, своєрідний намет з різнокольорових атласних стрічок, розташованих від теплих тонів до холодних. Стрічки спускаються вниз, немов струмені води, їх приємно торкатися, перебирати руками, проходити крізь них, торкатися, поєднувати з виконанням вправ тощо. Може бути виготовлений з кольорових стрічок, фетрових різних геометричних фігур, із дзвониками, з аквапалок (акванудлс), з кольорових новорічних гірлянд тощо.

Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з різними мовленнєвими вадами. Важлива частина пропедевтичної й корекційної роботи з ними – це система дихальних вправ. Слід сформувати в дітей сильний плавний ротовий видих, навчити контролювати його тривалість, спрямовувати повітряний струмінь у потрібному напрямку. Дихальні вправи досить швидко стомлюють таких дітей, можуть викликати короткочасне запаморочення, а тому їх варто обмежувати в часі (рекомендуємо використовувати пісочний годинник) і обов'язково чергувати з іншими вправами.

У зв'язку з цим, доцільним буде «сухий басейн» з різнокольоровими кульками або білими з підсвічуванням. Збирається із спеціальних модульних стінок, виготовлених з поролону і обтягнутих міцною кольоровою тканиною, стійкою до води і вологи. Дно манежу збирається з модульних матів, які кріпляться до стінок липучками. Для організації ігор, заповнюються різнокольоровими, порожніми кульками, виготовлених з поліетилену. Дитячі басейни з кульками мають мати яскраві, привабливі, різнокольорові стінки. Використання обладнання – це профілактика захворювань та емоційне здоров'я наших дітей; розвиток почуття рівноваги, навички безпечного падіння, тактильні відчуття, дрібна моторика. Крім того, пластикові кульки «масажують» тіло дитини, ігри в басейні здатні компенсувати відставання у фізичному й інтелектуальному розвитку, позитивно впливають на роботу органів дихання, зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають опорно-

руховий апарат, комунікаційні навички, нормалізують сон та загальний емоційний стан дитини.

Сенсорні панчохи Сови та Панчохи Кіслінг – це ефективний інструмент сенсорної інтеграції, яка впливає на вестибулярну, пропріоцептивну і тактильну системи. Він допомагає дитині швидше розвиватися, покращує сприйняття положення тіла в просторі, робить тіло гнучким і рухомим. Через шкіру і тіло Панчоха впливає на важливі центри головного мозку, дає нові сенсорні відчуття, допомагає відчутти своє тіло, відчутти нові емоції. Дітям, що відстають у розвитку, така «панчоха» буде особливо корисною. Адже, всередині мішка з натягнутою тканиною діти заспокоюються, розслабляються, відчують незвичайні відчуття, що розширює сприйняття навколишнього світу.

Пісочниця – це своєрідний підніс розміром 50×70×8 см (пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок). Дно і борт пісочниці зазвичай пофарбовані в блакитний колір, що дозволяє моделювати воду і небо. Використання природних матеріалів дозволяють відчутти зв'язок з природою, а рукотворні мініатюри – прийняти те, що вже існує. Надаємо можливість учням створювати власні композиції (образи), писати, малювати тощо, що сприяє зняттю внутрішньої напруги, втіленню його ідей на підсвідомо-символічному рівні. Рекомендуємо використовувати «декоративний» пісок різного кольору, різноколярове підсвічування, що додає позитивних вражень.

Тімблдинговий інвентар («павуки», «лижі», «окуляри», «білка в колесі» тощо). «Павук» – це простий у виготовленні інвентар, наприклад, тарілка до якої приєднані мотузки. Учні тримають мотузку та одночасно переміщуються для ефективної взаємодії (тримаємо мотузку лівою або правою рукою, з заплющеними очима, з переміщеннями в естафетах, з переміщенням різних предметів, будівництвом пірамід з кубиків тощо). «Лижі» можуть бути виготовлені зі строп або з дерева та мотузки. Учні стають на них та разом рухаються вперед, назад, в сторони, з заплющеними очима, що сприяє розвитку командної взаємодії. «Білка в колесі» – це обладнання, яке виготовлене з тканини різного розміру у формі кола. Учні стають всередину кола та, за командою, починають рухатися, намагаючись взаємодіяти разом. Використання «окулярів» (пов'язки на очі з тканини) сприятиме виконанню різноманітних вправи, які виховують довіру.

Цікавим, на нашу думку, є застосування перкусійних інструментів та тілесної перкусії. Це можуть бути «стаканчики» різних кольорів та розмірів, «барабні палиці», різноманітні бубни, відра, листи паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, барабани (джембе, дарбуку, думбек, бонги тощо) [5]. Використання такого устаткування сприятиме стимуляції розумових і фізичних здібностей, психологічному розвантаженню, концентрації

й імпровізації, яскравим емоціям завдяки спілкування мовою звуків. У тілесній перкусії «працюють» обидві півкулі головного мозку, так як одночасно відбувається контроль за структурою ритму і рухом тіла, що сприяє розвитку образного мислення, тренуванню пам'яті та уваги.

На нашу думку, досить ефективним чинником урізноманітнення процесу фізичного виховання школярів може бути використання ігрових технологій едьютейнмінгу (ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, анаграми, кросворди, філворди, головоломки, квести, дженга, мікадо, пазли, асоціативні та метафоричні карти тощо) [6].

Так, використання різних варіацій «карток почуттів та потреб», які розроблені на основі методу «ненасильницької комунікації» Маршалла Розенберга, сприятиме визначенню та управлінню власними почуттями (коли ваші потреби задоволені, чи не задоволені; зниження агресії тощо). Адже, за кожним почуттям ми знаходимо задоволену, чи незадоволену потребу. Коли ми вчимося повідомляти іншим про власні почуття і потреби без жодної критики чи вимог, ми часто знаходимо рішення у конфліктних ситуаціях, при яких потреби кожної сторони задоволені.

Нейропсихологічна гра «спробуй повтори» базується на можливості учасника відтворити положення ланок тіла або позу, яку він спостерігає на картинці, для чого необхідно виконати конкретний рух. Відтворення зображених на картках рухів, є зовсім нетривіальним завданням. Складність завдання полягає не в тому, що рухи вимагають прояву певних фізичних здібностей, а в їх незвичності, несхожості на ті, що люди здійснюють в побуті кожен день. Це піднімає настрій і породжує творчий пошук, а пошукова активність, як відомо, викликає збудження в глибинних структурах головного мозку, що сприяє розвитку уваги, просторових уявлень, покращує реакцію.

Для розвитку емоційного інтелекту рекомендуємо використовувати різні картки смайлів, «Emotion Mimic», «Мемо-емоції», «Мемка-Мімка» тощо. Емоції людини часто буває важко зрозуміти. Адже, за маскою радості можна зустріти смуток і печаль, а показний гнів іноді приховує за собою дружні кривляння. І, якщо дорослим зрозуміти подібні нюанси міміки і мови не так складно, то для дітей це справжня загадка. Однак, якщо допомогти дитині зрозуміти власні емоції, їй легше буде зрозуміти й інших людей, а ці знання знайдуть своє застосування в реальному житті.

Застосування технології «сторітелінг» (майстерність розповіді), а саме використання «кубиків розповіді» полягає в тому, що вигадуємо «історію», яка пов'язана з темою уроку (технікою безпеки, видом спорту, видом рухової активності тощо). «Кубики історій» ефективна технологія для розвитку мови, комунікабельності, поповнення словникового запасу. Завдання для Ваших

історій можуть бути абсолютно різними: від коротких, до серйозних оповідань, з передачею права продовжити історію іншому учаснику тощо.

Дану технологію доцільно поєднувати з використанням «метафоричних асоціативних карток (МАК) – це набір зображень людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предметів побуту, абстрактних зображень тощо. Представлені на картках «образи» стають «видимою» метафорою наших цінностей, страхів, переживань, бажань, які асоціативно пов'язані з нашим внутрішнім досвідом; кожен може уявити і відчутти щось особисте.

Уважаємо, що в сучасному уроці доречно використовувати світлові прилади та лазерне обладнання, наприклад, лазерний проектор – це прилад, який проєктує лазерні промені на стіну спортивної зали, може відтворювати різноманітні картинки (як ціль для метання), різнокольорові промені (як чинник релаксації).

Існує досить багато видів нестандартного фізкультурного обладнання (за цільовим призначенням). Зокрема, виділяють обладнання для вправлення дітей у повзанні, перелізанні через бар'єри («Павутинка», «Бар'єри», «Веселі палиці», «Доріжка з перешкодами»); для розвитку спритності, гнучкості, рівноваги, просторового сприйняття («Твістер», «Черепаха», мотузкова драбинка, «Веселі ходулі», глайди); формування правильної постави та зміцнення м'язів грудної клітки («Гантелі», «Чарівна павутинка»). З метою розвитку сенсорики, дрібної моторики та зміцнення м'язів рук використовують різнокольорові прапорці, камінчики, стрічки, мішечки, «Палки-моталки», «Шнурівки», різноманітні еспандери та стрічки. Профілактику та корекцію плоскостопості можливо здійснювати за допомогою «Доріжок здоров'я», «Горбинок-трансформерів», «Чарівного килимка». До нестандартного обладнання також належать різноманітні тренажери для масажу, дихальної гімнастики (стрічки з паперовими фігурками, «Футбольне поле», «Завірюха»), а також ігри («Кільцекид», «Дартс») тощо.

Ігрова діяльність вважається ефективним чинником навчання й виховання підростаючого покоління. Особливу увагу слід приділяти іграм у початковій та середній ланці загальноосвітнього закладу, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні спортивних ігор.

Ігрова діяльність для розвитку партнерства, підвищення культури комунікації та згуртованості, зокрема ігри з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямовані для налагодження учнями довірливих взаємовідносин, взаєморозуміння та взаємодопомоги.



Демонстрація інвентарю та обладнання на уроках фізичної культури



Використання модифікованого інвентаря вчителями фізичної культури

Таким чином, використання нетрадиційного спортивного обладнання в різних формах фізичного виховання учнів сприяє розвитку фізичних здібностей, зручно і легко застосовується на заняттях, розвиває інтерес до фізкультури і спорту, стимулює бажання рухатися, брати участь в іграх, дозволяє збільшити рухову щільність заняття, викликає радість та задоволення, знижує психоемоційну напругу, дозволяє внести елемент незвичності, цікавості, викликає інтерес і бажання грати. Основна місія застосування такого обладнання – це розвиток рухової сфери, фізичних якостей і творчих здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу до занять фізичними вправами.

Сучасний, модифікований та нестандартний інвентар та обладнання підвищує у дітей інтерес до фізичної культури та спорту та формує потребу до самовдосконалення та самостійних занять, ведення здорового способу життя. Його впровадження сприятиме розв'язанню актуальних проблем фізичного виховання учнів, а саме:

- викликати інтерес до різних видів рухової діяльності, фізичної культури і спорту, бажання займатися спортом;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- збільшити рухову активність;
- підняти емоційний настрій.

Література

1. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивну діяльність: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Моторіна, 2017. 187 с.

2. Качан О.А. Шляхи вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2018. № 4. С. 29-35.

3. Качан О.А. Шляхи вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2018. № 5. С. 39-45.

4. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 3. С. 24-25.

5. Качан О.А. Розвиток почуття ритму, часу та координаційних здібностей в учнів із використанням перкусії. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2020. № 4. С. 25-32.

6. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 260 с.

7. [Osvita.ua](https://osvita.ua). Модернізація змісту освіти. Режим доступу : <https://osvita.ua/school/method/1147/>

8. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>

9. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

**Нетрадиційні технології у фізкультурно-оздоровчій роботі
закладів дошкільної освіти
(практичні матеріали з досвіду впровадження
здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій)**

Гулько Н., Євтушенко О.

Заклад дошкільної освіти № 22 «Райдуга» (Білозерське, Україна)

У статті йдеться про особливості організації оздоровчої роботи та створення здоров'язберігаючого середовища в групі санаторного типу. Наведені практичні матеріали з досвіду роботи вихователів, щодо впровадження масажу та самомасажу з використанням методики А.О. Уманської.

Ключові слова: група для дітей з ранніми проявами туберкульозної інфекції, нетрадиційні оздоровчі методики і технології, акупресура, А.О. Уманська, казка про гномів, ігровий підхід.

The article deals with the peculiarities of the organization of health work and the creation of a healthy environment in the group of sanatorium type. Practical materials from the experience of educators on the introduction of massage and self-massage using the method of A.O. Uman.

Key words: group for children with early manifestations of tuberculosis infection, non-traditional health-improving methods and technologies, acupressure, A.O. Umanska, a tale about gnomes, game approach.

За сучасними даними, близько 550 тисяч дорослого та дитячого населення України інфіковано туберкульозом. Нині туберкульоз – найпоширеніша в світі інфекційна хвороба. Від неї щороку помирає більше людей, ніж від будь-якого іншого інфекційного захворювання. Особливо чутливі до туберкульозної інфекції діти через неповну сформованість імунної системи. У нашому дитячому садку, ЗДО № 22 «Райдуга», функціонує санаторна група для дітей з ранніми проявами туберкульозної інфекції. Пріоритетним завданням роботи в групі санаторного типу є навчання малюків бути здоровими, сильними, витривалими. Для реалізації цієї проблеми особливо важливо формувати у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я і знання про нього, прищеплювати розуміння переваг здорового способу життя. Дуже важливо, щоб ці знання та навички малюків з часом ставали звичками й потребами.

Спостереження за дітьми санаторної групи довели, що діти ослаблені, швидко втомлюються, малоактивні. Їм притаманні нестійка увага, низька фізична працездатність, вони відмовлялися виконувати завдання через відсутність рухового вміння та навичок.

З огляду на їх слабку фізичну підготовленість і знижені функціональні можливості, ми зробили висновок, що при організації рухового режиму необхідно визначити оптимальні межі фізичних навантажень, які дозволяють без шкоди здоров'ю поліпшити їх фізичну підготовленість і підвищити функціональні можливості цих дітей. А оздоровчого ефекту досягати через роботу з психомоторною сферою дитини. Засобом забезпечення цієї умови є побудова системи оздоровчих заходів на рухово-ігровій основі, створення можливостей для творчого освоєння дітьми найпростіших умінь самокорекції психосоматичного стану. І саме нетрадиційні оздоровчі методики і технології їх застосування дають можливість оновити традиційні програми з фізичного виховання, розширити вибір засобів і методичних підходів до організації занять.

Ознайомившись з методичними посібниками, ми зацікавились оздоровчим та профілактичним масажем, а саме – самомасажем. Одним з його видів є акупресура, різновид акупунктури. З глибокої давнини в країнах Сходу застосовувався пальцевий метод – чжень. Найдавніші джерела літератури свідчать про те, що точковий масаж вже в 1-11 столітті н. е. отримав широке поширення в Китаї, Кореї та інших країнах як метод народної медицини, а з VIII століття був визнаний офіційно. Метод точкового масажу – це вплив на

точки акупунктури пальцем (пальцями). Простота виконання точкового масажу та його ефективність сприяють широкому поширенню цього методу. Сутність точкового масажу зводиться до механічного подразнення невеликих ділянок (2-10 мм) поверхні шкіри, які названі біологічно активними точками (БАТ), так як в них розміщується велика кількість нервових закінчень.

Викликала інтерес легенда виникнення масажу. «В одного хлібороба так боліла голова, що він не міг знайти собі заспокоєння. Одного разу, обробляючи поле, він випадково вдарив себе по нозі кетменем (мотикою), і раптом біль як рукою зняло. З тих пір навколишні мешканці почали застосовувати для лікування головного болю кам'яну голку, пробували уколувати точки на різних частинах тіла і виявили, що у такий спосіб можна лікувати захворювання».

Подальше вивчення цього питання привело до цікавої книги «Щит від всіх хвороб» лікарки, професора, академіка А.О. Уманської, яка запропонувала методика, засновану на точковому масажі, що допомагає протистояти застуді та грипу, а також багатьом іншим захворюванням. Він сприяє підвищенню захисних властивостей слизових оболонок носа, глотки, гортані, трахеї, бронхів та інших органів. Під впливом точкового масажу організм починає сам «виробляти ліки», які набагато ефективніші та безпечніші за пігулки. На думку автора: «Кожен з нас є екстрасенсом тільки тому, що має руки – маніпулятори мозку, що виконують всі його команди, що відчувають і керують енергетикою тіла, а значить здатні зцілювати».

Методика не має вікових обмежень, спеціального обладнання, а значить, може використовуватися в дитячому садку. Не викликає труднощів і техніка виконання – кінчиком вказівного або середнього пальця натиснути на зону і робити кругові рухи за, а потім проти годинникової стрілки. Прийом масажу – розтирання. Саме те, що це самомасаж дає змогу застосовувати з великою кількістю дітей, контролювати правильність виконання техніки.

Але як зацікавити малечу до таких нескладних дій? Як підвести до розуміння, що це допоможе їм стати захищеними, здоровішими? Розуміючи, що провідною діяльністю дітей є гра, і діти володіють необмеженою уявою, запропонували їм вигадану нами казку про гномів, що живуть у нашому тілі та допомагають бути нам здоровими. Але, як відомо, дитячий організм росте і маленьким гномикам стає важко справлятися без допомоги. Тому потрібно деякий час натискати на їх будиночки (немов на дверний дзвінок), тоді всі вони прокинуться і допоможуть нам набратися сил та здоров'я.

«Організм великий дім, живуть гномики у нім,
Гномиків ми всіх розбудимо – здоровішими всі будемо!»

Казка прийшла до вподоби дітям, всі захотіли розбудити сонних гномів і, що важливо, бути здоровими.

Точковий масаж ми виконуємо щоранку у поєднанні з повітряними ваннами після сніданку. А під час респіраторних захворювань тричі на день – після сніданку, перед обідом та після денного сну. Також його можна використовувати як фізкультхвилинку між заняттями, або як динамічну паузу під час заняття, наприкінці фізкультурного заняття, влітку на прогулянці. Масаж проводиться у півколі, вихователь показує, діти повторюють, самостійно визначаючи ступінь натискання, та всі разом проговорюють віршований текст.

На перших заняттях діти, разом з медичною сестрою дитячого садка, знаходили будиночки, вчилися їх натискати, крутити вперед-назад. Точки, які було важко знайти на деякий час позначали дитячими наліпками, що викликало додаткове захоплення. Для підтримки зацікавленості використовували маленьких лялькових гномів, які в ігровій формі сприяли закріпленню техніки виконання масажу.

Організація санаторної групи передбачає оформлення дітей протягом всього року, тож дуже гостро стоїть питання адаптації дітей. І саме ігровий масаж в цьому дуже допомагає. Дитина потрапляє у світ ще не зрозумілий, але привабливий. Їй дуже цікаво, що діти на собі крутять пальчиками і навіщо. Вже через 10 днів дитина починає виконувати з великим задоволенням всі вправи масажу. Як результат – безболісна адаптація до нових умов, колективу, навчально-виховного процесу.

Точковий масаж із задоволенням виконують діти всіх вікових підгруп – від старшої до молодшої. У нашій групі, що має назву «Вітамінки», це більш схоже на ранковий ритуал, без якого ми вже не можемо обходитися. А найвищою нагородою праці є моменти, коли батьки розповідають, що на вихідних вони всі разом, всією родиною «будили» гномиків. І це значить, що робота приносить користь, діти навчають батьків, братиків, сестричок і набуті прийоми стають звичками.

Такий ігровий підхід до використання точкового масажу має не тільки оздоровчий вплив, він розвиває всебічно – діти підвищують валеологічну компетентність (пізнають, закріплюють частини тіла), вчаться орієнтуванню від себе (посередині, під, над), вдосконалюють пряму та зворотну лічбу, розвивають мовлення та пам'ять, виховують самодисциплінованість.

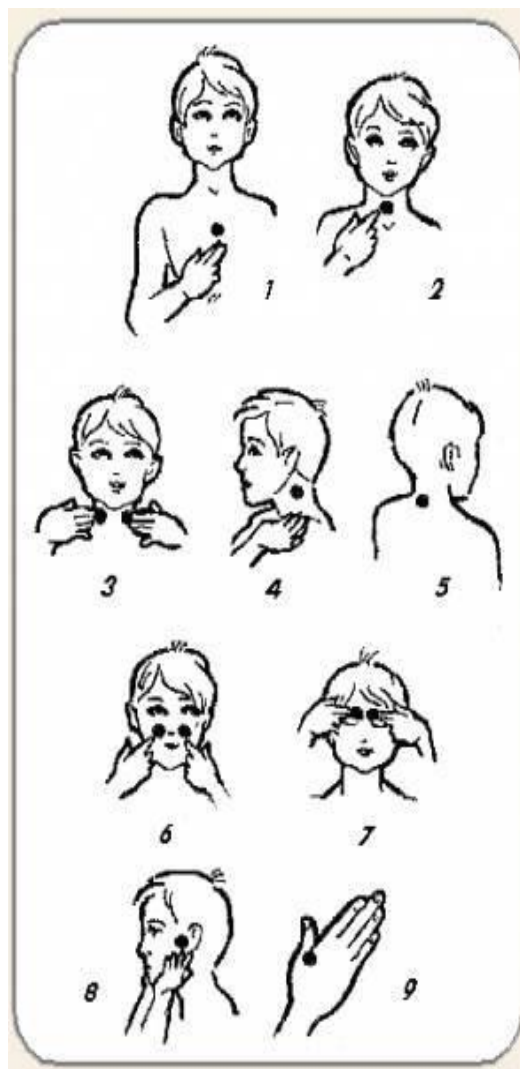
Казочка про гномиків. В маленькому організмі, дуже схожому на дім, жили маленькі гномики. Вони були добрими, веселими, працелюбними та допомагали всьому організму бути сильним і здоровим. Але, як відомо, організм дуже швидко росте і з кожним роком становиться все більше і більше. І маленьким гномикам стає дуже важко справлятися з великим організмом без

допомоги. Вони швидко втомлюються, становляться кволими і майже весь час сплять. А організм слабшає, часто хворіє.

І ось така історія сталася з хлопчиком Сергійком. Одного разу Сергійко захворів. Вночі йому наснилося, що маленькі гномики в його тілі просять допомоги. Вони розповіли де живуть, де знаходяться їх будиночки та як допомогти їм прокинутися – треба натискати на будиночок (як на дверний дзвіночок) в один бік та інший. Вранці Сергійко згадав свій сон і вирішив спробувати розбудити гномиків. Він знаходив їх будиночки і натискав дзвіночки. З пробудженням гномиків Сергійкові ставало краще, хвороба відступала. Тоді хлопчик зрозумів, для того, щоб його організм міг опиратися хворобам треба щодня будити гномиків.

Точковий масаж «Розбуди гномиків»

Організм великий дім
Живуть гномики у нім.
Гномиків ми всіх розбудимо,
Здоровішими всі будемо.
На грудці надави –
Гномика тут розбуди (Точка 1)
На шийці ямочку знайди,
Також там гномика буди (Точка 2)
Голівку вгору піднімай,
На шийці гномиків шукай (Точка 3)
Позаду вушок розітри –
Всіх гномиків і тут буди (Точка 4)
Головку додолу опусти,
Кісточку розітри (Точка 5)
Під носиком нажимай,
Гномика мерщій гукай (Точка 6)
На брівках дзвіночки натискай,
Гномиків піднімай (Точка 7)
На вушках будиночки знайди –
Гномиків розбуди (Точка 8)
На ручку надави
та голосно скажи:
«Гномику мерщій вставай,
Нам здоров'я додавай!» (Точка 9)



Точка 1. При масажі цієї точки зменшується кашель, поліпшується кровотворення.

Точка 2. Масаж цієї точки підвищує опірність інфекційним хворобам.

Точка 3. Підвищують захисні властивості слизової оболонки глотки і гортані.

Точка 4. Масаж цієї точки активізує кровопостачання голови, шиї, тулуба.

Точка 5. Масаж цієї точки нормалізує діяльність судин, серця, бронхів, легенів.

Точка 6. Масаж цієї точки покращує кровопостачання слизової оболонки носа, гайморових порожнин, а головне – гіпофіза. Дихання через ніс стає вільним, нежить проходить.

Точка 7. Масаж цієї точки покращує кровообіг слизової оболонки верхніх відділів порожнини носа, а також області очного яблука і лобових відділів головного мозку.

Масаж точки 8. Позитивно впливає на орган слуху і вестибулярний апарат.

Масаж точки 9. Нормалізує багато функцій організму, так як руки людини через шийні відділи спинного мозку і певні області кори великих півкуль головного мозку пов'язані зі всіма точками, про які було розказано.

Ми не будемо хворіти, вміємо масаж робити!



Література

1. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух до здоров'я. Тернопіль : Мандрівець. 2009.

2. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. Харків : Видавнича група «Основа». 2008.

3. Шашенок Н. Здоров'язбережувальні технології в умовах організованого дитинства. Вихователь-методист дошкільного закладу. № 5. 2009.

4. Уманська О.А. Щит від всіх хвороб <http://readbookonline.ru/read/227>

Організація безбар'єрного інклюзивного середовища у закладах освіти

Крошка С., Ткаченко Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті визначено, що інклюзивне навчання передбачає створення рівних умов і доступу до навчання для всіх без винятку дітей. Частиною включення є розробка певної системи освітніх послуг, зокрема підбір та закупівля спеціальних товарів, серед яких є і корекційне обладнання, і створення безбар'єрного середовища в закладі освіти. Територія закладу освіти та ресурси місцевої громади також є цінними складовими для створення безпечного та інклюзивного середовища. Впровадження концепції інклюзивного навчання базується на принципах універсального дизайну.

Ключові слова: інклюзивна освіта, безбар'єрне середовище, універсальний дизайн, особливі потреби.

The article stipulates that inclusive education involves the creation of equal conditions and access to education for all children without exception. Part of the inclusion is the development of a certain system of educational services, including the selection and purchase of special goods, including correctional equipment, and the creation of a barrier-free environment in the educational institution. The territory of the educational institution and the resources of the local community are also valuable components for creating a safe and inclusive environment. The implementation of the concept of inclusive education is based on the principles of universal design.

Key words: inclusive education, barrier-free environment, universal design, special needs.

Починаючи з ХХІ ст. провідною моделлю сучасних суспільно-соціальних стосунків стосовно осіб з обмеженими можливостями, визначено інклюзію, яка ґрунтується на визнанні, а особливо на повазі, індивідуальних людських відмінностей. Основною ідеєю в інклюзивному підході є те, що не особистість має прилаштовуватися до суспільних, соціальних, економічних відносин, а навпаки – суспільство, зокрема заклади освіти, мають створити належні умови для задоволення особливих потреб кожної особистості. Концепція інклюзії стала основоположною в сучасній моделі здобуття освіти дітьми з особливими потребами.

Сучасна освітня реформа вносить свої корективи не лише в розвиток інклюзії в українських закладах освіти, а й у сприйняття особливих людей українським суспільством. Щоправда, ставлення до інклюзії у всіх різне. Важливим здобутком впровадження інклюзивної освіти можна вважати ще й те, що завдяки державному фінансуванню обладнання інклюзивного простору,

товари для дітей з особливими потребами тепер доступні в широкому асортименті [2]. Це значно полегшує життя особливим дітям і їхнім батькам і дозволяє жити повноцінним життям.

Це питання розглянуто у працях та дослідженнях таких українських вчених і науковців: А. Колупаєва, Л. Гречко, В. Засенко, З. Ленів, М. Матвєєва, Т. Сак, В. Синьов, М. Швед та ін.

А. Колупаєва визначає, що інклюзивне навчання (інклюзія) – це процес створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку; інклюзивне навчання – гнучка, індивідуалізована система навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах сучасного закладу освіти за місцем проживання дитини, де освітній процес відбувається за індивідуальним навчальним планом, забезпечується медики-соціальним та психолого-педагогічним супроводом [3].

Інклюзивне навчання передбачає створення рівних умов і доступу до навчання для всіх без винятку дітей у класі. В цьому й полягає інклюзивний підхід до освіти. Частиною включення є розробка певної системи освітніх послуг, зокрема підбір спеціальних товарів, серед яких є і корекційне обладнання, і створення безбар'єрного середовища в закладі освіти [1, 2].

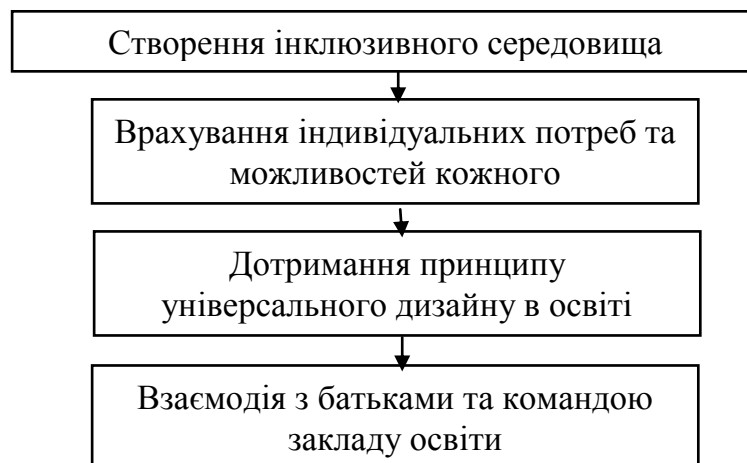
Заклад освіти, у якому навчаються діти з ООП, має визнавати і враховувати різні потреби здобувачів освіти, коригувати відповідно до індивідуальних особливостей і темпу навчання дітей із вадами здоров'я навчальні плани, програми, методи та способи навчання, а також забезпечувати якісну освіту для всіх, розробляючи дидактично-методичне забезпечення й організовуючи відповідні заходи, виробляючи нові стратегії викладання, використовуючи ресурси та партнерські зв'язки громад [2, с. 58-59].

Організація інклюзивного навчання вимагає наявності системи підтримки і ресурсів для вчителів та викладачів. Вони мають отримувати необхідні консультації та тренінги, що підвищують їх компетенцію в питаннях інклюзії. Заклад освіти має можливість надати будь-якому учневі не тільки можливість вільного пересування всередині освітнього простору, а й участі в рухливих іграх, що розвивають його моторику, зір інше.

Середовище має великий вплив на розвиток учнів в усіх сферах – фізичній, когнітивній, соціально-емоційній, розвитку мовлення. Створюючи фізично і психологічно безпечне й стимулювальне середовище та забезпечуючи різноманітні ресурси, педагог сприяє розвитку і навчанню учнів з ООП через самостійне і групове дослідження, гру, взаємодію з іншими.

Забезпечуючи учням з ООП безпечне середовище і адаптуючи його з урахуванням конкретних освітніх потреб, педагог сприяє тому, щоб учні діяли

у співпраці, брали участь у різних заняттях і завданнях, не боялися ризикувати і братися за більш складні завдання як в освітньому процесі, так і в повсякденних ситуаціях. Територія закладу освіти та ресурси місцевої громади також є цінними складовими для створення безпечного та інклюзивного середовища. Усі здобувачі освіти заслуговують на середовище, яке задовольняє їхні потреби бути здоровими, захищеними, відчувати себе комфортно.

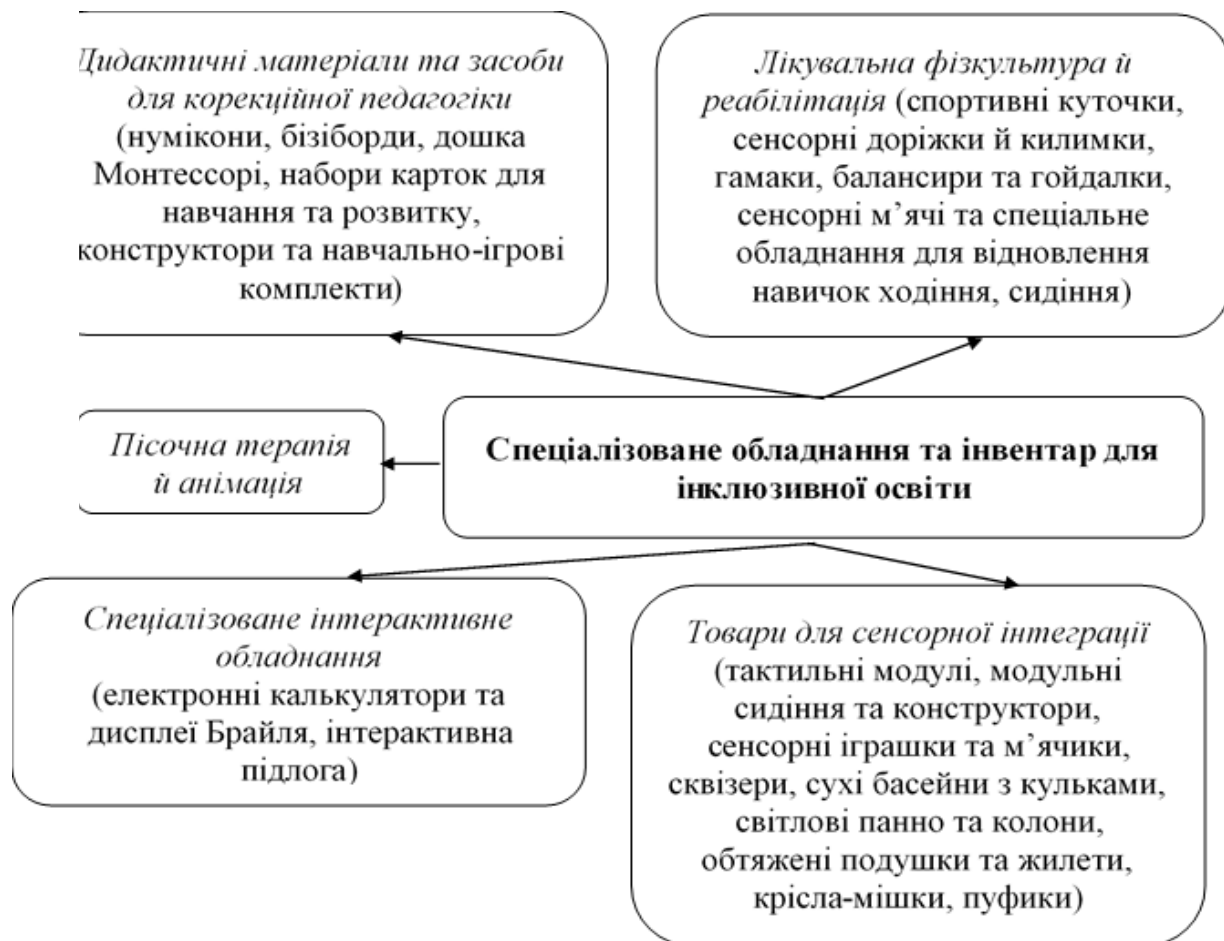


Все обладнання відповідає Концепції Нової української школи у закладах освіти згідно Наказу Міністерства освіти і науки України від 13.07.2017 р. № 1021 та розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа на період до 2029 р.» [1].

Універсальний дизайн, який бере свій початок з архітектури та техніки, усе частіше використовують в освіті. Впровадження концепції інклюзивного навчання базується на принципах універсального дизайну.

У контексті організації освітнього середовища основні принципи універсального дизайну мають таке значення: рівноправне використання; гнучкість користування; просте та зручне використання; сприйняття інформації з урахуванням різних сенсорних можливостей; низький рівень фізичних зусиль; наявність необхідного розміру і простору.

Все спеціалізоване обладнання та інвентар для інклюзивної освіти можна поділити за певними категоріями.



Педагоги створюють середовище, яке стимулює інтерес учнів до пізнання, сприяє навчанню, допомагає співпраці й розвитку самостійності. Вони організують фізичний простір і навчальні ресурси таким чином, щоб забезпечити безпеку і ефективність, створюють і підтримують позитивний контекст для розвитку учнів, де вони відчувають себе в безпеці, захищеними і можуть отримувати задоволення від гри та навчання.

Право дитини на якісну освіту передбачає її доступність для усіх учнів, зокрема й з ООП. Перш за все, це доступність самого закладу освіти. Важливим аспектом доступності освітнього середовища є доступні меблі. Крім цього, освітнє середовище має забезпечувати рівновагу між організованістю і різноманітністю, між можливістю займатися самостійно та з іншими учнями, практикувати наявні навички й опановувати нові.

Не менш важливим елементом доступного освітнього середовища є доступність видів діяльності, зокрема для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Такі діти швидко втомлюються та можуть проявляти агресивність, діяльність за інерцією, невпевненість тощо, якщо заплановані вихователем види діяльності є надто складними для них.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) є одним з важливих методів терапії за допомогою фізичних вправ. Під час занять можна використовувати обладнання для стимуляції мозочка, для пацієнтів ДЦП, вертикалізатори, підвісні системи, пісочну терапію.

Використовують тренажерну бочку, яка складається з поролонової труби, вільно котиться і може використовуватись для ігор, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів черевного преса і спини та розвитку гнучкості.

Масажна доріжка. Тактильна хвиляста доріжка використовується у залі ЛФК та сенсорній кімнаті. Вигин кожного елемента повторює натуральний вигин стопи, покращуючи тактильний ефект, тренує баланс і координацію рухів, а ребриста поверхня забезпечує якісний масаж дитячим ногам. Фактурна поверхня з чітко вираженими пухирцями та об'ємними смугами стимулює нервові закінчення стопи, зміцнюючи м'язи стопи й ніг. Ходьба по даній доріжці викликає асоціації з природними фактурами: ходьба по гальці на пляжі або по садовій доріжці.

У результаті дослідження ми з'ясували, що використовують наступне сенсорне обладнання для здобувачів освіти, зокрема і з особливими потребами (табл. 1).

Конструктор LEGO – найвідоміша іграшка у світі. Основні переваги від взаємодії з конструктором [3]: розвиток дрібної моторики; розвиток структурно логічного мислення; розвиток креативного мислення; розвиток уваги і терпіння, уяви.

Таблиця 1

Сенсорне обладнання для здобувачів освіти

Обладнання та інвентар	Характеристика
М'яч для гри у шоуудан	Прямокутний стіл зі стінками та воротами; м'яч жовтого кольору з пластику та шариками всередині, що надає шум. Нагадує настільний теніс та аерохокей. Гравці сприймають рух м'яча на слух і відбивають його (головний принцип гри не перекинути м'яч через сітку, а проштовхати його під склом)
Футбольний м'яч Firestorm з брязкальцями всередині	Завдяки брязкальцям, які вшиті безпосередньо у оболонки, м'яч видає гучні звуки. Їх чутно при ударі, киданні і коченні м'яча
Сенсорні мішечки Монтессорі	Призначені для розвитку дрібної моторики і тактильних відчуттів. Вчать аналізувати тактильні відчуття, розвивають уяву, емоційну сферу, розширюють словниковий запас. У мішечках знаходяться різноманітні наповнювачі, можна

	просто мацати мішечки – це дуже приємно і корисно для маленьких пальчиків
Тактильні диски	Виготовлені з каучуку, з різними фактурами і кольорами. Приємні на дотик, вони заохотять дітей розпізнавати фактури руками або ногами
Експрес-скульптор	Міцна будова дощечок з пластиковими шпильками зі зворотної сторони. Будь-який об'єкт натиснутий на шпильки залишає відбиток на іншій стороні, створюючи яскравий та креативний дизайн, що тримається допоки дощечку не перегорнути
Набір Фребеля	Містить 14 ігрових модулів, запакованих у дерев'яні шухлядки: текстильні м'ячики; куб із кубиків; куб із брусків; кубики і призми; кубики, стовпчики і цеглинки; кольорові плоскі фігури; дерев'яні палички різної довжини і кольору; кільця і півкільця; фішки; кольорові тіла; мозаїка, шнурівка; башточки
Танграм	Сім дощечок майстерності – це головоломка, яка складається з семи гральних кісток – плоских геометричних фігур, які називають танами, що складаються у різні форми
Бізіборд	Дошка, яка допоможе дитині в дослідженні побутових предметів. Розвиває логіку, дрібну моторику, уважність за методикою Монтесорі. На основі кріпляться замочки, ціпки, дзвіночки, резиночки, колесици, ручки, вимикачі, застібки
Неапольська змійка	З плоскими друкованими тактильними та Брайлівськими літерами для слабкозорих. Призначена для вивчення літер українського алфавіту, складання складів та слів
«Пазл-бол»	Сенсорна іграшка об'єднує в собі функції тактильного стимулятора і оригінального релаксantu, розробленого для швидкого зняття нервової напруги

Як облаштувати простір для інклюзивної освіти – надзвичайно актуальне питання у кожному закладі освіти. Перелік обладнання для інклюзивних класів постійно доповнюється спеціалістами Міністерства освіти і науки, адже це ще новий для української школи напрямок [1].

Актуальний перелік обладнання для інклюзивного навчання досить широкий і містить безліч навчального, корекційного, спортивного та іншого

оснащення: дидактичний матеріал для інклюзивного навчання, спеціальні столи для дітей з особливими освітніми потребами, світлове обладнання для ресурсної кімнати, інформаційний стенд з інклюзивної освіти, цифрові головоломки, конструктори.

Середовище має демонструвати повагу до різних аспектів особистості дітей, бути інклюзивним. Середовище, яке стимулює інтерес, сприяє навчанню, співпраці і розвитку самостійності.

Література

1. Наказ МОН НАКАЗ від 23.04.2018 № 414 «Про затвердження Типового переліку спеціальних засобів корекції психофізичного розвитку осіб з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних та спеціальних класах (групах) закладів освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0582-18>.
2. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник. – Київ : ТОВ «Агенство «Україна», 2019. – 300 с.
3. Конструктор LEGO [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LEGO>.

Педагогічні технології та інновації в галузі фізичного виховання

Стасенко О.А.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

У статті розкрито методику застосування педагогічних технологій у системі фізичного виховання та спорту. Зазначено і обґрунтовано, що розробка сучасних інноваційних технологій та впровадження їх в навчально-виховний і тренувальний процес сприятиме формуванню більш високого рівня здоров'я учнів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами; покращенню спортивних результатів та оптимізацію підготовки спеціалістів з високим рівнем професіоналізму й педагогічної майстерності у галузі освіти.

Ключові слова: інновації, технології, освітній процес, фізичне виховання.

The article reveals the method of application of pedagogical technologies in the system of physical education and sports. It is noted and substantiated that the development of modern innovative technologies and their introduction into the educational and training process will contribute to the formation of a higher level of health of students and their involvement in regular exercise; improving sports results and optimizing the training of specialists with a high level of professionalism and pedagogical skills in the field of education.

Key words: innovations, technologies, educational process, physical education.

На початку XXI століття загальнолюдська тенденція до глобалізації та перехід людства до новітніх науково-інформаційних технологій вивели науку і освіту на новий рівень, створюючи нові можливості та висувуючи інші вимоги й завдання, зокрема, вироблення у людини здатності до свідомого та ефективного функціонування в умовах глобалізованого інформаційного суспільства [2].

В умовах інформатизації суспільства, впровадження інформаційних технологій в усі сфери, перед системою освіти стоїть завдання підготовки сучасної людини до широкого використання засобів інформатизації. В зв'язку з цим особливу значущість набуває процес інформатизації галузі фізичного виховання і спорту, спрямований на забезпечення даної сфери методологією, технологією і практикою створення та використання науково-методичних розробок в області інформаційних технологій.

Питання використання засобів інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті розглядається в роботах багатьох дослідників. У цих роботах відзначається, що використання засобів інформаційних технологій спрямоване на модернізацію галузі фізичного виховання і спорту та сприяє вдосконаленню загальноосвітнього процесу підготовки фахівців [8].

Нині накопичений певний досвід використання засобів інформаційних технологій в різних видах спорту, в навчальному процесі з фізичного виховання та в процесі підготовки фахівців (учителів фізичної культури, суддів по спорту, інструкторів тощо), у процесі спортивних тренувань і змагань, а також діагностики й моніторингу фізичного стану учнів та спортсменів (П.К. Петров).

Застосування вчителем сучасних здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі дозволяє успішно проводити просвітницько-виховну роботу, спрямовану на формування цінності здоров'я й здорового способу життя в учнів та їхніх батьків [4].

Здоров'язбережувальні педагогічні технології передбачають комфортні умови навчання дитини в школі (відсутність стресів, посиленість пропонованих вимог, адекватність методик навчання й виховання); раціональну організацію освітнього процесу (відповідно до педагогічних, психологічних, фізіологічних і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим та індивідуальним можливостям дитини; оптимальний руховий режим.

Провідні автори і науковці під здоров'язбережувальними технологіями розуміють всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання й праці в школі. Загалом, більшість вчених в це поняття вкладають: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до

вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим [3; 6].

Педагогічна технологія як категорія навчання та виховання функціонує як наука, що досліджує раціональні шляхи навчання, систему засобів і принципів, які застосовуються в навчанні, реальний процес навчання. До її головних аспектів належать розробка та деталізація інструментальних процесів, причому створення нових технологій навчання й виховання є наслідком як незадоволення результатами навчання й виховання, так і неефективністю педагогічної діяльності як професійного експромту.

Використання педагогічної технології та її реалізація стали можливими на основі системного підходу, що дає змогу порівнювати різноманітні педагогічні вміння, які в сукупності гарантують результати розробок нової технології відповідно до потреб суспільства, доробок наукових досліджень, застосування програмового навчання таких наук, як кібернетика й інформатика, електронно-обчислювальна техніка, проблемне навчання, дослідження закономірностей розвитку мислення, філософських і психологічних досліджень із проблем людської діяльності, обґрунтування контекстного навчання та моделювання професійної діяльності в навчальному процесі [7].

Аналіз засобів інформаційних технологій і досвіду їх використання в різних видах спорту, в процесі фізичного виховання, а також в процесі діагностики й моніторингу фізичного стану учнів та спортсменів показав відсутність єдиної системи автоматизованого збору, зберігання і представлення інформації, необхідної не лише для підготовки спортсменів, але також для ухвалення суддівських рішень [1; 5].

Відповідно цього можна виділити наступні напрями застосування інформаційних технологій у спорті, а саме:

1. Створення високоякісних мультимедійних цифрових навчальних посібників: на прикладі відеозаписів вправ у виконанні досвідчених спортсменів. Юні спортсмени матимуть змогу аналізувати техніку виконання цих вправ з використанням досягнень цифрових технологій.

2. Отримання довідкової інформації в мережі Інтернет. Потужні бази даних дозволяють отримати необхідну інформацію в короткі терміни і бути в курсі усіх спортивних подій, а також є свого роду джерелом відомостей про спортивні технології.

3. Дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ (сучасні спортивні системи для визначення параметрів руху спортсмена є ефективним засобом для виявлення недоліків в його підготовці, і сприятиме розробці способів їх усунення).

4. Проведення психологічних комп'ютерних тестів для визначення реакції й концентрації уваги спортсмена (подібні тести дозволяють в стислі терміни в ході порівняльного і статичного аналізу виявити слабкі сторони саме психологічної підготовки).

5. Підготовка програмних тренажерів-стимуляторів з метою більш детального наукового вивчення тих або інших спортивних процесів (тренажери-стимулятори дають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняється особливою складністю та вимагають глибокого аналізу).

6. Моделювання спортивних вправ і визначення оптимальних параметрів їх виконання: потужні процесори сучасних комп'ютерів дають можливість в долі секунди визначити необхідні параметри і розрахувати траєкторії руху центрів тяжіння частин тіла спортсмена.

7. Проведення статистичних досліджень (аналізи опитувань, складених фахівцями високої кваліфікації, що дозволяють швидко й ефективно визначити проблеми спортивного харчування, здорового сну та деяких інших показників фізіології спортсменів).

Використання інформаційних технологій створює абсолютно нові можливості для розвитку спорту. Причому, для підвищення спортивних результатів доцільно використовувати не окремо взятий метод, а застосовувати комплексний науковий підхід.

Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не стільки теоретичне, скільки практичне значення, оскільки в умовах глобалізації воно стосується його історичного розвитку та перспектив, які пов'язані з так званими «високими технологіями». Технологія розробляється на основі конкретної філософії, методології освіти, в основі яких – цільові установки, зорієнтовані на очікуваний результат.

Протягом останнього десятиліття з'явилося чимало наукових доробок із питань технологізації та виховання з використанням окремих методів викладання. Світовий та вітчизняний досвід свідчать, що засоби фізичної культури і спорту мають універсальну здатність комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення, виховання й освіти дітей та молоді [8].

Технологія становлення майбутніх фахівців фізичної культури й спорту – один із факторів формування здорового способу життя кожної людини, серед головних її складових компонентів слід виділити наступні:

- поліпшення фізкультурно-спортивної роботи в різних освітніх закладах (школах, ліцеях, технікумах, ЗВО);
- розширення мережі спортивних шкіл;
- створення фізкультурно-спортивних клубів;

- проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

Удосконалення технології фізичного виховання безпосередньо в закладах середньої освіти передбачає збільшення обсягу занять фізичною культурою, організацію позакласної роботи, залучення якомога більшої кількості учнів до нових спортивно-фізкультурних програм.

Загалом, технологія фізичної культури розглядається в цілісній концепції формування особистості. Більш конкретно її можна охарактеризувати як систему, що містить такі завдання: формування позитивного ставлення дитини або групи дітей до фізичної культури; підвищення рівня теоретико-методичних знань учнів про фізичну культуру і спорт; створення таких умов, де соціальні відносини між школярами відбуваються в ході реалізації фізичних цінностей.

Стратегічний напрям загальної середньої освіти має бути чітко розроблений на перспективу з метою досягнення структурності соціального, економічного та культурного розвитку системи шкільної освіти. Перед освітянами стоїть завдання виховання учня, котрий уміє самостійно навчатися, творчо працювати й жити, самостійно формувати мету й шляхи для її досягнення. Для пріоритетів освіти сьогодення необхідні: гнучка адаптація учнів до сучасних умов; уміння бачити проблему, знаходити шляхи її вирішення; уміння розмірковувати, де набуті знання можуть бути реалізовані в дійсності; здатність генерувати нові ідеї й творчо мислити; грамотність апелювання інформацією; комунікабельність, контактність в оточуючому середовищі, уміння працювати з колективом і виходити з будь-яких конфліктних ситуацій; саморозвиток особистості.

Головним для розвитку особистості в системі освіти є вдосконалення педагогами своїх знань, умінь і навичок. Технологізація освітнього процесу, яка надає вчителю право вибору певних механізмів для його оптимізації з урахуванням інтересів й творчої індивідуальності кожного учня (спортсмена).

Отже, широке застосування засобів інноваційних технологій сприятиме ефективності педагогічного процесу, зокрема може перетворити організацію навчального процесу з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес формування всебічно розвиненої особистості. Фундаментом для цього мають бути принципи гуманізації освіти, особистісно орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації освітнього процесу відповідно світових стандартів, що стали основою національної доктрини розвитку освіти.

Література

1. Абрамян А.М. Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте / А.М. Абрамян // Ученые записки ИИО РАО. 2010. – № 33. – С. 58-67.
2. Белікова Н.О. Прикладні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н.О. Белікова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118, Т. II. – С. 21-24.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1-4.
4. Довга Т.Я. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності : навч.-метод. посіб. / Т.Я. Довга, В.П. Черній. – Кіровоград : Видавець Лисенко В.Ф., 2016. – 184 с.
5. Жалдак М.І. Педагогічний потенціал комп'ютерно-орієнтованих систем навчання / М.І. Жалдак // Нові технології навчання : Науково-методичний збірник. Спеціальний випуск. – К., 2004. – С. 6-11.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе : методология анализа, формы, методы, опыт применения : метод. рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. : Центр образования и здоровья, 2002. – 142 с.
7. Чепіль М.М. Педагогічні технології : навч. посіб. / М.М. Чепіль, Н.З. Дудник. – К. : Академвидав, 2012. – 224 с.
8. Язловецький В.С. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / В.С. Язловецький, О.В. Маркова, О.В. Язловецька. – Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. – 204 с.

Фітнес-технології на заняттях фізичної культури

Цвік О.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті узагальнено та структуровано матеріали фітнес-технологій. Розкрито сутність та значення фітнесу. Визначено основні функції використання фітнесу на уроках фізичного виховання. Обґрунтовано, що використання заняття із застосуванням фітнес технологій підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків та настроїв, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: фітнес, урок фізичної культури, фітнес-програми, фітнес-індустрія, фітнес-тренування.

The article summarizes and structures the materials of fitness technologies. The essence and significance of fitness are revealed. The main functions of using fitness in physical education lessons are determined. It is substantiated that the use of classes with the use of fitness technologies increases interest in physical education, musical accompaniment improves the emotional background of lessons and mood, the basic vital motor skills and abilities for independent exercise are formed.

Key words: fitness, physical education lesson, fitness programs, fitness industry, fitness training.

Сучасна фізкультура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І крім того – це психологічна готовність прийняти цю роботу та навчитися отримувати від неї задоволення. Однією з головних проблем в сучасній освіті є зниження відвідуваності і мотивації до уроків фізичної культури в школі. Слова «ухилення від м'яча» все ще можуть змусити деяких дорослих здригнутися, хоча, можливо, минули десятиліття з того часу, коли м'яч ударив їх на уроці фізичної культури. Хоча деякі дорослі процвітали на змаганнях на своїх шкільних уроках фізичної культури, інші пам'ятають цей досвід як принизливий, причому оперативне слово було «останній» – вибраний останнім для команди або входом останнім в кілометри.

Одним з рішень цієї проблеми є менше акцентування уваги на командних видах спорту, а більше на заняттях фітнесом протягом усього життя.

Деякі експерти з фітнесу стверджують, що фізкультура занадто довго не відповідає своїй назві: традиційні заняття фізичною культурою надають занадто мало активності занадто невеликій кількості учнів, пропонують мало або взагалі не дають рекомендацій щодо ведення здорового способу життя і можуть зробити дітей менш спортивними, що може додатково відключити їх від фізичних вправ [2].

Концепція дитячого фітнесу, як формулює її Є. Сайкіна, полягає в «підвищенні рівня фізичної підготовленості та інтересу до занять фізичними вправами дітей і підлітків, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, сприяння фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формування фізичної культури особистості, уявлень про здоровий спосіб життя» [3].

Пропаганда фітнесу в засобах масової інформації та вільний доступ до веб-ресурсів служить додатковим аргументом на користь вибору занять. Їх інтерес також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, доступність занять фітнесом визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих вправах і в більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого устаткування.

Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціокультурний запит, який змінився – потреба сучасного суспільства в красивих і здорових людях, зміна аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій в різних видах фізичної культури. Саме вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної і зарубіжної фізичної культури під впливом соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо переробляються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій.

Фітнес-технології – це, перш за все технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу.

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих технологій з фітнесу, це [1]:

- спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей тощо);

- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);

- інтегративність і модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн; їх модифікація);

- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);

- мобільність (швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов);

- адаптивність до контингенту що займаються, простота і доступність;

- естетична доцільність (використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів»);

- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний фон);

- моніторинг (педагогічний і лікарський контроль);

- результативність, задоволеність від занять.

На сьогоднішній день існує велике різноманіття видів фітнесу (танцювальної, силовий, аеробної спрямованості, на розвиток гнучкості і розслаблення). Аналіз програм групових тренувань у фітнес-центрах дозволяє виділити такі, наприклад, напрямки, як табата-тренування, body sculр, функціональний тренінг, кроссфіт, пілатес, різні види фітнес-йоги, стретчінга, а також комбіновані програми, де використовуються засоби і методи кількох фітнес-напрямків.

Фітнес-тренування має структуру, аналогічну структурі уроку, передбачає застосування традиційно використовуваних в фізичному вихованні засобів, методів, організаційних форм. Все це дає можливість проводити весь урок в логіці будь-якої фітнес-технології [2].

На основі педагогічних досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи здобувача освіти визначено, що можна з успіхом їх застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в закладах освіти. Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» уроку, надають йому нове емоційне забарвлення, а головне, – вони не протиставляють один вид фізичних вправ іншому, а взаємно доповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до уроку.

Так, на уроках легкоатлетичної і ігрової спрямованості фітнес-технології доцільно включати в підготовчу частину уроку і вирішувати завдання підготовки організму до роботи. Для вирішення завдань основної частини уроку можна застосовувати спеціально розроблені комплекси вправ різних фітнес-технологій, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості [1].

Залежно від основних завдань уроку, в його підготовчу частину можна включати і інші фітнес-технології, які будуть відображати специфіку даного уроку, наприклад, для розвитку швидко-силових здібностей слід включати

вправи терра-аеробіки (аеробіка зі скакалкою), колової аеробіки, Кі-Во або для зміцнення різних м'язових груп – силові види фітнесу, а також степ-аеробіки, пампаеробіки.

Аналіз використовуваних сьогодні в фітнес-індустрії напрямків дає можливість виділити ряд підстав, що дозволяють розглядати їх як засіб не тільки підвищення інтересу до занять фізичною культурою в школі, але і спосіб підвищення інтенсивності уроків, результативності процесу фізичної підготовки школярів. Різноманіття використовуваних засобів, можливість вибрати різний рівень і спрямованість навантаження забезпечують ефективність їх застосування і як частини навчального заняття, і як уроку.

Це дозволяє рекомендувати педагогам активніше використовувати різні сучасні фітнес-напрямки, адаптувати їх для визначеної вікової категорії школярів, творчо підходити до вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

Література

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников. *Теория и практика образования в современном мире*. СПб. : Реноме, 2012. С. 70-72.

2. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: *навч. метод. посібник* [для студ. спец. "Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура"]. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 202 с.

3. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11-4. С. 890-894. URL. Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>

Врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів при формуванні здорового способу життя

Чернобай С., Холодний О., Файнвейць І.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

У зв'язку із цим, метою нашого дослідження є встановлення психолого-педагогічних особливостей дітей відповідно до вікової періодизації на підставі вивчення та узагальнення даних літературних джерел.

Підлітковий вік (учні основної школи) охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Цей період називається перехідний, оскільки в цей час в розвитку дитини відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Яскраво виявляється прагнення до виявлення свого „Я”, властивих дорослому форм поведінки, інтенсивного становлення функцій центральної нервової системи, почуттів, волі, бажань.

Підліток має деякі риси дорослого, але він не дорослий, намагається осмислити свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але осмислює своєрідно, по-дитячому. У підлітковому віці дитина намагається «копіювати» дорослих, наслідувати їх поведінку, вчинки, манери. Давно відома залежність поведінки підлітків від «ритуалів» свого близького оточення, яка доходить до стадності. Тому дуже важливим фактором їх виховання є оточуюче середовище. Несформована особистість ніби поглинає ззовні компоненти, на яких згодом будується її внутрішній світ. В такий період життя дитина є найбільш вразливою щодо згубних звичок, і водночас найкраще сприймає і переосмислює нову інформацію, відмовляється від опіки дорослих. Від підлітка вимагається відповідальність за свої вчинки [1, 2].

Фізичний розвиток веде до появи нових потреб. Підліткам властиве групування, найчастіше – це вуличні компанії, розваги. Саме таким компаніям притаманна рання алкоголізація. Там частіше всього дотримуються правила: думати, чинити „як всі”. Істиною вважається те, що прийнято друзями.

Організм підлітка знаходиться в незбалансованому і негармонійному стані. Саме це провокує швидке звикання до алкоголю та інших шкідливих для організму чинників. Залежності у підлітків виникають набагато швидше, ніж у дорослих і призводять до різних порушень в організмі. Часто зустрічаються.

Трапляються випадки, коли до небажаних наслідків призводить кількість вжитого спиртного. Підліткам властиве переоцінення своїх можливостей, копіювання героїв із фільмів, прагнення виділитись з групи однолітків, показати свою дорослість.

У зв'язку з цим, маємо враховувати всі вікові особливості учнів. Основним видом діяльності в підлітковому віці залишається навчання. Учителі докладають чимало зусиль, щоб переконати учнів, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність, а також чинники, які руйнують повноцінне життя молоді. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здоров'я і здорового способу життя складається негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, обачливість до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя.

Потреба та актуальність формування в підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітки. Так, зокрема, зауважується та тому, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежній статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей [3, 4].

У процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі та технології навчання, які б враховували сильні сторони характеру учнів. Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших є надзвичайно важливими для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само як вони навчаються читати та рахувати. Важливим є використання шкільного середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних шкільних предметів, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за межами школи досить обмежені [5, 6].

Теорія соціального пізнання та соціальна-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. Формальний процес навчання включає в себе

те, як батьки, вчителі та інші авторитетні люди вчать дітей поводити себе, а спостереження – це те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків та дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі мають бути взірцем, визначати стандарти поведінки [7].

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів є важливими аспектами освіти у галузі здоров'я [8].

Теорія соціального впливу стверджує, що підлітки практикують ризиковані моделі поведінки (ранні статеві стосунки, куріння тощо), оскільки на них "тисне" оточення та однолітки. Тому найкраще розповісти підлітку якомога раніше, з якими формами тиску він зіткнеться, і допомогти виробити власне вміння їм протистояти. Звідси випливає, що просте інформування про негативні наслідки шкідливих звичок не дає очікуваного результату, а необхідно радше навчити розпізнавати самі ситуації ризику і вміти опиратися потраплянню в таку ситуацію [9].

Теорія когнітивного вирішення проблем доводить, що формування навичок розв'язання проблем з наймолодшого віку сприяє більш плідному спілкуванню дітей, умінню тримати емоції під контролем, захистити себе від негативних впливів, не втрачаючи зв'язку з ровесниками.

Теорія опору (гнучкості) називає джерела захисту особи від ризику та подолання шкідливих звичок. До внутрішніх джерел захисту відносяться самоповага та впевненість у собі, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки та наявність мети у житті. До зовнішніх джерел захисту відносяться: родина, яка дотримується певних цінностей, але не карає дитину; невживання алкоголю членами родини підлітка; сильна прив'язаність до спільноти ровесників.

Теорія ступеневої зміни поведінки описує етапи, коли людина розглядає можливість зміни поведінки: попередніх роздумів (ще немає бажання зміни поведінки), спрямованих роздумів (є намір зміни поведінки), підготовки (є намір до змін у найближчий час), дія (зміна поведінки тривалістю до 6 місяців), підтримка (збереження бажаної поведінки більше 6 місяців і до кількох років) та припинення (бажана поведінка стає постійною практикою). Отже, важливо розуміти етапи, на яких знаходяться учні, що дозволяє формувати позитивне ставлення до фізичної культури і спорту, мотивацію та особистий досвід, враховуючи їх очікування.

Теорія соціального навчання обґрунтовує особливості методики активного навчання. Зокрема, важко не погодитися з тим, що діти вчаться як із запланованого навчального матеріалу, так і зі спостереження за своїм оточенням. Тому процес навчання певної практичної навички повинен відтворювати природний для дитини процес навчання: діти спочатку засвоюють певні норми, а згодом – коригують свою поведінку залежно від наслідків власних дій та реакції на їх поведінку інших людей. Поведінка посилюється позитивними чи негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Краще запам'ятовуються такі моделі поведінки, коли люди подумки (або в реальній практиці) використовують змодельовані зразки поведінки. Отже, виховання, в тому числі й фізичне виховання, є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить у житті те, що не суперечить інформації, отриманій в школі [9].

У зв'язку з цим, виокремлюють низку навичок, які необхідно розвивати, щоб досягти позитивних результатів у формуванні бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Існують різні підходи та визначення щодо групування ключових навичок за категоріями. Незважаючи на це, більшість з них взаємопов'язані та можуть формуватись одночасно в процесі навчання. Ці навички є базовими у досягненні позитивної мотивації учнів на фізичну культуру і спорт, здоров'я і здоровий спосіб життя. Необхідно пам'ятати, що основне новоутворення підліткового віку – це почуття дорослості, яке потребує правильного вирішення.

Отже, учитель фізичної культури та інші педагоги закладу освіти (поряд з родиною) стають чи не найвідповідальнішими особами за здоров'я дітей. Перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

У літературних джерелах представлені формулювання, в яких досить чітко виявлена активна життєва позиція у зміцненні здоров'я. Так, здоровий спосіб життя визначається як типові та природні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, які зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню соціальних функцій і досягненню активного довголіття; як все те, що в діяльності людей має відношення до збереження та зміцнення здоров'я, що через діяльність по оздоровленню умов життя (праці, відпочинку, побуту, дозвілля) сприяє виконанню людиною її соціальних функцій [1-9].

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного, а саме:

- 1) усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- 2) відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних і небезпечних статевих стосунків тощо);
- 3) доступ до раціонального харчування (в тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів тощо);
- 4) умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);
- 5) умови праці та навчання (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку та саморозвитку);
- б) рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Таким чином, аналіз та узагальнення наукової літератури, а також власний досвід щодо формування здорового способу життя підлітків дають нам підстави зауважити наступне.

Здоров'я є соціальною й індивідуальною цінністю, психофізіологічною властивістю людини, що дозволяє повноцінно виконувати всі види життєдіяльності, що передбачає повноцінне функціонування фізичних, психічних, духовних і соціальних процесів та безпосередньо впливає на них. Здоровий спосіб життя маємо розуміти як поведінку людини, що характеризується її діями та спрямована на зміцнення й збереження власного здоров'я; як процес, що передбачає формування життєвої позиції особистості на здоров'язбережувальних засадах.

Здоровий спосіб життя підлітків має розглядатись у взаємодії з цінностями фізичної культури і спорту, з процесом фізичного виховання. Адже встановлено, що існує визначений взаємозв'язок між погіршенням стану здоров'я молоді та способом життя сучасних підлітків, який не можна вважати здоровим, а, отже, має бути й зворотній зв'язок – через вдосконалення способу життя підлітків, шляхом посилення виховного впливу, маємо досягнути покращення здоров'я.

Підлітковий вік є визначальним періодом розвитку людини, зокрема формування її способу життя, який характеризується як внутрішніми психофізичними змінами організму, психологічною перебудовою особистості, так і психосоціальними перетвореннями, суттєвими для усвідомлення підлітком різних цінностей, зокрема цінності здоров'я, формування морально-вольових

якостей, компетентностей щодо забезпечення здорового способу життя. У зв'язку з цим, особливої актуальності, на нашу думку, набуває питання забезпечення оптимального соціально-педагогічного впливу на підлітків, при чому, не лише у межах виховних організацій, а й у середовищі, яке традиційно знаходилося поза виховним впливом (вуличне мікросередовище).

Формування здорового способу життя молодого покоління, як шлях збереження здоров'я особистості та нації, зумовлює необхідність пошуку таких засобів розв'язання даного завдання, які відповідали б інтересам підлітків, мали потенціал зацікавити їх та переконати в необхідності прийняття та втілення способу життя, який позитивно відобразиться на рівні їх здоров'я.

Література

1. Максименко С., Кокун О. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 8. С. 59-63.

2. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2009. № 3. С.77-85.

3. Омельченко С.О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2008. 44 с.

4. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять. *Наука і сучасність*. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. К.: Логос, 2002. Т. XXX. С. 16-19.

5. Зубалій М.Д., Гурман Л.Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді. *Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів*. Зб. теорет. та метод. матеріалів. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26-32.

6. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 3. С. 92-93.

7. Кравчук О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. *Навчальний посібник*. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка. 2002. 196 с.

8. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: Зб. наук. праць. К., 2002. С. 153-158.

9. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fîzičnogo Vihovannâ*, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

Методика використання рухливих ігор для формування психічних процесів у дошкільників

Щелкунов А., Глоба Г., Лисаков А.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У даній статті розглядається формування психічних процесів дошкільнят засобами фізичного виховання. Досвід гри з дітьми дошкільного віку дозволяє констатувати, що облік організаційно-методичних особливостей при проведенні фізичних вправ значно збільшує їх ефект. Під час педагогічного експерименту було встановлено: а) можливість ефективного педагогічного впливу засобами фізичного виховання на рівень розвитку психологічних процесів; б) тенденцію до збільшення темпів зростання більшості психологічних процесів у міру дорослішання дітей; в) значне підвищення рівня розвитку психологічних процесів дітей у процесі трудової діяльності не стимулювало розвиток стихійного навчання та виховання.

Ключові слова: фізичний розвиток, рухові можливості, сенситивний період, творча діяльність, всебічний розвиток.

This article considers the formation of mental processes of preschool children by means of physical education. The experience of playing with preschool children allows us to state that taking into account the organizational and methodological features of physical exercises significantly increases their effect. During the pedagogical experiment it was established: a) the possibility of effective pedagogical influence by means of physical education on the level of development of psychological processes; b) the tendency to increase the growth rate of most psychological processes as children grow older; c) a significant increase in the level of development of psychological processes of children in the process of work did not stimulate the development of spontaneous learning and education.

Key words: health, students, motivations, needs, organizational forms, individual characteristics, physical culture.

Реформування дошкільної освіти України, модернізація її змісту та зміни в руслі сучасних технологій закладають основи здоров'я і довголіття, всебічної рухової підготовленості й гармонійного фізичного розвитку.

Наукові дослідження Ващенко Г.П., Горашука В.П., Леонтьєва А.Н., Запорожця А.В., Нікіфорова Г.С., Ельконіна Д.Б., Венгера А.Л. довели, що

рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я, руховою підготовленістю, кліматичними умовами).

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей. У той же час, на практиці чітко простежується відособленість роботи вихователів і фахівців з фізичного виховання при формуванні готовності дітей до навчання в школі.

Метою статті є обґрунтування формування психічних процесів дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання.

В умовах організованого дошкільного навчання і виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, мислення, пам'ять і уява, підвищується ефективність всієї пізнавальної діяльності. Цілеспрямований розвиток рухових можливостей сприяє більш активному формуванню пізнавальної сфери особистості дитини.

Нажаль, зміст і методика проведення передбачених навчальною програмою занять з фізичного виховання в дитячих дошкільних установах орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, а також формування рухових умінь і навичок. При цьому не враховується великий потенціал організованої рухової діяльності у формуванні пізнавальної сфери особистості дошкільнят, що є невикористаним резервом підвищення цінності фізкультурної освіти дітей.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі складається з:

1. Обстеження:

- психофізичного розвитку (розвитку психічних процесів: сприймання, мови, пам'яті, уваги, мислення; емоційної та пізнавальної сфери, індивідуальних особливостей та між особистих відносин);
- фізичного розвитку (стану здоров'я: антропометричні дані, стан фізіологічних систем та стану рухової підготовки).

2. Навчально-виховної роботи:

- культурно-гігієнічні навички;
- заняття з фізкультури;
- ранкова гімнастика;
- рухливі ігри, спортивні ігри чи їх елементи;
- гімнастика пробудження;
- самостійна рухова діяльність;
- фізкультхвилинки;

- фізкультурні розваги, свята, дні здоров'я;
- пішохідні переходи;
- заняття валеологічно-екологічного напрямку;
- хореографії.

3. Фізкультурно-оздоровчої роботи:

- дієтичне харчування;
- загартування;
- різні види гімнастики : дихальна, пальчикова, для очей, для профілактики постави, плоскостопості, психогімнастика;
 - спеціальні вправи та ігри (розвиток дрібної моторики, розвиток уваги, пам'яті, мислення);
 - різні види масажу (точковий, вушних раковин, стоп ніг, кістей рук, самомасаж, с масажерами);
 - елементи оздоровчих методик (кольоротерапія, психотерапія, фітотерапія, казкотерапія, сміхо та музотерапія);

Система фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає різноманітні форми та методи роботи, раціональну організацію її впродовж дня з урахуванням індивідуальних, вікових особливостей розвитку кожної дитини, дотримання в роботі основних принципів (науковості, послідовності, доступності та інших).

Дошкільне дитинство є сензитивним періодом для розвитку пізнавальних здібностей. Дошкільний вік надзвичайно сприятливий для засвоєння нових понять, знань, особливо сензитивний, тобто чутливий, до виховних впливів. Вітчизняними психологами встановлено, що пізнавальні здібності дошкільнят у останні роки значно зросли і визначаються не тільки змінами у віковому розвитку дітей, а й новим змістом і методами навчально-виховної роботи в дошкільних установах. Разом з тим питання ці досі вивчені недостатньо і, безсумнівно, представляють практичний інтерес.

Одне з важливих завдань широкого комплексного дослідження в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку – пошук взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дошкільників, рівнем розвитку пізнавальних процесів і успішністю шкільного навчання. (Леонтьєва, Запорожець, 1995).

Подальший розвиток сучасних проблем теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку пов'язано з вимогами суспільного життя. Різноманітна творча діяльність в різних областях вимагає активності процесів сприйняття, запам'ятовування, мислення, здатності до точного і швидкого реагування на інформацію що надходить. У зв'язку з цим надзвичайно важливою є організація правильного фізичного виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку дітей раннього віку життя (Нікіфоров, 2006).

На основі аналізу літературних даних, опитування фахівців дошкільного фізичного виховання, власних педагогічних спостережень ми класифікувати рухливі ігри для дітей дошкільного віку, що забезпечують формування психічних процесів у даного контингенту.

Для оптимізації умов формування психічних процесів дошкільнят були розроблені комплекси фізичних вправ і рухливих ігор. Дані комплекси проводилися під час фізкультурних заходів у режимі дня дітей (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки та ін.).

Почуття, що розвиваються в процесі гри – почуття любові до рідних, співчуття близьким, дружньої прихильності, змінюючись, збагачуються і стають основою для виникнення більш складних соціальних почуттів (В. Пристинский, 2009). В ігровій діяльності формується система взаємопов'язаних і супідрядних мотивів, в якій громадські за змістом мотиви діяльності набувають значно більшу спонукальну силу, ніж мотиви особистої користі або інтерес до зовнішньої процесуальної діяльності.

У контексті вищевикладеного стає очевидним абсолютне переважання ігрових форм розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку над усіма іншими (В. Григоренко, 2002).

Разом з тим, в ході проведення ігрових занять було виявлено деякі методичні особливості, що вимагають, на нашу думку, свого вирішення.

У зв'язку з цим сформульовані кілька загальних і приватних положень, які, з одного боку, в деякій мірі формалізують методику проведення ігрових занять, а, з іншого боку, в значній мірі полегшують організацію цієї діяльності. До загальних методичних положень можна віднести наступні:

1. В ході проведення ігрових занять для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку необхідно використовувати не тільки добре знайомий дитині ігровий матеріал, а й застосовувати ігри з елементами новизни. Причому, чим старше вік, тим більше нових ігор та вправ повинні залучатися педагогом для цієї роботи.

2. Вимога збільшення діапазону проявів психічних процесів дитини обумовлює необхідність розширення спектру застосовуваних методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей рівнів розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви і сприйняття дітей.

3. Інтелектуальна розкутість, заснована на ігрових завданнях і загальному позитивному емоційному тлі заняття.

У той же час є кілька аспектів щодо методики організації і проведення ігрових форм занять.

1. Це проблема оцінки ефективності педагогічних впливів. Загальноприйнята система виявлення результативності педагогічного

експерименту на основі визначення змін в досліджуваних властивостях або якостях до і після дослідження не викликає сумнівів. Оцінка, що характеризує досліджуваний контингент в загальному, повинна доповнюватися і деякими індивідуальними характеристиками ефективності навчання дитини, такими як:

- динаміка позитивних результатів дитини у виконанні ігрових завдань;
- індивідуальні досягнення дітей в тестах, що характеризують рівень сформованості психічних процесів;
- наявність пізнавальних інтересів у дитини, які оцінюються в процесі педагогічних спостережень.

2. Необхідно визначати доцільну черговість розвитку психічних процесів. Чітко обґрунтувати чергування комплексів ігор та вправ не представляється реальним, хоча з достатньою часткою впевненості можна запропонувати починати цю роботу з розвитку мислення, так як розумові операції лежать в основі уяви, сприйняття, уваги і пам'яті.

3. Рівень розвитку психічних процесів, природно в межах норми, мабуть, не грає визначальної ролі при організації груп дітей для ігрових занять. Правильно підібрані ігри та вправи дозволяють дітям, які відстають, підвищити свої можливості, а дитині з хорошим психічним розвитком продовжити своє вдосконалення.

4. Тривалість організованих занять з розвитку психічних процесів зазвичай не регламентується. Необхідно знати, що в роботі з дітьми позитивні зрушення спостерігаються, як правило, після 20-25 занять.

Досвід проведення ігрових занять з дітьми дошкільного віку дозволяє констатувати, що облік перерахованих вище організаційно-методичних особливостей значно перевищує їх ефект.

Таким чином, в ході педагогічного експерименту встановлено:

а) можливість результативного педагогічного впливу засобами фізичного виховання на рівень розвитку психічних процесів;

б) наявність тенденції збільшення показників темпів приросту більшості психічних процесів у міру дорослішання дітей;

в) достовірне збільшення показників рівня розвитку психічних процесів дітей контрольних груп в ході занять не стимулювали розвиток стихійного навчання і виховання:

- з 1 року – пам'ять, уяву, сприйняття (хлопчики); пам'ять, уяву і сприйняття (дівчатка);

- 4 роки – мислення, увагу, уяву, сприйняття (хлопчики); увагу, уяву, сприйняття (дівчатка);

- 5 років – уява, сприйняття (хлопчики і дівчатка);

- 6 років – уява, сприйняття (хлопчики і дівчатка).

Отже, для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку необхідно використовувати не тільки добре знайомий дитині ігровий матеріал, а й застосовувати ігри з елементами новизни. Причому, чим старше вік, тим більше нових ігор та вправ повинні залучатися педагогом для цієї роботи. З віком необхідно розширювати спектр застосовуваних методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей рівнів розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви і сприйняття дітей.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в оптимізації ігрового процесу шляхом комплексного перетворення середовища, в якому знаходяться діти, створення нових науково-обґрунтованих засобів для розвитку дитини, її активної творчої діяльності, в тому числі спеціальних комп'ютерних програм і сучасних педагогічних методів їх використання.

Література

1. Ващенко Г. (1999). Виховний ідеал: підруч. для педагогів, вихователів, молоді і батьків. Полтава : Полтавський вісник.
2. Горащук В.П. (2003). Формирование культуры здоровья школьников. Луганск : Альма-матер.
3. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. (1995). Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. Сб. статей. М.
4. Никифорова Г.С. (2006). Психология здоровья. СПб. : Питер.
5. Эльконина Д.Б., Венгера А.Л. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста. М. Педагогика.
6. Пристинский В.Н. (2009). Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: збірник. Чернігів: ЧДПУ. (69) 178-183.
7. Григоренко В.Г. (2002). Теория мотивированного воздействия дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе физической и социальной реабилитации человека. М. : Изд-во ФСИ.

Проектування і створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу загальної середньої освіти

Язловецька О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка (Кропивницький)

У статті розглядається важливий аспект збереження здоров'я учнів – формування здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі. Для визначення його сутності та структури автор розглядає та аналізує базові поняття – «середовище», «освітнє середовище», «здоров'язбережувальне середовище». Представлені етапи і зміст роботи для проектування і створення здоров'язбережувального середовища. Зазначено, що здоров'язбережувальна діяльність у закладі освіти ґрунтується на системному підході і передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу.

Ключові слова: освітнє середовище, збереження здоров'я учнівської молоді, здоров'язбережувальне середовище, фактори ризику, здоров'язбережувальні технології.

The article considers an important aspect of the preservation of pupils' health – formation of a healthy educational environment in the school. To determine its essence and structure, the author considers and analyzes the basic concepts – «environment», «educational environment», «health preservation environment». The stages and content of work for the design and creation of a health environment are presented. It is noted that health care activities in the educational institution are based on a systematic approach and involve all subjects of the educational process.

Key words: educational environment, the preservation of pupils' health, health preservation environment, risk factors, health saving technologies.

Особливості розвитку українського суспільства та освітньої ситуації сьогодення висувають нові вимоги до системи освіти підростаючого покоління. Перегляд змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я учнів, вимагає змін до проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

В умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Особливо помітний цей вплив у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Через навчальні перевантаження більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності.

Така ситуація вимагає реалізовувати в навчально-виховному процесі не лише основні положення науки про здоров'я, але і забезпечувати виховання в учнів ціннісного ставлення до здорового способу життя та навичок культури здоров'я. Необхідно виробити у кожного учня програму життєдіяльності, що охоплює: здатність бути відповідальним за своє здоров'я, мотивацію на збереження здоров'я, володіння методами самодіагностики, самооцінювання, самоконтролю та самокорекції психосоматичного стану. У вирішенні цієї важливої проблеми великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасного освітнього закладу.

У Державному стандарті базової середньої освіти (2020) зазначено, що метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

Перед сучасним закладом освіти постає проблема створення таких умов, які б сприяли розвитку життєвих компетентностей, природних нахилів, обдарувань кожної дитини, і дозволили б вийти їй зі стін школи здоровою людиною з ціннісним ставленням до власного здоров'я. Забезпечення здоров'язбереження учнів у процесі навчання й виховання вимагає розв'язання комплексу завдань, що торкаються як матеріального, кадрового забезпечення, так і організаційно-змістового наповнення й стосуються змін змісту освіти та форм і методів її здійснення. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

Науковцями та педагогами-практиками доведено, що одним із шляхів розв'язання завдань здоров'язбереження у закладі освіти є створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Як зазначає Т. Осадченко, застосування середовищної взаємодії забезпечить цілісний підхід у вирішенні комплексу завдань здоров'язбереження майбутніх поколінь: формування ціннісних здоров'язбережувальних орієнтацій та досвіду учнів; створення комфортної психоемоційної атмосфери освітнього процесу, що забезпечує позитивний освітній результат; сприятиме використанню в педагогічній практиці сучасних технологій збереження та зміцнення здоров'я; забезпечить участь усіх суб'єктів взаємодії (учнів, учителів, батьків, громадськості та ін.) в організації та розширенні простору можливостей здоров'язбережувальної діяльності [8].

Мета дослідження полягає у з'ясуванні сутності і значення здоров'язбережувального сучасного освітнього середовища закладу освіти, а також у визначенні оптимальної діяльності щодо його ефективного формування.

В умовах соціально-економічної нестабільності стає особливо актуальним розвиток комфортного освітнього середовища у закладі освіти. Істотними характеристиками цього середовища є гнучкість, різноманітність, доступність у часі та просторі, які забезпечують людині розуміння себе і навколишнього середовища, сприяють виконанню його соціальної ролі.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови [4] дається трактування терміну «середовище», як сукупність природних умов, у яких відбувається життєдіяльність якого-небудь організму. Таким чином, «середовище» є зовнішнім простором, що оточує об'єкт дослідження, має системно організовані складові та створює умови для існування його у просторі, вступаючи з ним у взаємодію.

Розглядаючи співвідношення понять «простір» та «середовище», науковці [5, 9] згодні з тим, що вони є близькими, але не синонімічними поняттями. Простір по відношенню до середовища є конструктом вищого порядку, в якому може знаходитися декілька середовищ. Конструкт «середовище» відображає взаємозв'язок умов, що забезпечують розвиток людини. У цьому випадку передбачається присутність людини в середовищі, взаємовплив, взаємодія оточення з суб'єктом. Простір же може існувати без людини. Учені виділяють наступну ієрархію педагогічних конструктів: освітній простір, освітнє середовище, навчальне середовище.

Освітнім простором є комплекс умов, чинників, тим або іншим чином пов'язаних між собою і таких, що роблять вплив на освіту людини. Освітній простір може існувати як певна абстрактна система, незалежно від того, хто навчається.

Для нашого дослідження важливим є поняття «освітнє середовище», теоретичні і практичні питання якого розглядалися в працях багатьох науковців. Поняття «освітнє середовище» є складним, багатовимірним і суб'єктивним. На сьогоднішній день, дефініцій, за допомогою яких дослідники намагаються відобразити сутність даного феномена, у науковій літературі недостатньо. Як правило, визначення не дають повну сутнісну характеристику цього складного явища. У тому чи іншому тлумаченні поняття виділяють один або декілька істотніших, з точки зору вчених, ознак освітнього середовища.

На основі аналізу наукової літератури [5, 9, 11], освітнє середовище можна визначити як систему умов існування, формування і діяльності особистості в процесі засвоєння нею конкретної системи наукових знань,

практичних умінь і навичок; як систему умов виховання й навчання особистості.

Освітнє середовище є системою зовнішніх впливів, до яких у дітей в процесі еволюції вироблені механізми адаптації. Його можна умовно представити як комплекс таких показників: навчальне тижневе навантаження, режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання, рухова активність у школі та організація харчування в школі.

Освітнє середовище прямо або побічно впливає на організм дитини і формує його адаптаційні можливості і стан здоров'я. У тих випадках, коли освітнє середовище виявляється оптимальним і сила впливу відповідає адаптаційним можливостям, відбувається сприятливий процес зростання і розвитку дитячого організму. При цьому здатність школяра пристосовуватися до постійно мінливих умов освітнього середовища стає чинником зміцнення його здоров'я. У тих же випадках, коли освітнє середовище не відповідає адаптаційним можливостям організму, що росте та виникає перенапруження механізмів адаптації, формуються передпатологічні і патологічні стани [1].

Комфортне середовище для дитини – це можливість прояву активності в освітньому процесі; високого рівня мотивації; задоволеністю освітнім процесом; реалізації своїх індивідуальних можливостей.

Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку дитини, отримало назву *здоров'язбережувальне*, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Науковці доводять, що на сьогодні розуміння педагогами сутності стратегії формування здоров'язбережувального середовища сучасного закладу освіти обмежується лише проведенням деяких оздоровчих заходів, які здебільшого не є ефективними та не вирішують питання психологічного комфорту учнів, а також не сприяють збереженню здоров'я вчителів [1].

Однак така діяльність вимагає врахування педагогами певних умов, серед яких визначають:

- визнання педагогічним колективом важливості проблеми, пов'язаної зі збереженням та зміцненням здоров'я як учнів, так і учителів;
- кожна людина, що працює в школі, має нести відповідальність за вирішення питань здоров'язбереження, без чого неможливе визнання пріоритету здоров'я;
- забезпечення позитивного педагогічного та психологічного впливу кожного вчителя на своїх учнів під час навчально-виховного процесу;

- формування як в учнів, так і у вчителів здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок;

- збереження та зміцнення здоров'я завдяки використанню оздоровчих засобів (фітобару, спортивного залу, басейну, медичної діагностики, психологічного розвантаження та ін.) [1, 3].

Науковці також мають різні погляди на зміст поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та його компонентну структуру.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способів саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я.

Під здоров'язбережувальним освітнім середовищем Н. Міллер розуміє сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Таке середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [7, с. 18].

Важливим також є тлумачення поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» А. Маджуги як цілеспрямованої і професійно створеної системи дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі й до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [6].

Дослідник Д. С. Сомов зазначає, що здоров'язбережувальна діяльність у закладі освіти ґрунтується на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу [10, с. 42].

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури дає змогу визначити здоров'язбережувальне середовище закладу загальної середньої освіти як сукупність певних компонентів, які у поєднанні й взаємодії сприяють формуванню в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя [1].

Формування здоров'язбережувального середовища – це спільна діяльність усіх учасників освітньої взаємодії (вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, адміністрації закладу тощо).

Основні принципи формування здоров'язбережувального середовища:

- комплексність використання профілактичних і оздоровчих технологій;
- безперервність профілактичних і оздоровчих заходів;
- максимальне охоплення оздоровчими заходами всіх суб'єктів;
- переважне використання немедикаментозних засобів оздоровлення, простих і доступних технологій;
- інтеграція програми профілактики і оздоровлення в освітній процес;
- дотримання в освітньому закладі санітарно-гігієнічних вимог, що регламентують забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя.

При формуванні здоров'язбережувального середовища в закладі освіти повинен використовуватися системний підхід, що передбачає наступні рівні:

Популяційний рівень – спрямований на всіх учасників освітнього процесу і передбачає усунення і попередження прояву чинників ризику, безпосередньо пов'язаних з поведінкою, способом життя учнів і передбачає: створення сприятливих санітарно-гігієнічних умов; підготовку вчителів з питань здоров'язбереження; навчання учнів питанням профілактики захворювань і збереження здоров'я.

Питання профілактики захворювань висвітлюються: у рамках уроків біології, хімії, фізичної культури, основ здоров'я; на окремих тематичних уроках інших предметів, факультативних заняттях; на виховних годинах; на загальношкільних заходах (дні здоров'я, конкурси, вікторини, фізкультурно-спортивні свята та ін.); демонстрацією відеороликів, інформаційних стендів.

Груповий рівень – спрямований на учнів «груп ризику» (чи інших учасників освітнього процесу), які мають порушення здоров'я і передбачає проведення серед них профілактичних і оздоровчих заходів. З урахуванням виявлених проблем у стані здоров'я розробляються відповідні програми корекції.

Індивідуальний рівень – передбачає персоналізований підхід до усунення негативного впливу зовнішніх факторів і корекції виявлених відхилень в стані здоров'я учня при активному залученні батьків.

Основоположним у реалізації здоров'язбереження є комплексний підхід шляхом використання як загальношкільних, так і цільових технологій здоров'язбереження.

Загальношкільні технології здоров'язбереження:

- організація і забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу і режиму зайнять;
- оптимізація санітарно-гігієнічних умов в закладі освіти;
- забезпечення раціонального і збалансованого харчування учнів;
- активне використання всіх форм фізичного виховання;

- забезпечення психологічного комфорту всім учасникам освітнього процесу, створення комфортного середовища для кожного учня;
- інтеграція в освітній процес здоров'язберезувальних педагогічних технологій і оздоровчих заходів, програм освіти у сфері здоров'я;
- формування здорового способу життя учнів, гігієнічне навчання і виховання;
- забезпечення консультування батьків, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини;
- організація роботи щодо зміцнення здоров'я педагогів та інших фахівців закладу освіти;
- навчання педагогічних кадрів питанням охорони здоров'я дітей [3].

Цільові технології здоров'язбереження розробляються медичними працівниками спільно з адміністрацією освітнього закладу з урахуванням виявлених проблем у стані здоров'я і спрямовані на попередження розвитку дидактогенних патологій здоров'я учнів (функціональні відхилення і хвороби кістково-м'язової системи і органів зору, психоемоційна дезадаптація та ін.).

Для реалізації в закладі загальної середньої освіти заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я, створення здоров'язберезувального середовища необхідним є формування команди однодумців з усіх учасників освітнього процесу (вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, адміністрації закладу тощо). У своїй діяльності команда взаємодіє з зацікавленими особами, громадськими об'єднаннями та іншими структурами.

На основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду [1, 3, 8], вважаємо, що формування здоров'язберезувального середовища має реалізовуватися через різні напрями діяльності освітнього закладу у такій послідовності:

1. Оцінка ситуації і виявлення пріоритетних проблем, що визначають формування здоров'я учнів. Для виявлення пріоритетних проблем в стані здоров'я учнів та чинників, що негативно впливають, медичними працівниками спільно з адміністрацією закладу освіти, фахівцями центру громадського здоров'я, а також іншими зацікавленими особами аналізується стан здоров'я і санітарно-гігієнічна оцінка умов внутрішньошкільного і домашнього середовища (медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я). Для цього необхідно:

а) комплексна оцінка освітнього середовища з визначенням пріоритетних чинників, що негативно впливають на формування здоров'я учнів; б) аналіз динаміки стану здоров'я учнів у процесі навчання; в) виділення «груп ризику» учнів, що потребують профілактичних і оздоровчих заходів, з урахуванням

індивідуальних адаптаційних можливостей організму; г) визначення пріоритетних факторів ризику для здоров'я учнів.

2. *Розробка плану заходів, спрямованих на профілактику захворювань і забезпечення оптимального розвитку учнів.* План заходів щодо створення здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі ґрунтується на результатах моніторингу стану здоров'я учнів у конкретному закладі і повинен передбачати застосування як загальношкільних, так і цільових технологій здоров'язбереження на популяційному, груповому і індивідуальному рівнях. У плані медико-гігієнічних заходів доцільно передбачити наступні графи: назва; визначення відповідальних за проведення корекційних заходів, термін проведення, передбачувані результати, відмітка про виконання.

У плані доцільно передбачити наступні розділи заходів щодо забезпечення здоров'язбереження:

- загальні організаційні заходи в закладі освіти;
- оптимізація санітарно-гігієнічних умов в освітньому закладі (обладнання навчальних приміщень і рекреацій; повітряно-тепловий режим, руховий режим, організація освітнього процесу, харчування та ін.);
- цільові заходи щодо профілактики порушень здоров'я, що обумовлені особливостями організації освітнього процесу («хвороб шкільного віку»): профілактика порушень постави і гостроти зору; психологічна допомога дітям з підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Залежно від виявлених проблем у стані здоров'я учнів і чинників, що мають негативний вплив, можуть передбачатися і інші заходи.

Оцінка результативності формування здоров'язбережувального середовища ґрунтується на використанні критеріїв ефективності заходів, показниками яких є:

- сприятливі зміни індикаторів стану здоров'я учнів (зниження поширеності функціональних відхилень і дидактогенних хвороб; зменшення кількості учнів, які часто хворіють; збільшення кількості учнів, що мають нормальні адаптаційні можливості організму);
- наявність позитивних змін у формуванні стійкої мотивації в учнів до збереження здоров'я і дотримання правил здорового способу життя;
- позитивна динаміка психологічного благополуччя колективу;
- відповідність показників освітнього середовища існуючим регламентам і нормам (навчальне тижневе навантаження; режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання; рухова активність і харчування учнів у закладі освіти);
- підвищення академічної успішності.

3. Реалізація в освітньому закладі заходів, спрямованих на охорону та зміцнення здоров'я.

Організація роботи з педагогами:

а) забезпечення педагогічного персоналу нормативно-правовими актами, що визначають порядок дотримання санітарно-гігієнічних вимог, навчальною та науковою літературою із здоров'язбереження;

б) підготовка методичних матеріалів та пам'яток із цільових технологій здоров'язбереження в закладах освіти і в домашніх умовах;

в) розгляд питань первинної профілактики захворювань на педагогічних радах і методичних нарадах;

г) підвищення кваліфікації педагогічних працівників з проблеми здоров'язбереження;

д) узагальнення наявного в закладі освіти позитивного досвіду здоров'язбереження.

Організація роботи з батьками:

а) інформування батьків про стан здоров'я учнів і фактори, що його формують;

б) підготовка інформації на сайт освітнього закладу про стан здоров'я учнів;

в) підготовка пам'яток із здоров'язбереження в домашніх умовах;

г) активне залучення батьків до участі у здоров'язбережувальній діяльності в закладі освіти.

Організація роботи з учнями:

а) визначення найбільш значущих для школяра факторів мотивації (негативний вплив погіршення здоров'я на зовнішність підлітка, його спортивні досягнення, обмеження при виборі професії, утруднення контактів з оточуючими та ін.);

б) створення умов, що стимулюють активний обмін думками між підлітками і заснованих на обговоренні та аналізі різних позицій;

в) формування умінь і навичок постановки завдання, чітко виконувати намічене, вміти співпрацювати з іншими особами;

г) використання інтерактивних форм роботи: самостійна творча діяльність учнів; дискусії із залученням батьків; ігри (рольові, ситуаційні); міні-лекції.

4. Організація моніторингу ефективності здоров'язбереження в закладі освіти.

Оцінку ефективності системи здоров'язбережувальної діяльності в закладі освіти необхідно проводити один раз на рік з метою: визначення відповідності розробленого плану корекційних заходів фактичному його виконанню; оцінки впливу сформованого внутрішньошкільного середовища на динаміку показників здоров'я та академічну успішність; визначення послідовності подальших дій щодо здоров'язбереження.

Таким чином, формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти має реалізовуватися через такі напрями діяльності: забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення освітнього процесу; валеологізація навколишнього середовища; реалізація диференційованого та особистісно орієнтованого підходів до виховання й навчання; навчання педагогічних працівників здоров'язбережувальних технологій; формування здоров'язбережувальної компетентності учнів; діагностика і моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я школярів, оптимізація діяльності медичної та психологічної служб школи; застосування в навчально-виховному процесі сучасних здоров'язбережувальних технологій, методик, методів і прийомів; залучення батьків учнів до участі у здоров'язбережувальній діяльності.

Література

1. Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища для молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі. Чернівці: Букрек, 2014. 200 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: в 2-х кн. / Кн. 1. К.: Либідь, 2003. 280 с.
3. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46. С. 2-4
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
5. Драгнєв Ю.В. Інформаційно-навчальне середовище як чинник професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2011. № 1. С. 94-99.
6. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворящего образования в современной школе. Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М. О. Ауезова, 2005. 386 с.

7. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Новокузнецк, 2006.
8. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний порадник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.
9. Скибицкий Э.Г. О соотношении понятий «информационно-образовательное пространство» и «информационно-образовательная среда». *Сибирский педагогический журнал*. 2007. № 14. С. 186-196.
10. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дисс. на соиск. уч. степени д-ра пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ставрополь, 2007. 42 с.
11. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика. М.: Академия, 2008. 256 с.

Розділ 5

Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

Дослідження особливостей розвитку сили у юнаків, які займаються різними видами спорту

Аргунова Г., Ляшенко А.

Маріупольський державний університет

Важливість сили, зокрема, швидко-силової підготовки для юних спортсменів, які займаються різними видами спорту не викликає сумнівів, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі його фізичної підготовленості. У багаточисельних дослідженнях вказується на те, що підняття рівня загальнофізичної і спеціальної швидко-силової підготовленості юних спортсменів відбувається за рахунок засобів того чи іншого виду спорту, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань. Але використовуючи тільки ці засоби підготовки не можна, та напевно і неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють спортсменам прискорити процес освоєння нових технічних дій.

Будь-які рухові дії людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи (ЦНС) і периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. У ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони і аксони поступають в м'язові волокна. Внаслідок цього м'язи напружуються з певною силою, яка і дозволяє переміщати в просторі окремі ланки тіла або тіло в цілому. Від величини і напряму додатка сили змінюються швидкість і характер руху. Таким чином, без прояву м'язової сили людина не може виконувати рухові дії. Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших фізичних якостей.

У механіці поняття «сила» виражає міру взаємодії тіл, причину їх руху, механічну характеристику руху (на тіло масою m діє сила F) [1]. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження, яке вони здатні розвинути. Зовнішній прояв напруги м'язів (сили) вимірюють в ньютонах. У теорії фізичного виховання поняття «сила» виражає одну з якісних характеристик довільних рухів людини, які спрямовані на рішення конкретної рухової задачі. Виходячи з цього можна дати наступне визначення поняттю

«сила» [2]. Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Опором можуть виступати сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір доквілля; спортивних снарядів; сили інерції власного тіла або його ланок і інших тіл; опір партнера. Чим більший опір здатна здолати людина, тим вона сильніше. Залежно від рухового завдання і характеру роботи опірно-рухового апарату, сила, що проявляється м'язами, має специфічні особливості, які стають більше вираженими із зростанням фізичної підготовленості людини.

Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість.

Силову витривалість доцільно віднести до одного з різновиду витривалості. Але в спеціальній літературі ця якість розглядається як силова здатність. Тому ми дотримуємося цієї класифікації. Це виділення силових якостей людини є досить умовним. Незважаючи на властиву їм якісну специфічність, вони, певним чином взаємозв'язані як у своєму прояві, так і у своєму розвитку. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Частіше вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Абсолютна сила людини – це його здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою. Найбільші величини сили людина може розвинути в м'язових напруженнях, які не супроводжуються зовнішнім проявом руху, або в повільних рухах, наприклад в жимі штанги двома руками в положенні лежачи на спині. Прояв абсолютної сили є домінуючим при необхідності долати великий зовнішній опір. Так, в Ісландії популярні змагання по підняттю гранітних плит. У 1992 р. І. Перурена встановив своєрідний рекорд прояву сили, піднявши над головою камінь вагою 315 кг [4].

Для порівняння сили людей, які мають різну масу тіла, застосовують показник відносної сили. Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яка доводиться на один кілограм маси його тіла. Відносна сила має вирішальне значення в рухових діях, які пов'язані з переміщенням власного тіла в просторі. Чим більше сили доводиться на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу. Наприклад, упор руки в сторони на гімнастичних кільцях («хрест») можуть виконувати лише ті спортсмени, відносна сила відповідних груп м'язів яких близька до 1 кг на кілограм маси тіла. Велике значення відносна сила має також у видах спорту, де спортсмени діляться на вагові категорії.

Значення максимальної сили для ефективності виконання тієї або іншої фізичної вправи тим менше, чим менша величина опору і чим більше

домінують швидкість м'язового скорочення або витривалість. Наприклад, між рівнем максимальної і швидкісної сили існує позитивний взаємозв'язок лише тоді, коли швидкісні рухи пов'язані з необхідністю долати значний (25-70 % максимальної сили) зовнішній опір [5]. В той же час подолання незначного опору з високою швидкістю (наприклад, рухи в настільному тенісі) не вимагає високого рівня максимальної сили. Більше того, може проявитися негативний взаємозв'язок між максимальною і швидкісною силою.

Аналогічна ситуація взаємозв'язку спостерігається і між максимальною силою і силовою витривалістю. При зовнішньому опорі понад 50% максимальної сили вона позитивна, а при зовнішньому опорі менш 25% максимальної сили може бути негативною [5]. Швидкісна сила – це здатність з можливо більшою швидкістю долати помірний опір.

По структурі і метаболічним якостям відрізняють два основні типи м'язових волокон: червоні і білі. Волокна червоного кольору скорочуються за рахунок енергії окислювальних процесів. Вони містять багато міоглобіну – м'язового білку, який багатий киснем. Це зумовлює їх здатність до тривалої і ефективної роботи. Величини зусиль, які вони можуть виявити, і швидкість їх скорочення відносно невеликі, що дало основу назвати їх «повільними», або повільно скорочувальними волокнами.

Білі м'язові волокна, на відміну від червоних, скорочуються переважно за рахунок анаеробних джерел енергії. Сила і швидкість їх скорочення значно вищі, ніж червоних. Останнім часом білі, або такі, що швидко скорочуються волокна розділяють на два типи (БСа і БСб). Волокна типу БСа швидко і могутньо скорочуються за рахунок окисло-гліколітичних джерел енергії. Вони об'єднують в собі якості швидких і сильних, а також повільних і витривалих волокон, хоча кожна якість дещо нижча в порівнянні з можливостями «чисто» швидких і «чисто» повільних м'язових волокон. Волокна типу БСб можна назвати класичними швидкими і сильними м'язовими волокнами. Вони скорочуються майже виключно за рахунок анаеробних джерел енергії. Це дає їм перевагу перед іншими волокнами в швидкості і силі скорочення і програш у витривалості. Відсоткове співвідношення різних типів м'язових волокон у конкретної людини генетично детерміноване і не змінюється в процесі силового тренування. В той же час внаслідок тривалої силової підготовки збільшується відношення площі білих до площі червоних волокон, яке свідчить про робочу гіпертрофію білих м'язових волокон [3].

Розвиток абсолютної сили протікає паралельно із збільшенням м'язової маси. Це загально біологічна закономірність – організми з більшою масою мають і велику силу. Невипадково в боротьбі, важкій атлетиці і інших видах ведені вагові категорії. Зроблено це для того, щоб зрівняти потенційні

можливості атлетів з різною масою тіла. Позитивна залежність маса тіла – абсолютна сила більше проявляється у добре тренуваних людей. У менш тренуваних людей вона може зовсім не проявлятися.

Залежність сили від маси тіла пояснюється тим, що сила ізольованого м'яза дорівнюється квадрату її поперечного перерізу. В процесі спеціалізованого силового тренування м'язову масу можна значно збільшити. Так, у середньо розвинених фізично чоловіків м'язова маса складає близько 40% загальної маси тіла, у видатних важкоатлетів – 50-55%, а у видатних культуристів – до 60-70%. Збільшуючи м'язову масу шляхом спеціалізованого тренування можна позитивно впливати на розвиток абсолютної сили. В той же час із збільшенням м'язової маси відносна сила не лише не збільшується, а, як правило, зменшується. Падіння відносної сили пояснюється тим, що власна маса тіла людини пропорційна обсягу тіла, тобто кубу його лінійних розмірів. Сила ж пропорційна квадрату лінійних розмірів (поперечник м'яза). Звідси темпи приросту сили будуть нижчі, ніж темпи приросту маси тіла. У зв'язку з цим розвиток силових можливостей тільки за рахунок збільшення м'язової маси буде малоперспективним відносно тих рухів, коли провідне значення має відносна сила.

Література

1. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1990. № 6. С. 8-14.
2. Васильев В.Н. Динамика подготовленности юных дзюдоисток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: МОИФК, 1995. 20 с.
3. Васильев Л.А. Экспериментальные исследования значения вариативности веса снаряда для воспитания скоростно-силовых качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1995. 21 с.
4. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов. Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1992. С. 49-51.
5. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1990. С. 20-23.

Сочетание средств общей и специальной направленности в координационной подготовке начинающих футболистов

Баймаков Г., Горская И.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследований, направленных на обоснование эффективных подходов координационной подготовки юных футболистов. Основным результатом исследования является подбор средств координационной подготовки для начинающих футболистов. Определено оптимальное сочетание предложенных средств общей и специальной направленности. Обозначены этапы координационной подготовки, алгоритм изменения соотношения разных средств координационной подготовки по мере роста спортивной квалификации и стажа занятий.

Ключевые слова: футболисты, координационные способности, координационная подготовка.

The article presents the results of research aimed at substantiating effective approaches to coordination training of young football players. The main result of the research is the selection of coordination training means for novice footballers. The optimal combination of the proposed means of general and special orientation has been determined. The stages of coordination training, the algorithm for changing the ratio of different means of coordination training with the growth of sports qualifications and work experience are indicated.

Key words: football players, coordination abilities, coordination training.

В научно-методической литературе вопросы подбора средств и методов развития разных видов координационных способностей (КС) продолжают оставаться актуальными, о чем свидетельствует большое количество публикаций на эту тему [1, 4, 5, 6]. Просматривается два основных подхода. Первый связан с комплексным воздействием на координационную сферу юных спортсменов, суть его в том, что подбираются такие средства развития, в которых оказывается воздействие на разные виды координационных способностей одновременно. Подобный подход широко представлен в учебно-методической литературе, где, как правило, эта группа двигательных способностей обозначена как «координация движений» или «координационные способности» без вычленения отдельных ее видов [2, 6]. Сторонники данного подхода рекомендуют для развития КС применять игровой метод и подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, спортивные игры с облегченными или измененными правилами, а также соревновательный метод с использованием эстафет в качестве основного средства развития. Комплексный

подход очень удобен и доступен для массовых и оздоровительных занятий физической культурой, применяется также в спорте. Однако, чтобы полноценно воздействовать на отдельные виды КС более корректным является целевое, точечное воздействие на конкретные виды КС специально подобранными узко направленными средствами. Ведь исследователи отмечают, что разные виды координационных способностей имеют неодинаковые механизмы формирования и обеспечения, слабо коррелируют между собой [3, 5]. Остается открытым вопрос подбора оптимального соотношения средств общей и специальной направленности в координационной подготовке футболистов разного уровня квалификации. С одной стороны, использование упражнений с мячом позволяет наряду с развитием координационных способностей работать над техникой. С другой стороны, отсутствие базовой координационной подготовки на начальном этапе может привести к замедлению освоения техники основных приемов в футболе или возникновению большого количества двигательных ошибок техники. В этой связи, подбор оптимального сочетания и соотношения средств координационной подготовки разной направленности является актуальной научно-методической задачей.

Цель исследования – обоснование содержания состава средств координационной подготовки для использования на начальном этапе подготовки в футболе.

Результаты исследования. В процессе анализа научно-методической литературы, анкетирования тренеров по футболу и педагогических наблюдений была выявлена перспективность подхода в координационной подготовке футболистов, суть которого в отдельном направленном акцентированном воздействии на конкретные определенные виды КС. При применении данного подхода комплексное воздействие также имеет место, но доля его подбирается с учетом подготовленности занимающихся. В качестве средств координационной подготовки подобраны средства общей и специальной направленности. Соотношение средств общей и специальной направленности в суммарном педагогическом воздействии на начальном этапе подготовки футболистов должно быть примерно одинаковым (50/50), однако это соотношение должно меняться по мере освоения координационных упражнений от этапа к этапу (на вводном этапе могут быть представлены только средства общей направленности, на основном этапе – примерно равное соотношение, на специальном этапе – должны преобладать средства специальной направленности). Были подобраны следующие средства *общей* направленности для развития координационных способностей: координационные упражнения общей направленности, подвижные игры, элементы спортивных игр. Характеристика используемых средств для развития

координационных способностей начинающих футболистов, представлена в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Средства общей направленности для развития координационных способностей начинающих футболистов

Виды средств	Примеры средств
Координационные упражнения общей направленности	Прыжки в заданном пространственном поле. Мелом чертятся несколько кругов. Внутри кругов стоят занимающиеся по двое, трое и более. По сигналу начинают выполнять прыжки на одной ноге по обозначенному участку вдвоем, затем втроем, вчетвером одновременно. По сигналу меняют ногу.
Подвижные игры	Игра «Кто внимательный и ловкий». Подготовка: играющие образуют круг. В центре ведущий с мячом. Ведущий бросает мяч любому игроку, называя его имя. Игрок должен принять и остановить мяч (без касания рук) и вернуть его ведущему. Одновременно игроки, стоящие справа и слева от того, кому направлен мяч, должны стараться перехватить мяч. Уронивший мяч, становится на место ведущего.
Элементы спортивных игр	Игра в футбол облегченным мячом на маленькой площадке

Средства *специальной* направленности для развития координационных способностей: имитационные упражнения, выполнение технических действий, выполнение технических действий в парах, тройках, выполнение типовых комбинаций, ситуационные задания, эстафеты с элементами техники.

Таблица 2

Средства специальной направленности для развития координационных способностей начинающих футболистов

Виды средств	Примеры средств
Имитационные упражнения	Имитация обводки воображаемого противника при ведении мяча
Выполнение технических действий	Выполнение подбива мяча заданной частью стопы (ведущей и неведущей конечностью с варьированием веса и размера мяча)
Выполнение технических действий в парах, тройках	Выполнение коротких передач с ведением мяча (ведущей и неведущей конечностью с варьированием расстояния, веса и размера мяча)

Выполнение типовых комбинаций	Атака ворот с заданной расстановкой игроков противника
Ситуационные задания	Выполнение ударов в заданную часть ворот с предварительным ведением мяча (ведущей и неведущей конечностью с варьированием размера ворот, расстояния, веса и размера мяча)
Эстафеты с элементами техники	Три команды. Задания: ведение мяча до ориентира ведущей ногой, после огибания ориентира неведущей ногой; ведение мяча в парах с выполнением коротких передач (расстояние между игроками 2 м); продвижение с ведением мяча поочередно правой и левой ногой

Заключение. Основным результатом проведенного исследования является подбор средств координационной подготовки для начинающих футболистов. Определено оптимальное сочетание предложенных средств общей и специальной направленности. Обозначены этапы координационной подготовки, алгоритм изменения соотношения разных средств координационной подготовки по мере роста спортивной квалификации и стажа занятий.

Литература

1. Бандаков М.П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов / М.П. Бандаков, Г.Г. Полевой // Вестник ВятГУ. 2014. №8. С. 138-145.
2. Зерег Ф. Методика совершенствования координационных способностей футболистов 14-15 лет / Ф. Зерег, М.В. Жийяр, А.А. Рязанов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. № 2 (166), 2017, С. 42-47.
3. Лях В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. М. : Сов. спорт, 2010. 216 с.
4. Котенко И.В. Акробатические упражнения в тренировке юных футболистов / И.В. Котенко // Теория и методика футбола. М. : Олимпия, 2007. С. 10-12.
5. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2010. 183 с.
6. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе / Б.Г. Чирва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 3. С. 36-37.

Использование практики медитации йога-нидра в подготовке профессиональных спортсменов

Белоус О., Хирный С.

Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»

В работе рассмотрены вопросы влияния медитации на подготовку спортсменов. В исследовании приняли участие спортсмены высокого уровня квалификации: кандидаты в мастера спорта, Мастера спорта Украины, Мастера спорта международного класса. В качестве медитации выбрана практика йога-нидра. Использование практики снижает уровень тревожности спортсмена, нормализует сон, позволяет расслабиться за короткий срок, способствует формированию необходимых в спорте установок, способствует физическому восстановлению. Рекомендовано включать практику йога-нидра в процесс подготовки профессиональных спортсменов. Рекомендованная регулярность выполнения практики 3 раза в неделю, длительностью от двух месяцев. Использование практики позволяет повысить психологическую и физическую подготовку спортсменов.

Ключевые слова: спорт, медитация, йога-нидра, профессиональный спорт, учебно-тренировочный процесс.

The work considers the issues of the influence of meditation on the training of sportsmen. Highly qualified sportsmen took part in the investigation: candidates for Master of Sports, Master of Sports, Master of Sports of international class. The practice of yoga nidra was chosen as a meditation. The use of practice reduces the level of an sportsman's anxiety, normalizes sleep, allows to relax in a short time, contributes to the formation of attitudes necessary in sports, and promotes physical recovery. It is recommended to include the practice of yoga nidra in the training of professional sportsmen. The recommended regularity of the practice is 3 times a week, the duration is from two months. The use of practice allows to improve the psychological and physical state of sportsmen.

Key words: sports, meditation, yoga nidra, professional sports, educational and training process.

Спорт высших достижений требует всё новых и новых рекордов, расширяя грани человеческих возможностей. Чем выше уровень спортсмена, тем труднее достигается прогресс в результатах и решающую роль играет не только физическая форма спортсмена, но и совокупность различных составляющих, включая психологическую подготовку. Одним из перспективных направлений совершенствования процесса подготовки спортсменов является включение медитаций в программу подготовки. Так как медитации способны оказывать эффект одновременно и на физическую и на психическую составляющие.

Поиск и разработка эффективных в спорте медитативных техник, а также разработка системы применения медитаций в спорте является актуальной научной задачей, которую решает данная работа в рамках исследования влияния практики йога-нидра на подготовку высококвалифицированных спортсменов.

Йога-нидра – психотехника, разработанная на основе исследований физиологии мозга и практик йоги, вызывающая глубокое медитативное состояние. Практика получила распространение после выхода в свет книги «Йога-нидра» автора Свами Сатьянанда Сарасвати.

Практика йога-нидра включает в себя несколько этапов: ротация сознания по телу, наблюдение за дыханием, воссоздание контрастных ощущений, наблюдение за мыслями, визуализация. В начале и в конце практики человек мысленно повторяет необходимую ему установку и, считается, что произнесенная в это время установка более быстро проникает в подсознание, так как минует критическое осмысление ума [1]. Под установкой здесь понимается внутренняя решимость достичь выбранной цели. В нашей работе мы рассматриваем целесообразность включения практики йога-нидра в процесс подготовки профессиональных спортсменов.

В исследовании приняло участие 30 спортсменов. Возраст спортсменов от 19 до 30 лет. Пол спортсменов – мужской и женский. Спортивный разряд спортсменов – кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса. Спортсмены были представителями таких видов спорта как плавание, стрельба из лука, теннис, легкая атлетика, шорт-трек, водное поло, бадминтон, греко-римская борьба. От всех участников было получено информированное согласие на участие в этом эксперименте. Каждому спортсмену был присвоен номер, для обезличивания исследуемых.

Перед началом исследования спортсменов было разделено на две группы по 15 человек – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа практику йога-нидра не выполняла и продолжала выполнять стандартный для себя тренировочный процесс. Экспериментальная группа выполняла практику йога-нидра в течение двух месяцев с регулярностью 3 раза в неделю, а также продолжала выполнять стандартный для себя тренировочный процесс.

Спортсмены экспериментальной группы выполняли практику йога-нидра по аудио-записи, получив предварительно необходимые объяснения и инструкции по применению практики. Длительность одной практики 55 минут.

Для оценки влияния практики йога-нидра на учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов использовались авторские тесты, тест Спилбергера-Ханина на уровень тревожности, индивидуальные беседы со спортсменами и тренерами, методы статистического и логического анализа.

К авторским тестам относятся анкета спортсмена, анкета тренера, дневник спортсмена. Они были разработаны до начала эксперимента. В этих анкетах проводился опрос относительно состояния сна спортсменов, настроения, аппетита, желания тренироваться, желания дополнительной деятельности (учебы, творчества), эмоционального состояния до, во время и после соревнований, отношение к соперникам, самооценка собственных сил, оценка динамики целей в спорте. Анкеты заполнялись перед началом эксперимента, во время эксперимента и после двух месяцев эксперимента.

Тест Спилбергера-Ханина заполнялся спортсменами до начала эксперимента и после двух месяцев эксперимента. По указанным анкетам и тестам, а также по индивидуальным беседам со спортсменами и тренерами, велся контроль за состоянием спортсменов перед началом эксперимента, во время двух месяцев эксперимента, после двух месяцев эксперимента. Такой контроль за состоянием проходили все участники эксперимента – и контрольная, и экспериментальная группа.

После завершения двух месяцев эксперимента велась обработка полученных результатов. После обработки результатов были сделаны выводы о влиянии практики йога-нидра на учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов и даны рекомендации по дальнейшему применению практики.

В течении двух месяцев эксперимента велся контроль за динамикой различных показателей, влияющих на учебно-тренировочный процесс спортсмена. Таким показателями были: способность к расслаблению, влияние практики йога-нидра на формирование выбранных установок, качество сна спортсменов, энергичность, уровень тревожности, способность получать удовольствие от сложных тренировочных заданий, уверенность в себе.

Общие впечатления о практике спортсменов экспериментальной группы таковы: 87% спортсменов отметили что впечатления позитивные, 7% – нейтральные, 7% – негативные.

Исследовалась возможность расслабления спортсменов во время выполнения практики йога-нидра. 100% спортсменов экспериментальной группы смогли расслабиться когда ощущали физическое напряжение. При этом, когда спортсмены ощущали эмоциональное напряжение, практика уже влияла по-разному. Так 80 % спортсменов экспериментальной группы смогли расслабиться когда ощущали эмоциональное напряжение любой интенсивности. 20% спортсменов экспериментальной группы не смогли расслабиться когда ощущали сильное эмоциональное напряжение.

Исследовалось влияние практики йога-нидра на формирование установок спортсменов экспериментальной группы. Необходимую установку каждый

спортсмен выбирал самостоятельно. Единственное условие – установка должна была касаться собственной спортивной деятельности. У 60% спортсменов экспериментальной группы выбранная установка привела к желаемой цели, это указывает на то, что выбранная установка сформировалась; у 27% спортсменов начала формироваться; у 13% не сформировалась.

Был проведен анализ влияния практики йога-нидра на качество сна спортсменов экспериментальной группы. Перед началом эксперимента 60% спортсменов имели проблемы со сном. Это проявлялось в сложностях с засыпанием, просыпанием, отсутствием восстановления после сна. Эти факторы проявлялись отдельно друг от друга, а также в различных комбинациях. После двух месяцев эксперимента с регулярным выполнением медитативной практики йога-нидра количество спортсменов, имеющих проблемы со сном, снизилось с 60 % до 13 %.

Изучалось влияние практики йога-нидра на ощущение энергичности спортсменами экспериментальной группы. 80% спортсменов отметили, что стали более энергичными. Изучалось влияние практики йога-нидра на уверенность в себе спортсменов экспериментальной группы. 33% спортсменов отметили, что стали более уверенными в себе. Изучалось влияние практики йога-нидра на впечатления от тренировок спортсменов экспериментальной группы. 73% спортсменов отметили, что стали получать больше удовольствия от тренировочного процесса, а также заметили возросший уровень мотивации на выполнение сложных тренировочных заданий.

Также был проведен контроль за способностью расслабляться, возможностью к формированию установок, качеством сна, отношением к тренировкам, уверенностью в себе, уровнем энергичности спортсменов контрольной группы. У них данные показатели остались на исходном уровне в течении двух месяцев исследования.

Наряду с этим исследовался уровень тревожности спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Данные по исследованию влияния практики йога-нидра на уровень тревожности спортсменов экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

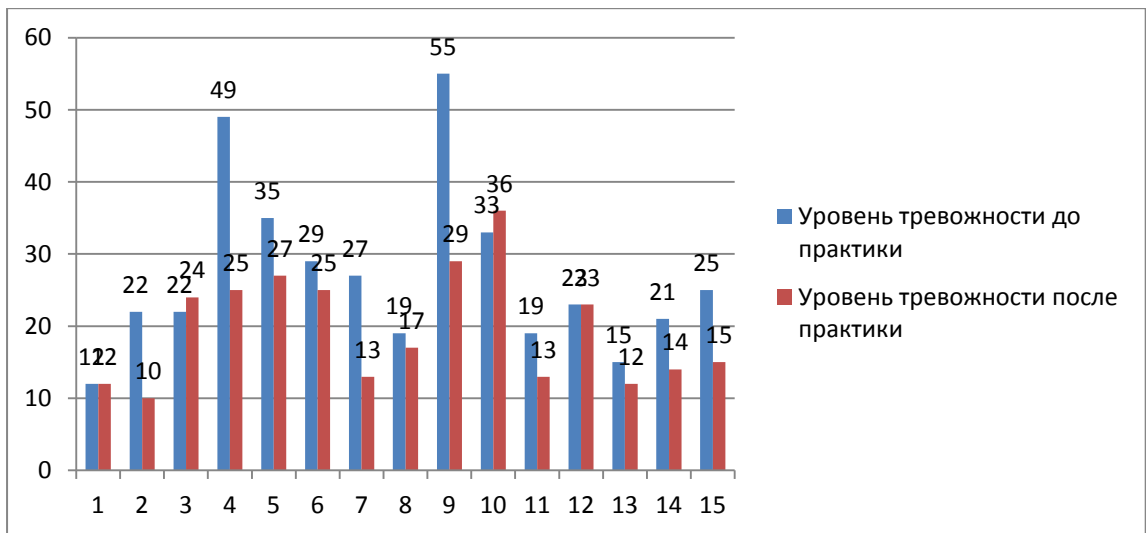


Рис. 1. Уровень тревожности спортсменов экспериментальной группы

Данные по исследованию влияния практики йога-нидра на уровень тревожности спортсменов контрольной группы представлены на рисунке 2.

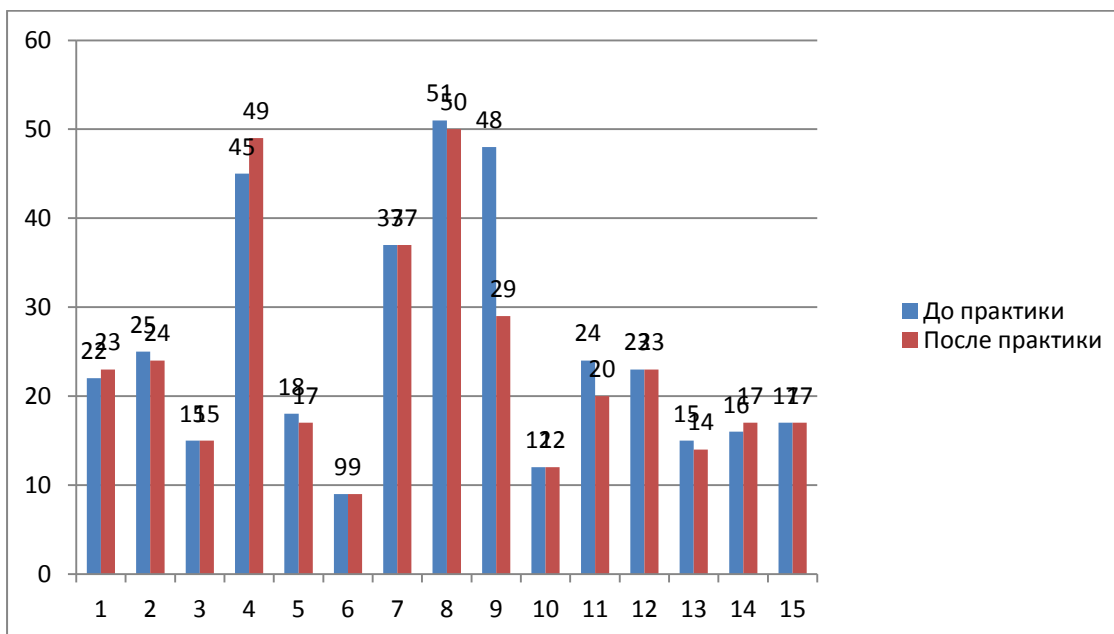


Рис. 2. Уровень тревожности спортсменов контрольной группы

Проанализируем динамику уровня тревожности спортсменов экспериментальной группы. Показатель выше 46 баллов характеризуется как очень высокая тревожность. Такой уровень тревожности указывает на психологические проблемы человека и коррелирует с наличием невротического конфликта. До начала эксперимента таких спортсменов было 13%. После двух месяцев эксперимента таких спортсменов осталось 0%. Спортсменам удалось снизить свой уровень тревожности ниже 30 баллов и попасть в категорию от 12 до 30 баллов, что является нормой по уровню тревожности. Тревожность от 30

до 46 баллов считается высоким уровнем тревожности. Таких спортсменов до начала эксперимента было 13%. После эксперимента их осталось 7%. Тревожность ниже 12 баллов считается очень низкой, что может указывать на наличие апатии. До эксперимента спортсменов с таким уровнем тревожности не было, после эксперимента таких спортсменов стало 7%. В целом, у 73% спортсменов экспериментальной группы уровень тревожности снизился, у 13% – остался неизменным, у 13% – повысился.

Таким образом, исследования показали, что с помощью практики йога-нидра можно регулировать уровень тревожности спортсменов. Это явление может достигаться за счет глубокого расслабления человека и проработки осознанных и неосознанных страхов, находящихся в сознании и подсознании. Спортсмен с нормальным уровнем тревожности более эффективен в учебно-тренировочном процессе, так как более реально оценивает происходящее и не тратит лишних сил на чрезмерные переживания.

Проанализируем динамику уровня тревожности спортсменов контрольной группы. Уровень тревожности выше 46 баллов был у 13% спортсменов. После эксперимента их так и осталось 13%. Уровень тревожности от 30 до 46 баллов был у 13% спортсменов. После эксперимента их осталось 7%. Уровень тревожности ниже 12 баллов был у 7% спортсменов. После эксперимента их так и осталось 7%. Спортсменов с уровнем тревожности от 12 до 30 баллов до эксперимента было 67%, после двух месяцев – стало 73%. В целом, у 40% спортсменов контрольной группы уровень тревожности снизился, у 40% – остался неизменным, у 20% – повысился. Как видим, у спортсменов контрольной группы, которые практику не выполняли, по сравнению со спортсменами экспериментальной группы, снижение уровня тревожности было меньше на 33%, повышение уровня тревожности было больше на 7%.

Таким образом, практику йога-нидра целесообразно использовать для нормализации уровня тревожности при работе с квалифицированными спортсменами. Также из результатов эксперимента видим, что у спортсменов экспериментальной группы нормализовался сон. Во время практики испытуемый достигает физического и психического расслабления, а также погружается в наблюдение за своим телом. Мысли, направленные на наблюдение за телом и дыханием вытесняют другие мысли и во время практики испытуемый не думает о предстоящих или прошедших тренировках и соревнованиях, а просто отдыхает. Испытуемый без излишнего физического и психического напряжения легче засыпал. Этим объясняется и тот факт, что 80% спортсменов стали чувствовать себя более энергичными.

Практику йога-нидра целесообразно использовать для нормализации сна, так как если спортсмен во время сна восстанавливается, то он становится более эффективным на тренировках и соревнованиях, так как у него больше сил. Также целесообразно использовать практику йога-нидра для дневного отдыха между тренировками, так как практика позволяет за короткое время расслабиться и восстановиться.

То что 73 % спортсменов экспериментальной группы отметили, что стали получать больше удовольствия от тренировочного процесса, а также заметили возросший уровень мотивации на выполнение сложных тренировочных заданий объясняется несколькими фактами. Во-первых, спортсмены стали больше восстанавливаться во время сна, и, следовательно, иметь больше сил на тренировках. Во-вторых, как мы видим из результатов исследования, практика йога-нидра способствует формированию необходимых спортсмену установок, а следовательно повышает уровень готовности спортсмена участвовать с максимальной отдачей в учебно-тренировочном процессе. То, что у 60% спортсменов выбранная установка проявилась в деятельности, а у 27% спортсменов – начала проявляться – указывает на то, что выбранные установки во время практики йога-нидра уходят в подсознание, способствуя тому, что спортсмен успешно идет к своей цели.

Исследования показали, что более значительных успехов в практике и больше позитивных впечатлений от её выполнения получили те спортсмены, возраст которых был выше чем 21 год. Это может объясняться тем, что спортсмены этого возраста имеют более богатый, как спортивный, так и жизненный опыт, более высокий социальный интеллект, когнитивные процессы у них повышаются, проявляются желания к самопознанию, а это, как следствие, повышает мотивационную сферу. То, что 33% спортсменов выполняющих практику отметили, что стали более уверенными в себе, объясняется устранением во время практики осознанных и неосознанных переживаний, а также способствованию адекватной оценке себя.

Таким образом, практику йога-нидра целесообразно включать в учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов с регулярностью практики 3 раза в неделю, сроком от двух месяцев. Использование практики позволяет повысить психологическую подготовку спортсменов путем усовершенствования механизмов саморегуляции. Что, в свою очередь, повышает качество учебно-тренировочного процесса, и, соответственно, результат на соревнованиях. Также практика способствует физическому восстановлению, повышая тем самым ресурсы спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. «Йога-Нидра» Свами Сатьянанда Сарасвати. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.klex.ru/d2>

Актуальні питання побудови занять функціонального тренінгу силової спрямованості

Данило С., Ефімова А., Швидка А.

Бердянський державний педагогічний університет

У статті здійснена спроба розкрити особливості побудови функціонального тренінгу для розвитку силових здібностей. Представлено основні групи вправ функціонального тренінгу. Обґрунтовано методичні положення, рекомендації та установки щодо побудови занять функціональним тренінгом силової спрямованості.

Ключові слова: тренінг, функціональний тренінг, силова спрямованість, сила.

The article attempts to reveal the features of the construction of functional training for the development of strength abilities. The main groups of functional training exercises are presented. Methodical provisions, recommendations and attitudes on construction of occupations by functional training of power orientation are substantiated.

Key words: training, functional training, strength orientation, strength.

Актуальність. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, який визначається входженням її до загальноєвропейського простору, визначено принципово нові тенденції в розвитку фізичної культури та спорту. Впровадження сучасних фітнес технологій нового типу спрямоване на зміцнення та підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості людей, викликана потребами сьогодення.

На сьогоднішній день фітнес – це багатогранне явище, фактично нова субкультура зі своїми послідовниками та розгалуженою системою, яка налічує десятки видів і підвидів тренувань. Одним з перспективних, широко затребуваних напрямків є «функціональний тренінг» [5].

Саме поняття функціональний тренінг досить широке і може розумітися таким чином: «функціональний тренінг» – це тренування, спрямоване на розвиток рухових якостей, необхідних для занять різними видами спорту.

Питання, що пов'язані з різними аспектами фітнесу, сучасних фітнес технологій та функціонального тренування в своїх роботах досліджували Скорнякова А., Горбунов В., Саїтов Р., Патрушева Л., Савін С., Степанова Н., Пармузіна Ю. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема побудови занять функціональним тренінгом силової спрямованості досліджена недостатньо ґрунтовно і є актуальною. Найважливішим фактором всебічного

фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини є застосування функціонального тренування силової спрямованості.

Сутність дослідження. В теорії фізичного виховання поняття "сила" застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань. Силкові здібності визначаються м'язовими напруженнями, які виявляються в динамічному і статичному режимах роботи.

В теорії та практиці фізичного виховання основним засобом для розвитку сили та зміни якості м'язів у бажаному напрямку вважається тренування з обтяженнями. У сучасному розумінні – це систематична, добре спланована програма вправ, під час виконання яких, спортсмен використовує штангу, гантелі, інші снаряди та тягарі, різноманітні тренажери опір партнера, а також власну вагу з метою збільшення опору при різних рухах тіла [1].

Методика виховання сили містить в собі сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величин опору який переборюється, інтенсивності виконання вправ, кількості повтору вправ у одному підході, подовженості та характеру відпочинку між підходами. При цьому важливо підкреслити, що всі перелічені компоненти методики тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені [4]. Перераховані компоненти методики свідчать про те, що вона є ключем до вирішення усіх основних питань силової підготовки.

Вивченню техніки виконання окремих силових вправ повинна бути приділена особлива увага. Проведення такої роботи має особливий сенс. По-перше, оволодіння технікою вправи підвищує зацікавленість спортсмена у тренувальному процесі. По-друге, раціональні рухи підвищують ефективність тренування у плані розвитку рухових якостей, дозволяють виконувати вправи з більшою вагою, а значить домагатися більш значного приросту сили.

Залежно від темпу виконання і числа повторень вправи, величини обтяження, а також від режиму роботи м'язів і кількості підходів з дією на одну і ту ж групу м'язів вирішують завдання по вихованню різних видів силових здібностей [6].

За допомогою підібраних й організованих занять з використанням фізичних вправ силової спрямованості, раціонального харчування, режиму праці й відпочинку можна змінювати й поліпшувати показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму людини. Саме тому функціональні тренування силової спрямованості є важливим засобом, який широко використовують для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення енергопотенціалу людини та її всебічного і гармонійного розвитку.

Система функціональних тренувань – це комбінація важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою тіла, плавання та

веслування. Ця система дає широкий спектр різних тренувань, що дають різноманітність і підвищують інтерес і ефективність тренувального процесу. За допомогою функціональних тренувань за рахунок виконання асиметричних вправ можна досягти гармонійного збалансованого розвитку всіх частин тіла. В кінцевому підсумку це дозволяє зменшити ризик травматизму, виникнення патологій опорно-рухового апарату і захворювань серцево-судинної системи, зміцнити здоров'я людини в цілому.

Таким чином, функціональний тренінг – це сучасний, модний і ефективний вид фітнесу, це комплексне тренування, яке орієнтоване на збільшення м'язової сили, витривалості, координації, балансу і гнучкості. Прості вправи, з мінімумом обладнання, принцип прогресії від простого до складного, покажуть вам дивовижні можливості вашого організму. Всі рухи виконуються в різних площинах і розвивають як великі м'язи, так і глибокі, відповідальні за стійкість, рівновагу і статику [3]. Завдяки потужному набору вправ і своїй ефективності функціональний тренінг знайшов велику популярність серед людей, які бажають розвинути свою функціональну підготовку в різних умовах. Всі вправи функціонального тренінгу розбиті на три основні групи:

M – Тренування основних параметрів метаболізму ("кардіо");

G – Гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);

W – Вправи з вагами (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика).

Кардіовправи (M) покликані розвивати витривалість, покращуючи роботу легень, судин, серцевого м'яза і покращувати гормональний фон. Витривалий атлет здатний засвоїти будь-які навантаження. Даний сегмент вправ включає велосипед, біг, веслування, роботу зі скакалкою.

Силові вправи (W) покликані розвинути необхідну вибухову потужність атлета, збільшити його можливості в роботі з обтяженнями різного типу. Колові тренування такого типу включають елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, швунг поштовховий, махи гирями, жим штанги, ривок штанги.

Гімнастика (G) допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. Це різноманітні вправи на брусах, гімнастичних кільцях, поперечині. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією атлета: віджимання, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи.

Один із провідних законів функціонального тренінгу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Серед групових програм до 40-50% складають різні вправи для розвитку сили, це вправи для всіх м'язів тіла й

окремо для верхньої частини і для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі; боді-бари (гімнастичні палиці); спеціальна штанга (памп); набивні м'ячі; гирі. Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим фітнес-обладнанням.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури заняття (з розминкою, основною частиною, заминкою). Вони націлені переважно на розвиток опорно-рухового апарату. Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягти ефекту корекції будови тіла (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силовій витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату [2].

Отже, на підставі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду, у процесі дослідження, нами визначені обґрунтовані методичні положення, рекомендації та установки щодо побудови занять функціональним тренінгом силової спрямованості: організаційно-тренувальною формою функціонального тренінгу найчастіше є метод колового тренування, колове тренування являє собою цілісну організаційно-методичну форму фізичної підготовки, засобами якої є строго регламентовані вправи з виборчим впливом на організм людини, колове тренування спрямоване на забезпечення високої працездатності організму, ефективний розвиток рухових якостей в умовах жорсткого ліміту часу при суворій регламентації виконуваних вправ тощо.

Література

1. Глозирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глозирін. Відлуння-Плюс, 2003. – 236 с.
2. Меньших О.Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
3. Пармузіна Ю.В. Функциональный тренинг. Учеб.-метод. пособие / Ю.В. Пармузіна, Е.П. Прописнова, Н.В. Пармузіна. – Волгоград : ВГАФК, 2018. 75 с.
4. Платонов В.М. Навантаження, втома, відновлення та адаптація в спортивному тренуванні. Теорія спорту / під ред. В.М. Платонова. – Київ : Вища школа, 1987. – 356 с.

5. Погонцева Д.В. Стремление похудеть: социально-психологический анализ. Science Time. 2014. № 5. С. 159-165.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Особенности развития физических качеств студентов Журавльов О.О.

Відокремлений структурний підрозділ «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського національного аграрного університету» (Слов'янськ)

У роботі піднімається проблема розвитку фізичних якостей студентів, які навчаються в закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації. Проаналізовані науково-методична література та результати досліджень показників фізичної підготовленості студентів під час використання орієнтовано спрямованих вправ дають можливість зауважити, що на заняттях з дисциплін «Фізична культура» та «Фізичне виховання» необхідно враховувати особливості методики розвитку фізичних якостей студентів.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичні якості, студенти, фізичне виховання.

Актуальність дослідження. Одним з пріоритетних завдань, визначених Національною програмою розвитку освіти України в XXI столітті є формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я, здоров'я людини як найвищої особистісної й суспільної цінності.

В умовах складної соціально-економічної й духовної кризи, погіршення екологічної ситуації все більшу занепокоєність викликає стан здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. У зв'язку з цим підвищується освітньо-виховна значущість учителя фізичної культури, який має впливати на забезпечення фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління.

Фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є важливою умовою гармонійного розвитку студентів. Фізичне виховання покликане формувати у студента дбайливе ставлення до власного здоров'я й фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні здорового способу життя.

Викладач виконує важливу соціальну функцію, яка полягає у здійсненні взаємодії духовного, розумового й фізичного розвитку; у вихованні

особистості; у формуванні здорового способу життя студентів. Його професійна діяльність має бути спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального процесу, а й позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, розв'язання завдань щодо формування активного громадянина. Основні напрями модернізації загальноосвітніх закладів вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення навчально-виховної діяльності, яка полягає не тільки в розвитку життєво важливих знань, рухових умінь і навичок, а й у вихованні культури здоров'я, пропаганді здорового способу життя; формуванні фізично, психічно й духовно розвинених громадян України.

Високий рівень освітньої підготовленості, особисте ставлення викладача фізичної культури до проблем виховання, здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, туристсько-краєзнавчої діяльності проектується й на студентів, їх родини, має бути взірцем для наслідування.

Осмислення досвіду освітньої й виховної практики діяльності в закладах вищої освіти свідчить, що досить актуальною залишається проблема формування фізично активної і здорової особистості студента, здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, обмеження обсягу рухової активності, протидії булінгу. Зазначені чинники зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним і реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й руховій підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного, соціального й психічного благополуччя в майбутній життєдіяльності.

Майже всі вікові групи населення України, включаючи студентів (базовий вік 15-22 років), останніми роками охоплює проблема дефіциту рухової активності, що негативно впливає на фізичний стан студентської молоді в процесі підвищення рівня фізичної та розумової працездатності в закладах вищої освіти. Продовжується тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Майже 90% молоді має відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Все починається зі школи, яка приймає 20-25% дітей із послабленим здоров'ям, а випускає 70%. До закладів вищої освіти вступає 70% таких молодих людей, а закінчує 90%. Факт, що у віці 30-35 років молоді люди мають значні відхилення у стані здоров'я, які можна було б запобігти в шкільні та студентські роки [10, с. 40].

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, одним із чинників підвищення показників здоров'я молоді є ефективний розвиток рухової сфери, яка передбачає досягнення задовільного рівня розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та інші).

Так, швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів.

У фізичному вихованні, на нашу думку, найважливішим є розвиток здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал). Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо. Складні реагування залежать від оперативності точної оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації. В екстремальних умовах рухової діяльності найчастіше зустрічаються реакції на об'єкт, що рухається, та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники.

До фізичних вправ, як засобів розвитку й удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках, а також циклічні вправи з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо.

Характеризуючи особливості розвитку витривалості має зауважити, що ця якість є немов би зворотною стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість – це здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших видів витривалості. Проте переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто. Загальну витривалість називають «аеробною», або «вегетативною».

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають спеціальною. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. Швидкісна витривалість людини – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу біляграничною та граничною інтенсивністю. Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор. Силова витривалість – це здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності). Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба, парусний спорт). Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків. Координаційна витривалість – це здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму виконання, рівноваги та взаємоузгодженості (види спортивної гімнастики, фігурне катання тощо).

Фізичні вправи, як основний засіб розвитку й удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними;
- при виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Цим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо). Ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні й рухливі ігри, танці й аеробіка. Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні дихальні вправи. Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору,

плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями. Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання факторів зовнішнього середовища: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетова радіація, атмосферний тиск тощо. Серед них найбільший вплив має гірський клімат. Оптимальна висота, на якій доцільно тренувати витривалість, є зона від 1500 до 2500 м над рівнем моря.

Щодо розвитку гнучкості маємо зауважити, що структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості.

Гнучкість як рухова якість – це здатність виконувати рухи в суглобах з оптимальною амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, а й від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо). Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Грунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, можна представити класифікацію фізичних вправ на гнучкість таким чином: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи, комбіновані вправи.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухові дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів.

Різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко застосовувати фізичні вправи, то можна говорити, що вона спритна. Отже, спритність – це

комплексна рухова якість, яка може бути визначена, як здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність людини лежить в основі спортивної майстерності.

Якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно удосконалюючи спритність, використовуються різні методичні прийоми, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидві сторони, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності – новизну вправ. При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій коливається в межах 40-70% від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові та часові параметри тощо);
- інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами;
- тривалість вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с, або до появи ознак втоми;
- кількість повторень вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5 с) має бути від 6 до 10-12, а при триваліших завданнях – 2-3;
- тривалість активного або пасивного відновлення (відпочинку) між вправами складає 1-2 хв.

Під час активного відпочинку паузи заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Висновки. Таким чином, маємо зауважити, що одним із пріоритетних завдань у закладах вищої освіти є розвиток фізичних якостей у процесі занять з фізичного виховання, що забезпечуватиме його професійно-прикладну спрямованість.

З метою розвитку фізичних якостей використовується комплекс методів і методичних прийомів задля конкретної фізичної якості. В залежності від індивідуальних особливостей організму мають бути застосовані різні компоненти фізичних навантажень, найбільш ефективні методи розвитку фізичних якостей: коловий метод, рівномірний метод, метод перемінно-інтервальної вправи, повторювально-прогресивний метод. Організація занять зі спрямованістю на розвиток однієї-двох фізичних якостей на одному занятті виявляється більш ефективною, бо концентрація уваги і часу (викладача, студентів), спрямована на вирішення переважно основного завдання, що дає змогу значно інтенсифікувати процес розвитку фізичних якостей, підвищити рівень і темпи фізичної підготовленості. Позитивну роль відіграє і психологічний настрій під час певного режиму рухової активності.

У зв'язку з цим, викладач фізичного виховання має бути однією з провідних постатей навчального закладу з проблем формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення студентів та їх батьків до здоров'я. Якісний розвиток та вдосконалення педагогічних знань, умінь і навичок, а також ступінь розвитку фізичних якостей студентів щодо реалізації освітньо-розвивальних завдань мають забезпечувати творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм і методів навчання й виховання.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. *Новий колегіум*. 2015. С. 38-44.
2. Бойчук Ю. Д. Оптимізація освітнього середовища як основа здоров'язбереження учасників освітнього процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2. С. 137-145.
3. Веселов В.И., Воронович А.С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания. *Концепт*. 2015. Т. 7. С. 11-15. URL: <http://e-konceptru/2015/95003.ht>
4. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. *Молода спортивна наука України*. Л. : ЛДУФК. 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 191-196.
5. . Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. К.: Искра, 1993. 256 с.
6. Омельченко С.О. Відкрита соціально-педагогічна система вищого навчального закладу як передумова створення валеонасиченого здоров'язбережувального простору. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 8 (77). 2017. С. 205-216.

7. Опришкова С.Г. Розвиток рухових якостей учнів як чинник успішності у фізичному самовдосконаленні. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*; гол. ред. В.М. Пристинський. 2020. 170-171. <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
8. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика. *Навч. посібник* / за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ : ДДПУ, 2010. 347 с.
9. Платонов В.Н. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40-43.
10. Пристинский В.Н., Осипцов А.В. Инновационность в разработке креативных педагогических технологий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства университета. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 2 (49). 2012. С. 124-133.
11. Пристинский В.Н. Интеграция современной науки и практики в формировании валеологического мировоззрения студентов высших учебных заведений. *Образование и наука : проблемы и перспективы развития*. 2014. С. 127-133
12. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-метод. посібник*; С.О. Омельченко, В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДДПУ, 2014. 208 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2 т.; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2 т: Навчальна книга-Богдан. Тернопіль, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.
15. Цись Н.О. Розвиток фізичних якостей студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 35-37.

Ігрові технології в розвитку мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом

Качан О., Пристинський В., Філатова А.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 9 (Торецьк)

У статті обгрунтовано доцільність впровадження ігрових технологій (едьюмейнменту й гейміфікації) у процес фізичного виховання школярів. Доведена висока педагогічна ефективність даних технологій в контексті розвитку пізнавальних процесів учнів. Рекомендовано застосування новітніх технологій віртуальної реальності в забезпеченні оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова. гра, ігрові технології, навчальний процес, педагогічні ігри, класифікація, едьютеймент, гейміфікація, цифровий контент, креативна освіта, неформальна освіта, безконтактні сенсорні системи, кіберспорт.

Сучасний розвиток освіти в Україні характеризується модернізацією засобів, методів і форм організації навчання та виховання учнів з метою підвищення їх ефективності на засадах застосування інноваційних технологій. На нашу думку, основним завданням учителя має стати уміння їх знаходити, ефективно використовувати та впроваджувати в практику фізичного виховання.

Кожен педагог бажає, щоб його учні плідно і з задоволенням відвідували уроки фізичної культури. Поряд із цим, маємо зауважити, що надмірний вплив ЗМІ (телебачення, соціальні мережі, різноманітні відеохостинги, що містять величезний обсяг інформації), особливо під час пандемії ковіду, не сприяють розвиткові концентрації уваги, мислення, пам'яті учнів, що негативно впливає на якість навчально-виховного процесу.

У зв'язку з цим, ученими здійснюється активний пошук, розробка і впровадження різноманітних інноваційних технологій навчання та виховання особистості (С. Бір, В. Бурков, А. Вербицький, С. Гідрович, Л. Дудко, А. Дьомін, Д. Д'юї В. Кілпатрик, О. Качан, М. Кларин, І. Носаченко, С. Омельченко, І. Остополець, Д. Паньков, В. Петрук, В. Пристинський, Л. Романишина, Д. Форрестер, К. Хайнц, Н. Шапілова та ін.).

Вважаємо, що провідне місце в системі освіти належить саме закладу загальної середньої освіти. Адже, скажемо, на відміну від закладу вищої освіти, в школі ще можна вирівняти дисбаланс у розвитку дітей. Світогляд закладається саме в сім'ї та школі. На нашу думку, саме в школі формується

особистість, її громадянська позиція та моральні якості, вирішується її здатність навчатися впродовж життя.

Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності” (проект Закону України “Про освіту” № 3491-д від 04.04.2016).

Нова українська школа потребує такої організації діяльності, яка б забезпечила розвиток всебічно розвиненої, активної, творчої, успішної дитини, відповідального громадянина і патріота здатного до інновацій. Відтак, впровадження інноваційних технологій та авторських програм на засадах принципів педагогіка партнерства, має принести бажаний результат.

В Україні, як і в усьому світі, набирає ваги так зване покоління Z, погляди та спосіб життя якого кардинально відрізняються від старших поколінь. Досить поглянути на організацію офісів провідних технологічних корпорацій, щоб зрозуміти, на що орієнтується креативне суспільство, яке визначає обличчя сучасної економіки. Для них немає чіткого розмежування між професійною діяльністю, навчанням і дозвіллям. Професійна діяльність не обов’язково має бути нудною, а власне життя – це певна гармонія між фінансовою незалежністю, пізнанням нового, самовдосконаленням, грою та розвагою.

Отже, формування соціально активної особистості вимагає впровадження нетрадиційних форм організації та методів навчання і виховання, що спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмету «Фізична культура», розвиток мотивації учнів щодо вдосконалення фізичних якостей, духовної потреби у веденні здорового способу життя.

Існує безліч інтерактивних технологій, щоб привернути увагу сучасних дітей, допомогти їм не загубитися в нескінченному калейдоскопі інформації. Однією з них є ігрова діяльність (гра), як засіб гармонійного розвитку. Ігрова діяльність є чи не найдавнішим і найдоступнішим педагогічним інструментом навчання і виховання.

Узагальнюючи власний науково-педагогічний досвід та науково-методичні доробки в даному контексті маємо зауважити, що унікальність гри забезпечує можливість зробити цікавою і захоплюючою не тільки рухову активність учнів на творчо-пошуковому рівні, а й буденні навчальні кроки. Цікавість уявного світу робить позитивно налаштованою монотонну діяльність учня із запам’ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння інформації, а емоційність ігрового дійства активізує психічні процеси дитини. Гра сприяє

використанню знань, попередньо набутих рухових умінь і навичок у новій (непередбачуваній) ситуації; вносить різноманітність та інтерес у навчальний процес. Саме ігрові технології є тією формою навчання, що сприяють практичному використанню знань, отриманих на уроці та в позанавчальний час [10, 11, 12, 13].

Ігрове навчання має глибоке історичне коріння. Відомо, наскільки гра багатогранна: вона навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і надає перепочинок.

Різнманітним аспектам впливу ігрової діяльності на формування особистості присвячено багато наукових досліджень авторитетних вчених: культурологічній теорії гри (Й. Гейзінга); психологічній теорії діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); теорії навчально-пізнавальної діяльності (Н. Бібік, Г. Костюк, В. Сухомлинський, О. Савченко); психологічній теорії ігрової діяльності (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Леонтьєв); теорії соціальної детермінованості ігрової діяльності (П. Блонський, Л. Венгер, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець); теорії керівництва ігровою діяльністю дітей (Н. Анікеєва, Л. Артемова, Л. Виготський, Р. Жуковська, О. Запорожець, Я. Коменський, В. Котирло, Н. Кудикіна, Г. Люблінська, В. Менджерицька, Н. Менчинська, С. Русова, В. Сухомлинський, А. Усова, К. Ушинський); педагогіці гри школярів на засадах теорії гуманістичної педагогіки (Ш. Амонашвілі, Г. Балл, С. Русова, В. Сухомлинський).

Ігрова діяльність дає можливість підвищити інтерес до навчальних занять; дозволяє засвоїти більший обсяг інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі; допомагає навчитися приймати відповідальні (індивідуальні й командні) рішення в складних ситуаціях.

У зв'язку з цим, пропонуємо інтерактивні технології едьютейнмента та гейміфікації, які засновані на принципах ігрової діяльності.

Едьютейнмент – це своєрідна форма організації освітнього процесу, коли інформаційний (навчальний) матеріал представлено у вигляді ігрових розважальних технологій. Актуальність впровадження даної технології в процес фізичного виховання школярів полягає в підвищенні мотивації до навчання, робить освітній процес більш захоплюючим та доступним.

Головним завданням гри завжди було навчання і виховання. Ще в ХХ столітті К. Ушинський говорив про те, що монотонний навчальний процес необхідно розбавляти іграми. Гра різнобічне явище, яке навчає, розвиває, виховує та розважає. Новою фазою в розвитку методик і технологій ігрового навчання став едьютейнмент, який був створений в 1948 році в студії відомого мультиплікатора Уолта Діснея. З того часу ця методика досліджується в багатьох роботах вітчизняних та світових педагогів.

Не випадково серед вчених немає єдиної думки про сутність механізмів едьютейнменту. Для одних, це «ефективний баланс між інформацією, мультимедійними продуктами, психологічними прийомами і сучасними технологіями» (Ш. Де Варі); для інших – «представлення досвіду і розваг через відтворення» (Я. Ванг); «з'єднання соціального замовлення з розважальним механізмом» (Р. Донован); це і «цифровий контент» (О. Гнатюк), й «ігравання» (А. Попов), і «креативна освіта» (М. Зіновкіна), і «неформальна освіта» (І. Феклістов), і «рідні (релятивні) прийоми навчання» (В. Букатов, С. Фріга). У російськомовній науково-методичній літературі термін спочатку виглядав шаблонною калькою з англійської [1, 2]. Пізніше з'явилася версія, більш проста в вимогах і милозвучна для сприйняття. Початкова версія написання терміну зазвичай пов'язана з розумінням даної інновації як способу посилення ролі навчальної мотивації учнів (тобто усвідомлення власних спонукань до освітньої діяльності), а остаточна версія – з відновленням неусвідомлюваних механізмів психіки, що визначають результативність «навчальної діяльності» учня не в меншій мірі, ніж в його «ігровій діяльності».

Отже, едьютейнмент маємо вважати своєрідною формою навчального процесу, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду у всіх його проявах: знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оціночній діяльності, яка навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і дає відпочинок.

Гра допомагає учням усвідомити, що результат залежить виключно від них: стати зібраними й уважними, відпрацьовувати вміння швидко реагувати, подарує відчуття здорового суперництва й радість перемоги. Впровадження цієї технології допоможе встановити різні форми взаємодії з учнями, урізноманітнити урок, прогнозувати позитивне ставлення учнів до засобів фізичної культури і спорту.

Характерними особливостями технології є:

- вільна діяльність учнів, що організована учителем та відбувається з мінімальним педагогічним втручанням;
- здійснюється учнями за бажанням, що передбачає отримання задоволення від власне ігрового процесу;
- ініціативність, імпровізація та творчість;
- емоційність та конкурентна діяльність в команді;
- набуття суспільного досвіду;
- передбачення («імітація») різноманітних життєвих ситуацій;
- здобуваються навички спільної колективної (командної) діяльності;
- розкриваються індивідуальні риси для досягнення поставлених цілей;
- засвоюються правила поведінки та ролі, які переносяться потім у життя;
- дотримання меж простору і часу діяльності.

Ініціативність та емоційна забарвленість гри визначають високу ступінь «відкритості» учасників, коли вони добровільно відкидають, так би мовити, психологічний захист (стають «самими собою»).

Специфіка едьютейнменту передбачає:

- відчуття захоплення (розвиток інтересу призводить до накопичення певних знань;

- мотивацію через розвагу (задоволення, що отримується в процесі гри, стає помічником в розкріпаченні учня, сприяє формуванню стійкого інтересу до навчального процесу);

- гру як метод і засіб навчання (подоланням перебільшеної уваги до рефлексивних механізмів навчання (усвідомленого формування і розвитку) з відтворенням ролі неусвідомлюваних механізмів, які в ігрових формах діяльності є домінуючими);

- сучасність супроводу (розмаїття форм навчання виявляються привабливим тому, що їх реалізація пов'язана з використанням відео і аудіо джерел, дидактичних та сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, освітніх програм на девайсах тощо).

Усе більшої популярності набувають дитячі розважальні центри, які створені за принципом едьютейнменту. Вони діють в межах певної території, коли для дітей створюється простір та умови, які наближені до умов дорослого соціального життя. Як правило, подібні центри позиціонують себе як «дитяче містечко», «містечко для дітей». Зазвичай в них за основу ігрового процесу береться освоєння різних професій.

Певним різновидом едьютейнменту є різноманітні настільні ігри, які доцільно використовувати в роботі з дітьми, які звільнені від практичної (рухової) частини уроку. Такі ігри навчають мислити, швидко аналізувати та соціалізують. Існує велика кількість цікавих і корисних настільних ігор, спрямованих на різні сфери розвитку особистості учня.

Різнманітні форми ігрової діяльності на уроках фізичної культури та в позанавчальній діяльності сприяють:

- розвитку дрібної моторики і просторового уявлення;
- розвитку кмітливості, швидкості рухової реакції, уваги, пам'яті;
- розвитку логіки та дедукції;
- засвоєнню форми літер, цифр, геометричних фігур;
- створенню дружньої атмосфери;
- урізноманітненню рухової активності;
- оптимізації навчальної інформації;
- прояву задоволення й радості;
- підвищенню мотивації й психоемоційного стану.

У зв'язку з цим, рекомендуємо використовувати в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи наступні ігрові технології: ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, ангорами, кросворди, філворди, головоломки, квести, дженга, мікадо, стільці, хто-я, уява, мафія, крокодил, відгадай тварину, спробуй повтори, знайди монстриків, доббл (Dobble, Spot It), емпатія, барабашка, барамелька, кубики історій (Rory's Story Cubes), «Кубик Блума», «Emotion Mimic», Кривляки, Thinkers, ерудит, пазли та асоціативні та метафоричні карти (Dixit, Habitat тощо).



Демонстрація ігрових технологій, які доцільно використовувати на уроках фізичної культури



Відеофрагмент уроку з елементами ігрових технологій



Використання едьютейнменту на уроках фізичної культури

Використання технологій ігрової діяльності сприяє створенню емоційного фону, формуванню уявлень про фізичну культуру і спорт, засвоєнню теоретико-методичних знань, релаксації тощо.

Не слід забувати про використання бінарних й інтегрованих, комплексних й змішаних, комбінованих та головне про нестандартні уроки, такі як урок-конференція, театралізовані уроки, урок-репортаж, урок-свято, урок-телепрограма, урок-подорож, урок-екскурсія, уроків-інтерв'ю, урок-ділова гра, урок-аукціон, урок-ролева гра, урок-занурення, урок-змагання, урок-винахід, урок-формула, урок пошуку істини, урок-фантазія, урок-концерт тощо.

Міжпредметні зв'язки постають як умова єдності навчання і виховання, засіб комплексного підходу до предметної системи навчання. Актуальність міжпредметних зв'язків у шкільному навчанні очевидна. Вона зумовлена сучасним рівнем розвитку науки, якому притаманна інтеграція суспільних, природничих і технічних знань. Зростає роль знань людини в царині, суміжній зі спеціальністю наук і умінь комплексно застосовувати їх під час вирішення завдань навчально-виховного процесу.

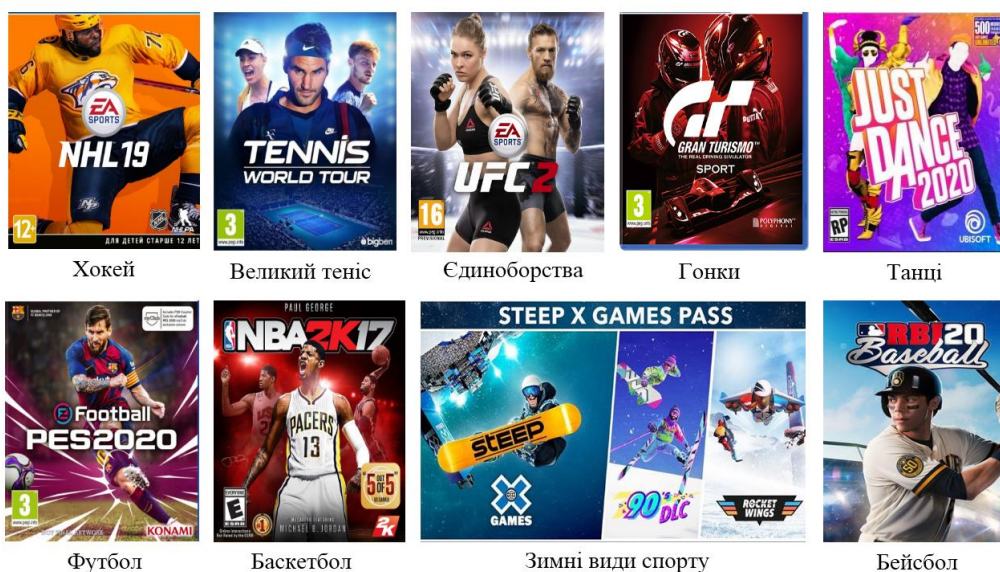
Реалізація міжпредметних зв'язків сприяє систематизації, а, отже, глибині й міцності знань учнів, створює цілісну картину світу. Водночас підвищується ефективність навчання й виховання, гарантується можливість наскрізного застосування знань, умінь, навичок, отриманих на уроках з різних предметів. Міжпредметні зв'язки можна включати в урок у вигляді фрагмента, на якому

вирішується певне пізнавальне завдання, що потребує залучення знань з інших предметів.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Ігри надзвичайно ефективні для забезпечення поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, комфортного стану. Досить часто школярі, а інколи й батьки, скаржаться на те, що навчальний процес є надскладним, а часом і нудним. Один зі способів зробити його цікавішим є гейміфікація [9].

Гейміфікація допомагає «достукатися» до сучасних дітей, які звикли грати в комп'ютерні ігри і спілкуватися в соціальних мережах. Вона давно і вдало використовується в маркетингу і керуванні персоналом, та найбільш цінною є, на нашу думку, в освіті. Гейміфікація є одним з найбільш ефективних інструментів залучення учнів в освітній процес. Вона допомагає знайти спільну мову з учнем, який звик грати в комп'ютерні ігри та спілкуватися в соціальних мережах. Труднощі полягають в тому, що класичні освітні методики зазвичай не звертають увагу на простий, але надзвичайно важливий чинник – навчання має приносити задоволення, навчання може і має бути цікавим. З позитивними емоціями інформація, в тому числі й навчальна, засвоюється значно краще.

Сучасна освіта використовує та розвиває гейміфікацію, завдяки чому підвищується зацікавленість учнів, їх мотивація. Діти беруть активну участь в роботі, що активізує їх пізнавальну діяльність, на відміну від традиційних форм навчання. Правильне використання ігрових елементів, сприяє підвищенню мотивації, в тому числі й до уроків фізичної культури (рис. 1).





Гандбол

Велоспорт

Американський футбол

Футбольний фрістайл

Скейтбординг

Легка атлетика

Вуличний баскетбол

Регбі

Волейбол

Пляжний волейбол

Рис. 1. Приклади використання спортивних ігор на уроках фізичної культури

Однак спорт ще не скоро буде таким, яким ми звикли його бачити. Пандемія змусила звернути більшу увагу на популярний серед молоді кіберспорт. Реальність така, що віртуальний спорт приваблює багатомільйонну аудиторію молодих людей і його доцільно використовувати з метою підвищення мотивації до фізичної активності й здорового способу життя.

У зв'язку з цим, організуються кіберспортивні чемпіонати серед школярів, в яких не тільки змагаються з комп'ютерних ігор, а й пропонують активну рухову програму, в яку включають рухливі вправи, скелелазіння, лазертаг тощо (наприклад, ISF World Esports School Championship). Таким чином учні розуміють, що поруч із віртуальним спортом є не менш цікавий і насичений спорт реальний (<https://life.pravda.com.ua/society/2020/08/28/242122/>)

Гейміфікація – це вже не просто ігровий процес з джойстиком. У зв'язку з цим, розвиваються системи злиття та під'єднання датчиків при вивченні та корекції рухів в ігровій формі, так звані безконтактні сенсорні системи.

Безконтактна сенсорна система дозволяє користувачеві взаємодіяти з нею через вербальні «команди», положення тіла тощо з демонстрацією об'єктів або малюнків. Вона складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює повне тривимірне розпізнавання рухів тіла, міміки обличчя і голосу. Мікрофонна решітка дозволяє виробляти локалізацію джерела звуку і пригнічення шумів, що дає можливість спілкуватися без наušників та мікрофона. Датчик глибини складається з інфрачервоного проєктора, об'єднаного з монохромною КМОП-матрицею, що дозволяє отримувати тривимірне зображення при будь-якому природному освітленні.

Такі моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Поширений приклад такої техніки – Motion capture («захоплення рухів»). Учасники в спеціальних костюмах з датчиками здійснюють рухи, які записуються камерами та аналізуються програмним забезпеченням. Підсумкові дані демонструються тривимірними «скелетонами» віртуальних персонажів, чим домагаються високого рівня достовірності руху.

Подібна модель перебуває у віртуальній спортивній залі, дає завдання і через камеру стежить за рухами, виражає емоції і «спілкується» з учасником. Така модель, оцінюючи ваші результати та враховуючи параметри організму, здатна розробити особисту програму тренувань. Вона «прорахує» обсяг й інтенсивність навантаження, кількість вдалих (правильно виконаних) рухових дій та вправ, на підставі чого розрахує диференційований показник ваших рухових досягнень. Модель з ідеальною точністю оцінює будь-який рух, і після кожного виконання вправи, «переглядає» алгоритм тренування. Крім того, власними спортивними досягненнями можна поділитися з друзями в соціальних мережах; порівняти власні успіхи з успіхами інших учасників; брати участь у спільних тренуваннях; позмагатися за першість через Інтернет (рис. 2)

Аналізуючи можливості моделі, зауважимо на їх перевагах:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний алгоритм вправ вибудовується навколо цілей, встановлених користувачем, і змінюється зважаючи на рівень підготовленості;
- інтерактивний тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних співтовариств;
- приєднання до вже створених команд;
- онлайн-вправи через відеочат;
- стрічка соціальних новин;
- продвинуті тренувальні сесії.



Рис. 2. Приклади впровадження рухової активності з використанням датчиків відстеження рухів

Осмилення результатів викладеного матеріалу дає змогу зазначити про необхідність більш широкого використання існуючих технологій з метою удосконалення фізичних якостей та технічної майстерності через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширення свободи спілкування засобами Інтернет технологій. Набуті знання, на нашу думку, можуть бути використанні для удосконалення навчально-тренувального процесу, розробки алгоритму індивідуального обсягу рухової активності.

Не менш цікавими можуть бути онлайн турніри. Світова глобалізація та активне впровадження Інтернет-технологій дозволить, при оцінці будь-якого спортивного заходу, враховувати думку кожного; забезпечити свободу спілкування та соціальну рівність. Учитель фізичної культури, разом з учнями, також можуть приймати участь у таких онлайн турнірах, слідкувати за показниками фізичного стану, здійснювати оцінювання, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання.

На нашу думку, сучасний урок фізичної культури повинен передбачати не тільки формування рухових умінь і навичок з різних видів спорту, досягнення певного рівня фізичної підготовленості, а й сприяти розвитку мотивації; має нести яскравість, здивування, радість, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги й співробітництва; сприяти формуванню вміння позитивно реагувати на проблемні ситуації, вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, створювати для кожної дитини ситуацію успіху [5].

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що сучасний Інтернету став не лише системою зберігання і передавання надвеликих обсягів інформації, а й новою повсякденною реальністю і простором життєдіяльності людей, в яких

виникають нові інтереси, мотиви, прагнення, потреби, а також форми психологічної і соціокультурної активності [8]. Отже, віртуальна реальність (VR) (імітація дійсності за допомогою комп'ютерних систем і пристроїв, що діють на органи чуття) є сьогодні чинником масштабних змін, розширення можливості соціалізації, ускладнення механізмів формування ідентичності та конструювання моделей суб'єктивності, в результаті чого у простір віртуальних мереж перейшло багато видів професійної та соціокультурної діяльності.

Процеси віртуалізації, категорії «віртуальність» і «віртуальна реальність» аналізуються у працях П. Леві, К. Таратути; Г. Батигіна, О. Юхвида, С. Правдюка, П. Браславського – проблеми і сутність віртуальної реальності; І. Негодаєва, Л. Нургалєєва, В. Ємеліна; В. Кучмуруковим, Я. Кривошапком, С. Бондаренком, І. Ніколаєвим, М. Муртазіною – проблематика формування нової культури в умовах глобалізації, зумовленої інформаційно-технологічним розвитком, феномен віртуальної культури. Однак, маємо зауважити, що до недостатньо вирішених завдань необхідно віднести проблеми досліджень щодо впровадження технологій VR у сферу фізичної культури і спорту. В умовах сучасної віртуалізації суспільства це свідчить про те, що технології та інновації, якими користується світова спільнота, нами, на жаль, ще не використовуються належним чином.

Поняття віртуальної реальності сьогодні є одним чи не найбільш згадуваним в ІТ-новинах. Інтерес до VR продовжує зростати, з'являється все більше різноманітного обладнання і технологій, а головне – нових ідей, які активно реалізуються в ігровій та науковій сферах.

Осторонь не стоять й вчителі фізичної культури Донецької області. Згідно плану роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти та Української федерації «Спорт заради розвитку» плануються івенти з тестуванням так званої віртуальної системи першого покоління (Бахмутська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 5 з профільним навчанням Бахмутської міської ради, загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 9 Покровської міської ради, комунальний заклад "Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 56 Маріупольської міської ради). Всі охочі можуть стати учасниками в онлайн режимі наживо, трансляції будуть вестись на каналі YouTube Спорт заради розвитку. Наведемо ігри, які вже поєднанні з VR (рис. 3).

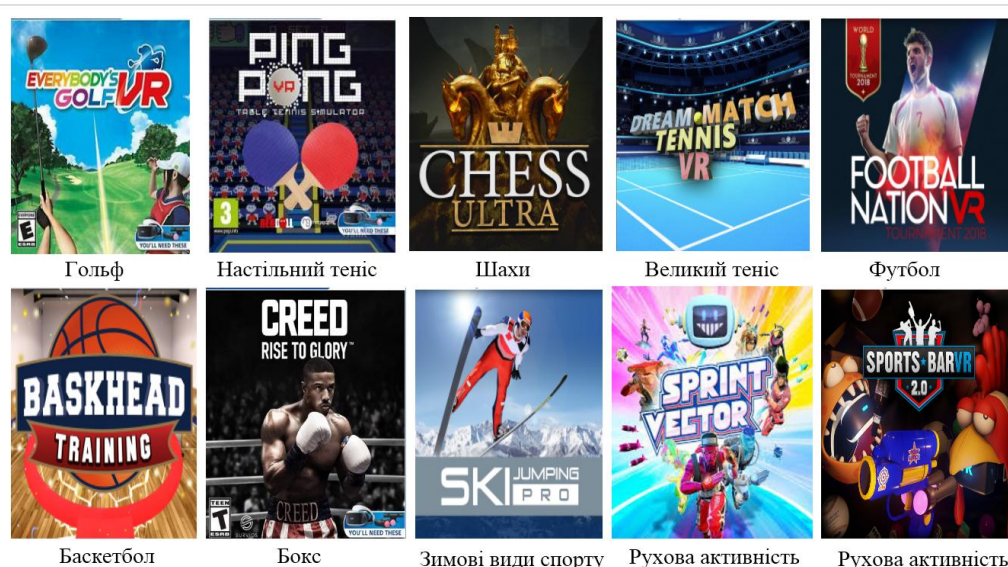


Рис. 3. Приклади ігор, які використовують технологію віртуальної реальності.

Перспективними напрямки подальшої роботи є наступні заходи:

едьютейнмент	гейміфікація
<ul style="list-style-type: none"> - збільшення різноманітності ігор; - створення великої кількості головоломок та завдань; - впровадження ігрової діяльності на кожному уроці; - використання та збільшення кількості онлайн-ресурсів; - розробка технології сторітеллінгу та коміксів; - використання «камінців» (марблс, кабошон тощо) у розвитку дітей з особливими освітніми потребами; 	<ul style="list-style-type: none"> - апробація різних спортивних ігор під час уроку фізичної культури; - використання системи віртуальної реальності в дистанційному та змішаному навчанні; - поєднання технологій VR з іншими предметами через міжпредметні зв'язки; - застосування технологій VR в підготовці до спортивних змагань; - впровадження VR «Другого покоління».

Таким чином, маємо зробити висновок про те, що модернізація форм, методів, засобів навчання і виховання учнівської молоді має відбуватися на засадах реалізації інноваційної системи фізичного виховання з використанням нетрадиційних організаційно-методичних підходів. Адже сфера досліджень віртуальної реальності продовжує невпинно розширюватися, інтегруватися з різними сферами життя.

Література

1. Homo Ludens. Статті по історії культури / пер., сост. и вступ. Д. У. Сильвестрова; Комент Д.Е. Харитоновича. М.: Прогресс-Традиция, 1997. 416 с.
2. Дьяконова О.О., Букатов В.М. З історії дидактики: едьютейнмент у освіті дорослих і інтерактивні технології навчання у сучасній школі. *European Social Science Journal*. 2014. № 11-1 (50). С. 279-288.
3. Wang, Ya. Edutainment technology – a new starting point for education development of China // Section T1B-5, 37th ASEE/IEEE Frontiers in Education Conference, 2007. WI, Milwaukee. P. 10-13.
4. Переменка Обучалка. Спортивные загадки /загадки для детей <https://www.youtube.com/watch?v=8YSxvJg5LY8>
5. Играемся головоломка онлайн. Танграм <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/tangramy/zhivotnye>
6. Ребуси про спорт <http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus300022>
7. Логічні головоломки онлайн <https://crossword.nalench.com/uk/logichni-golovolomky.html>
8. Онлайн-розклади асоціативних карт https://mak.arcanes.ru/online-rasklad?fbclid=IwAR1b2r42a3Dk37HIzNH1sj_4XfLUwSi14YmrzGERuDSyVZkE52LuIkF6hRA
9. Гейміфікація. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>
10. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 260 с.
11. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
12. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
13. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

Морфологічні показники та їх взаємозв'язок із побудовою програм тренувальних занять армрестлінгом юнаків 15-16 років

Ляшенко А., Серков С.

Маріупольський державний університет

У статті обґрунтована роль типу будови тіла та їх взаємозв'язок із побудовою програм тренувальних занять армрестлінгом у школярів.

Ключові слова: армрестлінг, учні, спорт, фізична культура.

The article highlights and substantiates the role of body type and their relationship with the construction of training programs for arm wrestling in schoolchildren.

Key words: armwrestling, students, sports, physical culture.

Вступ. Розвиток армрестлінгу, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах. Разом із цим, армрестлінг стає популярним не тільки серед молоді, але й людей середнього і похилого віку, оскільки він сприяє не лише збільшенню м'язової маси, а й покращенню роботи серцево-судинної, нервової та інших систем організму спортсменів.

Сучасні умови життя (урбанізація, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певні зміни в екологічному середовищі тощо) пред'являють високі вимоги до рівня здоров'я людини. Фізичне виховання дітей шкільного віку найефективніше стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в організмі, що формується, активно впливає на розвиток рухових здібностей.

У загальній системі виховання старшого шкільного віку фізичне виховання займає особливе місце і має свою специфіку обумовлену змінами їх анатоμο-фізіологічного і психологічного розвитку, а також тим, що у них різко підвищується об'єм розумової роботи і значно знижується рухова активність.

Правильно підібрані засоби фізичного виховання є необхідною умовою усебічного розвитку дітей старшого шкільного віку, а також можливості, підвищують продуктивність праці, зменшують стомлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Успіх в армрестлінгу значною мірою залежить від розмірів, будови та складу тіла. Сучасні юнаки, тренери та науковці добре розуміють важливість доведення маси тіла до оптимальної величини і утримання її для демонстрації високих спортивних результатів на змаганнях. У свою чергу певні розміри, склад тіла та його будова відіграють велику роль у досягненні успіху не тільки в армрестлінгу, а й в інших видах спорту [6].

Розмір, форма та склад тіла в значною мірою обумовлені генетично, але це не означає, що неможливо змінити чи поліпшити фізичні компоненти тіла

атлета. Якщо розмір тіла та його будову можна змінити лише трохи, то склад тіла можна змінити досить суттєво, за допомогою дієти та комплексу фізичних вправ. Заняття армрестлінгом, на думку Дж. Вейдера [3], дозволяють значно збільшити м'язову масу тіла спортсменів, а раціональна дієта у поєднанні з інтенсивною фізичною роботою надає змогу суттєво змінити рівень жирового шару в організмі.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини виділяють три основні компоненти – мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Серед великої кількості класифікацій будови тіла заслуговують на увагу схеми німецького психіатра Крегмера, американського психолога Г. Шелдона та російського антрополога В. Бунака [5]. Схема Крегмера, на думку вищеназваних науковців, створена на засадах антропометричних спостережень, за якими було виділено три типи будови тіла: пікнічний (широкий, сильний, коренастий, з округлими формами тіла і великою кількістю жирової тканини); лептосомний (довгий, тонкий, витягнутий скелет); атлетичний (мускулистий тип із вузьким тазом, широкою грудною кліткою та широкими плечима).

Р.М. Баймухаметов, Н.Н. Григорєв і В.И. Муминов [1] стверджують, що на відміну від Крегмера, Г. Шелдон виходив із загальноприйнятої думки про те, що існують не дискретні типи, а тільки безперервно розподільні компоненти будови тіла.

Виділяються такі типи будови тіла:

- ендоморфний – округлі форми тіла, великий живіт, в'ялі руки та ноги, значний жировий прошарок на плечах та стегнах, вузькі дистальні частини передпліччя та гомілки, передньозадні розміри тіла, включаючи грудну клітку та таз, мають перевагу над поперечними;
- мезоморфний – прямокутне окреслення тіла, масивна голова, масивний скелет та м'язи;
- екторморфний – витягнуте у довжину крихке тіло з тонкими, довгими руками і ногами, худюю та вузькою грудною кліткою, мускулатура розвинута слабо, жировий шар зовсім відсутній [1].

У свою чергу Ф. Хетвінг [7] стверджують, що у чистому вигляді вказані конституційні типи зустрічаються дуже рідко, тому у кожного індивіда в тому чи іншому поєднанні існують компоненти всіх трьох типів будови тіла.

В основу класифікаційної схеми Д. Безкаравайнова [2], котра загалом дуже близька до схеми Крегмера, покладено такі ознаки: рівень жировідкладень та розвиток мускулатури, форма грудної клітки, живота та спини. Ця схема

виділяє три основні конституційні типи:

- грудний (незначне жировідкладення, тонка шкіра, слабо розвинута мускулатура, сутула чи звичайна спина, плоска грудна клітка, впалий живіт);
- мускульний (середній рівень жировідкладення, середній рівень мускулатури, пряма спина, широка грудна клітка, прямий живіт);
- черевний (велике жировідкладення, в'яла мускулатура, сутула або звичайна спина, комічна форма грудної клітки, випуклий живіт).

Крім того, ще чотири підтипи: грудно-мускульний, мускульно-грудний, мускульно-черевний, черевно-мускульний.

Питання щодо застосування показників тренувальної роботи з урахуванням типів будови тіла досліджувалось тривалий час і викликало певну кількість суперечностей.

Дослідження А. Воробйова [4] та інших фахівців довели, що прискорене зростання м'язової маси відбувається у спортсменів, які займаються армрестлінгом, тільки під час застосування показників тренувальної роботи з урахуванням типів будови тіла. На основі результатів досліджень Дж. Вайдер [3] розробив певну класифікацію показників тренувальної роботи стосовно трьох основних типів будови тіла: екоморфного, мезоморфного та ендоморфного. Дж. Вайдер стверджує, що для екоморфного типу будови тіла, який характеризується тонкокістним скелетом з вузькими печами, відносно слабкою мускулатурою, підвищеним обміном речовин, повільним зростанням м'язової маси, найефективнішим є тренування окремої м'язової групи раз на тиждень. Спортсменам даного типу будови тіла необхідно навантажувати на одному тренувальному занятті не більше двох м'язових груп, а також постійно збільшувати інтенсивність тренувальної роботи за рахунок збільшення ваги обтяження. Тренування повинно тривати не більше 40 хв. На думку Дж. Вайдера [3] спортсменам екоморфного типу будови тіла необхідно застосовувати важкі базові вправи, що викликають активацію м'язів і не потрібно застосовувати ізолюючі вправи. Кожну м'язову групу необхідно навантажувати 6-8 сетами, по 5-10 повторень у кожному.

Іншої думки дотримуються вчені, які вважають, що для спортсменів мезоморфного типу будови тіла, для котрих характерні широка грудна клітка, вузький таз, сильна природна мускулатура, найголовнішим є різностороннє тренування. У тренувальному процесі обов'язково повинні використовуватися базові та ізолювані вправи. Для даного типу будови тіла спортсменам необхідно застосовувати "важкі", "середні" та "легкі" за обсягом тренувальні заняття. Повинен бути обраний набір міні-комплексів для навантаження різних м'язових груп. Необхідно також стежити за обхватними розмірами м'язів, аби вчасно помітити припинення росту м'язової маси через адаптацію до певного

тренувального навантаження. У тренувальному процесі юнаки мезоморфного типу повинні застосовувати на одну м'язову групу дві ізольовані та 1-2 базові вправи. У кожній вправі повинно виконуватися 3-4 сету по 8-12 повторень.

Дж. Вейдера, як і інші фахівці, вважає, що представники ендоморфного типу мають ширококістну структуру, уповільнений обмін речовин, зavelикий відсоток жирового шару. Для спортсменів, які займаються армрестлінгом і мають даний тип будови тіла, необхідно проводити більше тренувальних занять, ніж для інших типів будови тіла.

Основною метою тренувального заняття є збільшення швидкості метаболізму. Тренувальні комплекси необхідно змінювати на кожному тренувальному занятті, та підбирати найбільш ефективні вправи для кожної м'язової групи. Кожне тренувальне заняття повинно проводитися з максимальною інтенсивністю. Відпочинок між сетами необхідно довести до мінімуму (від 30 с до 1 хв.). У тренувальному процесі юнаки ендоморфного типу повинні виконувати для прискореного зростання м'язової маси на одну м'язову групу 3-4 вправи. У кожній вправі повинно використовуватися три сету по 8-15 повторень. Аналіз узагальненого досвіду свідчить про те, що до сьогодні існують різні точки зору щодо використання оптимальних показників тренувальної роботи для кожного типу будови тіла спортсменів, які займаються армрестлінгом. Дані вкрай необхідні для побудови програм тренувальних занять, показники тренувальної роботи яких будуть адекватними індивідуальним властивостям м'язової тканини спортсменів, що, в свою чергу, буде сприяти прискореному зростанню їх м'язової маси.

Література

1. Баймухаметов Р.М. Армрестлинг : учебно-методическое пособие / Р.М. Баймухаметов, Н.Н. Григорьев, В.И. Муминов и др.; под. общ. ред. В.И. Муминова. Санкт-Петербург, 2002. 84с.
2. Безкоровайний Д.О. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом. Харків: ХНАМГ, 2009. 32 с.
3. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдер. М.: Физкультура и спорт, 1991. 112 с.
4. Гайков А.В. Существует ли философия бодибилдинга? Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры. Набережные Челны : Кампи, 1998 С. 79-81.
5. Мак Роберт С. Думай! М. : ООО «Сила и красота», 20012. 317 с.
6. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов

общеобразовательной школы. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 53-58.

7. Хэтвинд Ф. Всесторонне руководство по развитию силы / пер. В.Е. Пэшко. Красноярск: КНУ, 2012. 288 с.

**Применение средств настольного тенниса в физическом воспитании школьников 12-13 лет
(на примере уроков физической культуры в условиях МАОУ СОШ детского центра «Орленок»)**

Мищенко Н.

Уральский государственный университет физической культуры

Представлена методика развития двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет в процессе трех уроков по физической культуре в условиях общеобразовательной школы, средствами настольного тенниса. Показано положительное влияние экспериментальной методики на уровень координированности и физической подготовленности школьников 12-13 лет.

Ключевые слова: настольный теннис, школьники 12-13 лет, урок физической культуры, двигательно-координационные способности, физическая подготовленность.

The method of development of motor-coordinating abilities of schoolchildren of 12-13 years old in the process of three lessons on physical culture in the conditions of a general education school, by means of table tennis is presented. The positive influence of the experimental methodology on the level of coordination and physical fitness of schoolchildren of 12-13 years old is shown.

Key words: table tennis, schoolchildren of 12-13 years old, physical culture lesson, motor-coordinating abilities, physical fitness.

Введение. В свете развития системы физического воспитания на современном этапе особую актуальность в настоящее время приобретает вопрос о модернизации урока физической культуры. Важной проблемой, влияющей на его качество, являются технология и методика его построения, рациональные подходы к процессу обучения, реализуемые на уроке по физической культуре, а также применение эффективных средств физического воспитания, направленных на развитие моторики подрастающего поколения [1; 2; 4].

Выполненный анализ научно-методической и специальной литературы показал, что из всего многообразия существующих средств физического воспитания, включение упражнений из настольного тенниса в уроки физической культуры учащихся 12-13 лет (учеников 6-х классов) является предпочтительным, по следующим причинам: во-первых, упражнения из настольного тенниса позволяют в полной мере использовать игровой метод

при развитии двигательных способностей; во-вторых, настольный теннис является эффективным средством развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости; и, в-третьих, применение этого средства не требует больших материальных и финансовых затрат [5; 6].

Цель исследования заключалась в разработке методики развития двигательно-координационных способностей учащихся 12-13 лет в процессе уроков по физической культуре в условиях общеобразовательной школы, средствами настольного тенниса.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ Всероссийского детского центра «Орленок» Краснодарского края с участием школьников 12-13 лет в количестве 40 человек. Из числа всех детей были сформированы 4 опытные группы: 2 контрольные: КГ1: мальчики (n=10) и КГ2: девочки (n=10) и 2 экспериментальные группы: ЭГ1: мальчики (n=10) и ЭГ2: девочки (n=10). В контрольной группе уроки проводились 3 раза в неделю в соответствии с действующей комплексной программой по физическому воспитанию [3]. В экспериментальной группе учебные занятия по физической культуре проводились также 3 раза в неделю, однако помимо базовых средств физического воспитания применялись средства настольного тенниса [2]. Примерное распределение средств настольного тенниса, направленных на развитие двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет в процессе уроков физической культуры представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Примерное распределение средств настольного тенниса,
направленных на развитие двигательно-координационных
способностей школьников 12-13 лет в уроках физической культуры**

Средства настольного тенниса	1 час урока физической культуры	2 час урока физической культуры	3 час урока физической культуры
1 неделя			
Экспериментальный комплекс	X		
Упражнения, направленные на обучение технико-тактическим приемам и игры		X	
Тренажеры			
Урок настольного тенниса			X

2 неделя			
Экспериментальный комплекс			
Упражнения, направленные на обучение технико-тактическим приемам игры		X	
Тренажеры			X
Урок настольного теннис			X
3 неделя			
Экспериментальный комплекс	X		
Упражнения, направленные на обучение технико-тактическим приемам игры		X	
Тренажеры			
Урок настольного тенниса			X
4 неделя			
Экспериментальный комплекс			
Упражнения, направленные на обучение технико-тактическим приемам игры		X	
Тренажеры			X
Урок настольного тенниса			X

Результаты исследования. После проведения педагогического эксперимента оценка физической подготовленности школьников опытных групп выявила статистически достоверные изменения во всех проведенных тестах между мальчиками контрольной и экспериментальной групп и между девочками контрольной и экспериментальной групп (таблица 2; 3).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
«6-минутный бег» (м)	1132,0 \pm 5,0	1253,0 \pm 5,6	2,3	<0,05
«Бег 30 м» (с)	5,6 \pm 4,3	4,9 \pm 4,0	2,2	<0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	165,0 \pm 3,9	172,0 \pm 4,5	2,9	<0,05
«Наклон вперед из положения стоя» (см)	5,0 \pm 3,0	8,0 \pm 3,8	2,5	<0,05
«Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз)	6,0 \pm 3,9	9,0 \pm 3,4	2,2	<0,05

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
«6-минутный бег» (м)	1031,25±4,2	1120,32±4,3	2,1	>0,05
«Бег 30 м» (с)	6,0±2,1	5,0±2,4	2,3	>0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	151,0±3,3	165,0±2,9	2,8	>0,05
«Наклон вперед из положения стоя» (см)	9,0±4,8	12,0±5,0	3,3	>0,05
«Подтягивание на низкой перекладине» (кол-во раз)	13,0±4,0	18,0±4,3	2,3	>0,05

Был обнаружен более значительный прирост результатов физической подготовленности у школьников экспериментальной группы (как мальчиков, так и девочек) (рис. 1; 2).

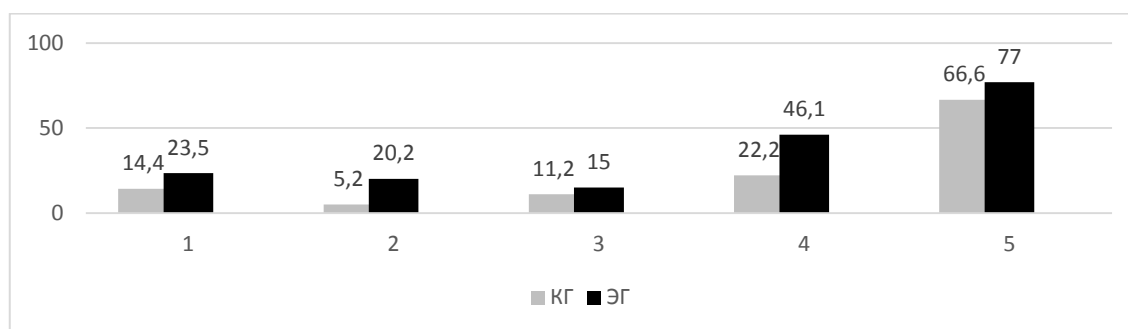


Рис. 1. Изменение показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп в процессе эксперимента (%)

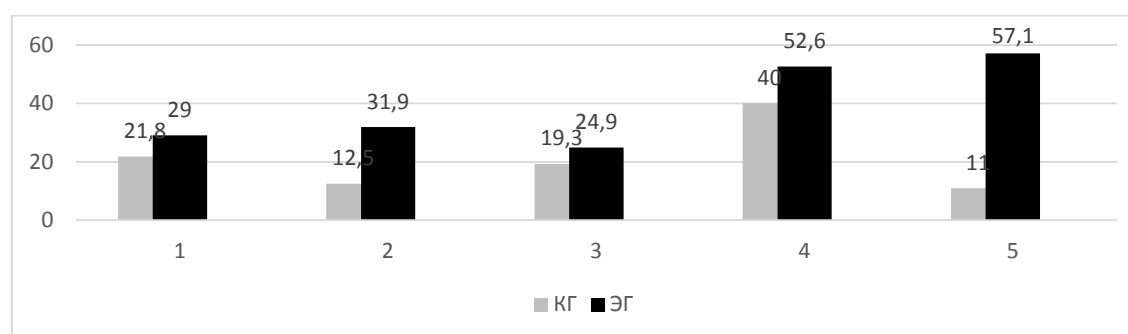


Рис. 2. Изменение показателей физической подготовленности девочек опытных групп в процессе эксперимента (%)

Анализируя результаты итогового тестирования, необходимо подчеркнуть, что за период эксперимента выявлены значимые достоверные различия в развитии двигательно-координационной подготовленности между испытуемыми исследуемых групп (таблица 4; 5). Кроме того, у испытуемых экспериментальной группы произошли более значительные темпы прироста показателей, характеризующих различные координационные способности по сравнению с испытуемыми контрольной группы, как у мальчиков, так и у девочек (рис. 3; 4).

Так, у мальчиков экспериментальной группы в контрольном упражнении бег с обеганием стоек (с) прирост составил 19,3%, в то время, как у мальчиков контрольной группы лишь 5,7%.; в беге к «пронумерованным» мячам – 9,0% и 2,5%; в челночном беге 3x10 м (с) – 10,3% и 4,3%; в поворотах на гимнастической скамейке за 20 с. (кол-во раз) – 18,2% и 3,0%; в броске теннисного мяча в горизонтальную цель (кол-во попаданий из 10) – 49,3% и 4,6%; в статическом равновесии на правой (с) – 46,8% и 14,05; в статическом равновесии на левой (с) – 36,0% и 8,4%; в прыжках через скакалку (кол-во раз за 20 сек.) – 15,4% и 4,3% (рис. 3).

Таблица 4

Сравнительная характеристика показателей, определяющих уровень развития координационных способностей мальчиков 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
«Бег с обеганием стоек» (с)	10,0±0,2	11,9±0,8	3,0	<0,05
«Бег к «пронумерованным» мячам» (с)	14,8±0,5	15,6±0,3	2,3	<0,05
«Челночный бег 3x10 м» (с)	8,3±1,2	9,0±1,0	2,2	<0,05
«Повороты на гимнастической скамейке за 20 с» (кол-во раз)	12,0±0,4	10,2±0,4	3,1	<0,05
«Бросок теннисного мяча в горизонтальную цель» (кол-во попаданий)	9,1±1,6	6,7±1,1	2,0	<0,05
«Статическое равновесие на правой» (с)	35,0±0,3	26,1±0,8	2,3	<0,05

«Статическое равновесие на левой» (с)	33,0±0,8	25,0±1,2	3,2	<0,05
«Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 20 с)	49,0±1,8	45,0±1,6	2,2	<0,05

У девочек экспериментальной группы в контрольном упражнении бег с обеганием стоек (с) прирост составил 9,5%, в то время, как у девочек контрольной группы лишь 6,7%.; в беге к «пронумерованным» мячам – 5,9% и 1,1%; в челночном беге 3x10 м (с) – 8,7% и 3,1%; в поворотах на гимнастической скамейке за 20 с. (кол-во раз) – 28,6% и 5,0%; в броске теннисного мяча в горизонтальную цель (кол-во попаданий из 10) – 46,1% и 22,2%; в статическом равновесии на правой (с) – 43,5% и 17,9; в статическом равновесии на левой (с) – 46,2% и 22,7%; в прыжках через скакалку (кол-во раз за 20 сек.) – 10,7% и 4,5% (рис. 4).

Таблица 5

Сравнительная характеристика показателей, определяющих уровень развития координационных способностей девочек 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
«Бег с обеганием стоек» (с)	12,0±0,4	14,8±0,3	2,1	<0,05
«Бег к пронумерованным мячам» (с)	16,4±0,5	17,4±0,3	2,2	<0,05
«Челночный бег 3x10 м» (с)	8,8±0,9	9,5±1,0	3,0	<0,05
«Повороты на гимнастической скамейке за 20 с» (кол-во раз)	12,0±0,3	10,0±0,1	2,4	<0,05
«Бросок теннисного мяча в горизонтальную цель» (кол-во попаданий)	8,0±0,2	5,0±0,3	2,3	<0,05
«Статическое равновесие на правой» (с)	38,2±0,3	29,6±0,8	2,8	<0,05
«Статическое равновесие на левой» (с)	36,8±0,9	28,8±0,4	2,3	<0,05
«Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 20 с)	49,0±1,6	43±1,9	2,3	<0,05

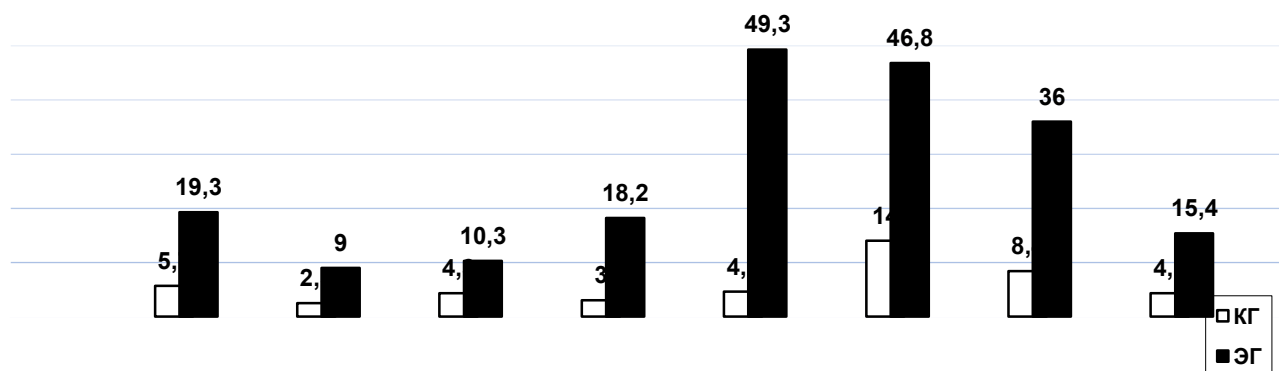


Рис. 3. Темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 12-13 лет опытных групп в процессе педагогического эксперимента (%)

Примечание: 1 – «Бег с обеганием стоек» (с); 2 – «Бег к пронумерованным мячам», (с); 3 – «Челночный бег 3х10 м» (с); 4 – «Повороты на гимнастической скамейке за 20 с» (кол-во раз); 5 – «Бросок теннисного мяча в горизонтальную цель» (кол-во попаданий); 6 – «Статическое равновесие на правой» (с); 7 – «Статическое равновесие на левой» (с); 8 – «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 20 с).

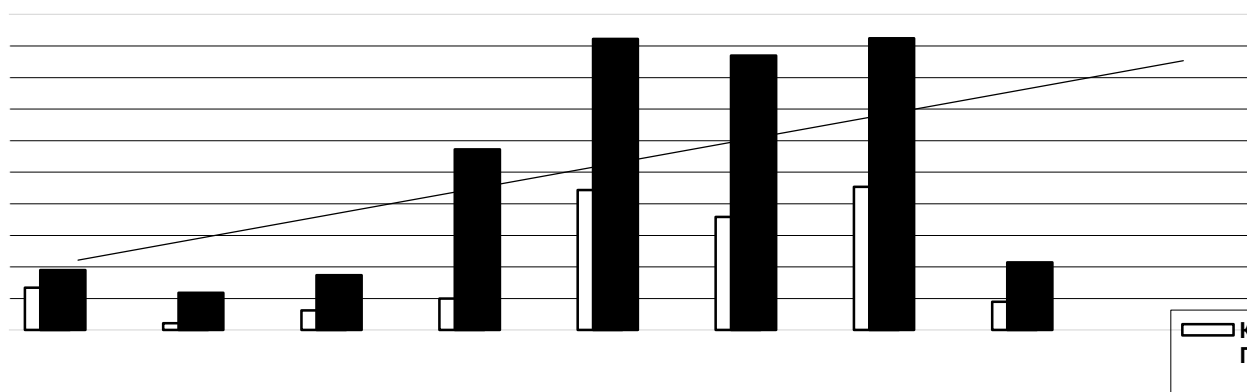


Рис. 4. Темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности девочек 12-13 лет опытных групп в процессе педагогического эксперимента (%)

Выводы. Таким образом, методика развития двигательных координационных способностей при обучении школьников 12-13 лет игре в настольный теннис оказалось более результативной, нежели традиционные уроки физической культуры, проводимые по действующей программе для общеобразовательной школы. Это подтверждается достоверным изменением показателей во всех контрольных испытаниях, характеризующих физическую подготовленность, координационные способности школьников и более выраженными темпами прироста результатов испытуемых экспериментальной группы по сравнению с результатами школьников контрольной группы, как

мальчиков, так и девочек.

Литература

1. Бадретдинова А.Р., Мищенко Н.Ю. Особенности организации и проведения уроков по физической культуре с учащимися 12-14 лет в современных условиях // Профессиональная подготовка современного специалиста в условиях преддипломной практики : мат. рег. науч.-практ. конф. студентов, преподавателей, методистов практики / Под ред. М.В. Проломовой, Ю.В. Логиновой. Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2015. С. 195-198.

2. Каштанов А.И., Мищенко Н.Ю. Развитие двигательных координативных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н.Ю. Мищенко. Челябинск : Уральская академия, 2018. С. 226-234.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. : Просвещение, 2012. 127 с.

4. Мищенко Н.Ю., Романова Е.В., Дугнист П.Я. «Давайте играть в мини-футбол!»: технология планирования, организации и проведения уроков по мини-футболу [Электронный ресурс] : учеб. пособие. Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2020. 1 CD-R (2 Мб). № гос. регистрации 0322002878. Текст : электронный.

5. Начальное обучение игре настольный теннис / И.Ф. Нуруллин, В.Г. Ряузов, Л.А. Свиригина. Казань : КФУ, 2014. 63 с.

6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

Фитбол-аэробика в физическом воспитании дошкольников 5-7 лет

Мищенко Н.Ю.

Уральский государственный университет физической культуры

Представлена методика комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста, включающая соответствующие методы (игровой, соревновательный), средства (гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения; базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации); танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев); профилактико-корректирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний); подвижные и музыкальные игры и эстафеты; упражнения из других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги). Показано влияние экспериментальной методики на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет, что выражено в достоверном изменении между полученными результатами детей опытных групп, характеризующих физические способности, как у девочек, так и мальчиков во всех используемых контрольных упражнениях: «Бег 30 м» (с), «Челночный бег 3×10 м» (с), «Прыжок в длину с места» (см), «Наклон вперед» (см), «Сгибание туловища в сед» (количество раз), «Динамометрия» (кг). Выполнен анализ прироста показателей физических способностей детей опытных групп в течении педагогического эксперимента.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, физическое воспитание, физические способности, дети старшего дошкольного возраста.

The methodology of the complex impact of fitball-aerobics exercises on the development of physical abilities of children of older preschool age is presented, including the appropriate methods (play, competitive), means (gymnastic exercises (drill exercises, varieties of walking, running, jumping, general developmental exercises; basic aerobic exercises (combined in blocks and combinations); dance exercises (elements of rhythm, choreography and modern dances); preventive and corrective exercises (exercises aimed at preventing flat feet, posture disorders and other diseases); outdoor and musical games and relay races; exercises from other types of physical culture (elements of athletic gymnastics, applied gymnastics, basketball, yoga, etc.) The influence of the experimental technique on the development of physical abilities of preschoolers 5-7 years old is shown, which is expressed in a significant change between the results obtained for children of the experimental groups, characterizing physical sp features of both girls and boys in all used control exercises: «Run 30 m» (s), «Shuttle run 3 × 10 m» (s), «Long jump from the spot» (see), «Bend forward» (see), «Flexion of the body in the sed» (number of times),

«Dynamometry» (kg). The analysis of the growth of indicators of physical abilities of children of experimental groups during the pedagogical experiment was carried out.

Key words: fitball aerobics, physical education, physical abilities, senior preschool children.

Актуальность. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО). Между тем, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым [7]. Анализ показателей состояния здоровья дошкольников за последнее десятилетие выявил неблагоприятные тенденции: в 2,7 раза сократилась 1-я группа здоровья, в которую входят здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием, без анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений (с 15,6 до 5,7%), в тоже время в 2,3 раза возросла численность 3-й группы здоровья, которую составляют дети с хроническими заболеваниями, с физическими недостатками, последствиями травм и операций (с 11,8 до 26,9%). Большинство детей (60-70%) во всех возрастных группах имеют 3-4 морфофункциональных отклонения, только 10-20% детей – 1-2 отклонения. Вызывает тревогу рост числа детей, имеющих пять и более морфофункциональных отклонений, ведущими из которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, функции сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические заболевания [12].

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-аэробикой – видом оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) [9; 10; 13; 15; 16].

Фитбол-мячи при работе с дошкольниками начали применяться сравнительно недавно: в зарубежной практике они используются около пятидесяти лет, а в России около десяти лет. Методика фитбол-гимнастики для детей в России была впервые представлена кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в 2002 году в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» [11].

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и

реабилитационных медицинских центров Европы и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым, позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей [2; 16].

Фитбол-мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой проходит работа. Таким образом, акцент делается только на «нужных» мышцах, снимая нагрузку со всех остальных. «Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные» [5]. Г.Г. Лукина (2006) отличительной особенностью фитбол-аэробики выявляет высокую эмоциональную окрашенность занятий, чему способствует использование музыкального сопровождения, игрового метода проведения занятий, а также применение специального оборудования [8].

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов [1; 3; 4; 6]. Однако исследований, направленных на изучение комплексного воздействия средств фитбол-аэробики на развитие физических способностей, оздоровление и повышение психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста явно не достаточно.

Цель исследования заключалась в разработке и определении эффективности методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ ЦРР № 366 «Кораблик» г. Челябинска. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста, в возрасте 5-7 лет. Всего участвовало в эксперименте 40 детей. Из них 20 человек составляли контрольную группу, 20 – экспериментальную. Опытные группы занимались по программе физического воспитания для дошкольных организаций «Радуга», автор Т.И. Гризик с соавт. (2005) [14]. В занятия экспериментальной группы включались упражнения фитбол-аэробики, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия. Комплексы физических упражнений по фитбол-аэробике, разрабатывались с

учетом возрастных особенностей детей, их двигательного опыта, уровня сформированности двигательных навыков, т.е. были ориентированы на детей 5-7 лет. В таблице 1 представлено примерное количество занятий с использованием фитбол-мячей.

Таблица 1

Примерное количество занятий в месяц с использованием фитбол-мячей, организованных с дошкольниками 5-7 лет

№№ п/п	Формы занятий	Количество занятий в месяц
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	5
2	Непосредственно образовательная деятельность (занятия по физической культуре)	2-3
3	Корректирующая гимнастика	8
4	Индивидуальные занятия	По необходимости
5	Самостоятельная двигательная активность	По необходимости
6	Физкультурные досуги, праздники, развлечения	1
7	Кружковая работа «Фитбол-аэробика»	2

К наиболее популярным формам использования фитбола с детьми старшего дошкольного возраста в процессе организации и проведения различных видов работы по физическому воспитанию мы бы отнесли игры, гимнастику, прикладные упражнения, коррекционные упражнения, элементы танцев.

Результаты исследования. После первого года экспериментальной работы были отмечены достоверные различия показателей физических способностей детей, занимающихся по экспериментальной методике и сверстниками из контрольной группы, как мальчиков, так и девочек (табл. 2; 3). При этом были замечены различия в результатах, демонстрируемых мальчиками и девочками. Девочки экспериментальной группы имели более высокие приросты показателей в беге на 30 м (с), прыжке в длину с места (см), силы мышц брюшного пресса (подъем в сед), силы правой руки, наклоне вперед (см), чем их сверстники из контрольной группы (табл. 4; рисунок 1). В свою очередь, мальчики экспериментальной группы значительно опережали мальчиков контрольной группы по приросту показателей в беге на 30 м (с), челночном беге 3x10 (с), прыжке в длину с места (см), подъеме туловища в сед (кол-во раз), динамометрии правой кисти (кг), левой кисти (кг), наклоне вперед (см) (таблица 4; рисунок 2).

Таблица 2

**Сравнительная характеристика показателей уровня развития
физических способностей девочек 5-6 лет опытных групп
после первого года проведения эксперимента**

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) ($X \pm m$)	КГ (n=10) ($X \pm m$)	t	p	
Скоростные способности					
«Бег на 30 м» (с)	7,9±0,4	8,9±0,3	2,0	<0,05	
Координационные способности					
«Челночный бег 3x10» (с)	10,1±0,2	11,8±0,2	2,0	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
«Прыжок в длину с места» (см)	96,1±1,8	79,6±4,6	2,1	<0,05	
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	11,7±1,0	8,5±0,1	3,2	<0,05	
Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,1±0,4	6,8±0,5	2,5	<0,05
	ЛР	7,1±0,4	5,9±0,6	2,0	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)	4,2±1,6	2,3±0,2	2,1	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

**Сравнительная характеристика показателей уровня развития
физических способностей мальчиков 5-6 лет опытных групп
после первого года проведения эксперимента**

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) ($X \pm m$)	КГ (n=10) ($X \pm m$)	t	p	
Скоростные способности					
«Бег на 30 м» (с)	7,8±0,2	9,4±0,3	2,6	<0,05	
Координационные способности					
«Челночный бег 3x10» (с)	10,0±0,1	12,0±0,2	2,2	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
«Прыжок в длину с места» (см)	97,5±1,7	79,9±4,1	2,0	<0,05	
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	12,9±0,1	8,5±0,3	2,1	<0,05	
Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,5±0,6	7,2±0,3	2,0	<0,05
	ЛР	8,6±0,4	6,1±0,2	2,5	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)	3,4±0,9	0,3±0,1	3,1	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

**Прирост физических способностей детей 5-6 лет опытных групп
после первого и второго года эксперимента (в %)**

Контрольн упражнения	После первого года эксперимента				После второго года эксперимента			
	ЭГ (мальчи ки) (n=10)	КГ (мальчи ки) (n=10)	ЭГ (девоч ки) (n=10)	КГ (девоч ки) (n=10)	ЭГ (мальчи ки) (n=10)	КГ (мальчи ки) (n=10)	ЭГ (девоч ки) (n=10)	КГ (девоч ки) (n=10)
«Бег на 30 м» (с)	19,6	9,1	19,4	8,6	31,7	16,9	29,9	16,2
«Челночн. бег 3x10» (с)	23,0	14,0	11,4	8,1	28,0	22,2	25,0	16,9
«Прыжок в длину с места» (см)	34,5	18,2	33,7	16,3	52,4	42,6	49,2	39,6
«Подъем туловища в сед» (кол- во раз за 30 с)	46,9	14,8	39,7	13,8	55,2	26,6	53,0	24,6
«Динамоме трия» (кг): правой левой	22,2 37,2	8,7 5,0	21,9 18,5	6,0 3,4	45,5 55,2	34,0 35,9	44,3 50,6	32,9 29,9
«Наклон вперед» (см)	20,0	9,0	44,7	24,4	39,0	26,8	46,0	32,0

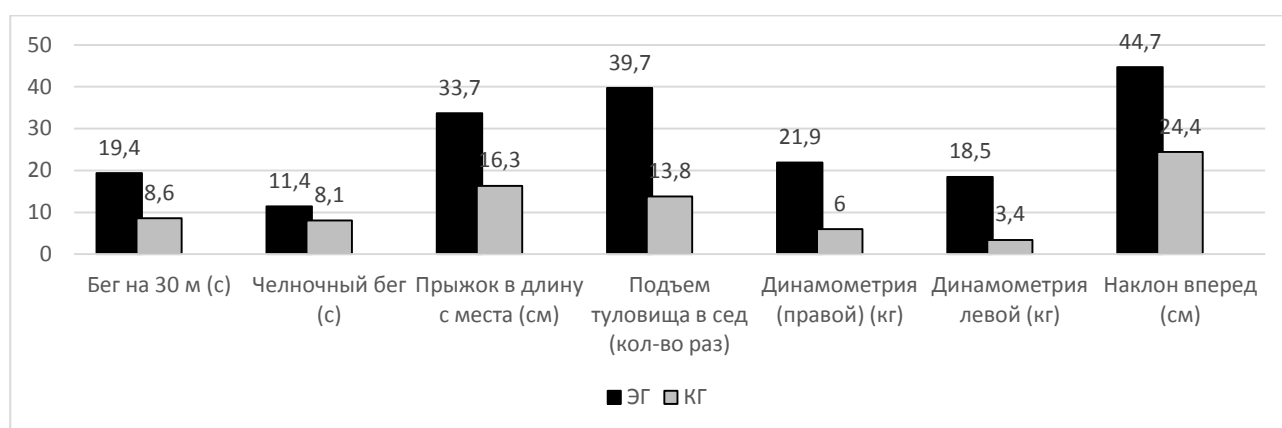


Рис. 1. Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после первого года эксперимента, в %

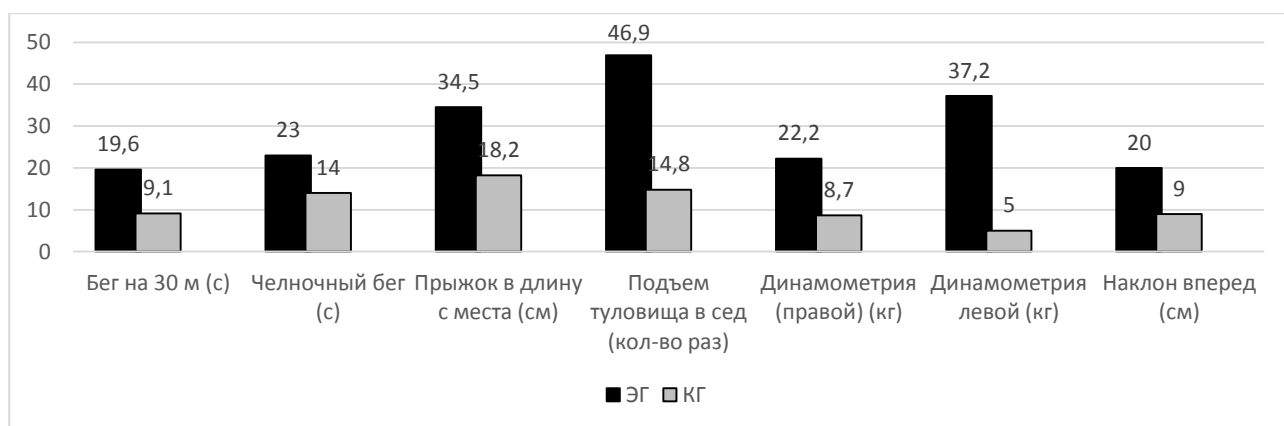


Рис. 2. Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после первого года эксперимента, в %

К окончанию второго года экспериментальной работы достоверные различия по всем исследуемым показателям физических способностей детей контрольной и экспериментальной группы стали более выражены (таблицы 5, 6). Прирост физических способностей после второго года исследования наиболее значимым оказался в экспериментальной группе, в показателях скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости как у мальчиков, так и у девочек (таблицы 7; рисунок 3, 4).

Таблица 5

Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) ($X \pm m$)	КГ (n=10) ($X \pm m$)	t	p
Скоростные способности				
Бег на 30 м (с)	7,1±0,3	8,0±0,6	2,5	<0,05
Координационные способности				
Челночный бег 3x10 (с)	9,8±0,1	10,8±0,3	2,3	<0,05
Скоростно-силовые способности				
Прыжок в длину с места (см)	113,0±3,5	101,0±4,0	2,4	<0,05
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	13,6±1,3	10,5±0,1	2,5	<0,05

Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,2±0,2	9,5±0,9	2,2	<0,05
	ЛР	9,9±0,3	9,1±0,1	2,3	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)		7,5±0,7	4,6±1,6	2,1	<0,05

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

Таблица 6

Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p	
Скоростные способности					
Бег на 30 м (с)	6,9±0,4	8,1±0,4	2,6	<0,05	
Координационные способности					
Челночный бег 3x10 (с)	9,5±0,2	10,0±0,3	2,1	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (см)	117,6±5,8	105,7±5,1	2,5	<0,05	
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	14,1±1,8	9,1±1,0	2,3	<0,05	
Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,8±0,8	7,6±1,0	2,3	<0,05
	ЛР	10,4±0,6	6,8±0,9	2,6	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)		6,2±1,1	4,6±1,7	2,2	<0,05

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

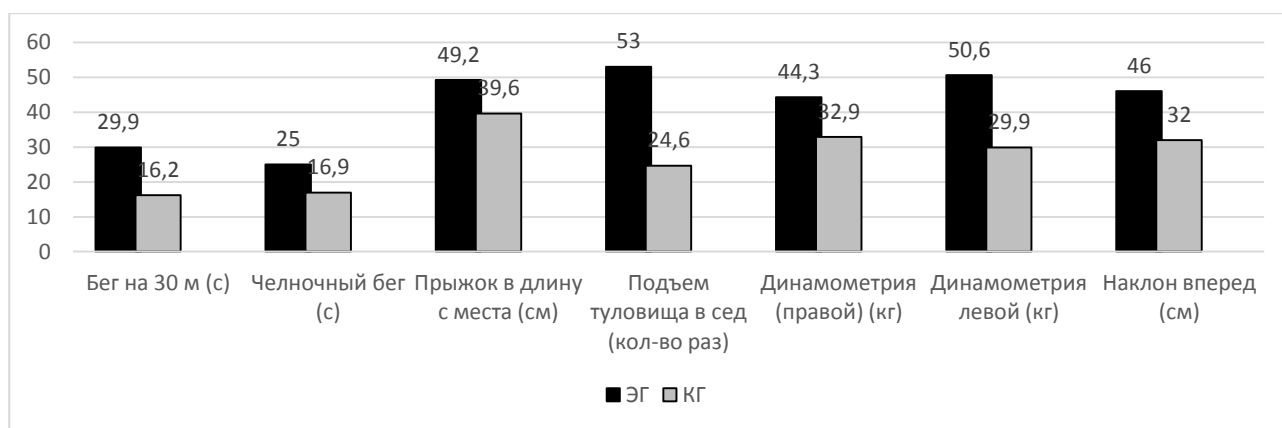


Рис. 3. Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после второго года эксперимента, в %

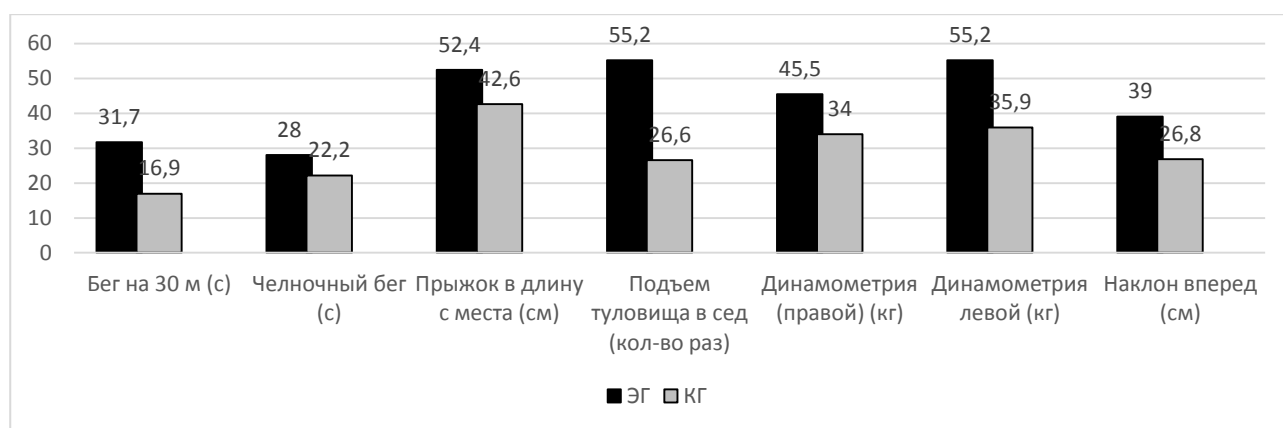


Рис. 4. Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после второго года эксперимента, в %

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сделать следующие **выводы**.

1 Разработана и апробирована методика комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста, включающая соответствующие методы (игровой, соревновательный), средства (гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения; базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации); танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев); профилактико-корректирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний); подвижные и музыкальные игры и эстафеты; упражнения из других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.).

2 Физкультурные занятия на основе использования элементов фитбол-аэробики оказывают положительное влияние на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ($p < 0,05$) в тестах: «Бег 30 м», «Челночный бег 3×10 м», «Прыжок в длину с места», «Сгибание туловища в сед», «Динамометрия» (кг), Наклон вперед (см).

Литература

1. Борисова М. М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М.М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования : сб. науч. ст. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 53-55.

2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг : пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.

3. Денисенко А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста / А.Н. Денисенко // Проблемы и перспективы развития образования : мат. V междунар. науч. конф. (Пермь, март 2014 г.). – Пермь : Меркурий, 2014. – С. 64-66.

4. Захарова О. С. Гусеница на фитболе : урок корригирующей гимнастики / О.С. Захарова // Здоровье детей – Первое сентября. – 2013. – № 9. – С. 22-23.

5. Клубкова, Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е.Ю. Клубкова. – СПб, 2001. – 68 с.

6. Колесникова С.В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 157 с.

7. Кучма В. Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях : пособие для врачей / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин. – Тюмень : Академия, 2006. – 60 с.

8. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г.Г.Лукина //Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития : сборн. матер. науч. практ. конф. – Спб., 2006. – С. 155-165.

9. Мищенко Н.Ю. Применение средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет, с использованием современных информационных технологий / Н.Ю. Мищенко, А.Р. Бадретдинова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 100-105.

10. Мищенко Н. Ю. «Эта веселая аэробика!» Оздоровительная аэробика в системе школьного обучения девочек 12-13 лет с применением современных информационных технологий / Н.Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 3 (27). – С. 35-48.

11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

12. Параничева Т.М. Роль морфофизиологических и психофизиологических особенностей первоклассников в адаптации к учебной нагрузке / Т.М. Параничева // Образование и воспитание детей и подростков : гигиенические проблемы : мат. I конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. – М. : НО НЦЗД РАМН, 2008. – С. 213-215.

13. Песина О.Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13-14 лет / О.Н. Песина, Н.Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 42-48.

14. «Радуга» : программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва, С.Г. Якобсон; науч. рук. Е.В. Соловьёва. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с.

15. Сайкина Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой : учеб. пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 114 с.

16. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для детей : «танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.

17. Степанова М.И. Здоровьесберегающие основы организации школьного и дошкольного обучения // Здоровье, обучение и воспитание детей : история и современность (1904-1959-2004) / под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы, Л.М. Сухаревой. – М. : Династия, 2006. – С. 184-193.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків 15-17 років в оздоровчо-тренувальному процесі

Мошко І., Ляшенко А.

Маріупольський державний університет

Вступ. В сучасному світі більшість людей малорухлива. Люди ходять пішки від будинку до автомобіля, від автомобіля до будинку, від свого столу до їдальні. Юнаки 15-17 років не отримують належного фізичного навантаження. А недолік рухів негативно позначається і на стані здоров'я, і на можливостях людини у всіх сферах життя. Для нормальної роботи всіх систем організму необхідний, перш за все, оптимальний рівень розвитку м'язової сили. Гармонійно розвинені м'язи тулуба мають основне значення при формуванні правильної постави. Учені стверджують, що найсильнішими м'язами людського тіла (відносно своєї маси) є жувальні. Чому? Відповідь ясна: ми не забуваємо щодня (і по кілька разів в день) вправляти їх. Якби ми так само уважно відносилися до інших м'язів нашого тіла, то були б набагато сильніше і здоровіше. Як ми отримуємо задоволення від процесу їди, так повинні навчитися отримувати задоволення від фізичних вправ.

Формулювання мети та завдань. Поліпшення фізичного здоров'я юнаків 15-17 років за допомогою комплексного поєднання основних і допоміжних засобів атлетичної гімнастики.

Відповідно до мети дослідження були поставлені та вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити і проаналізувати науково-методичну, популярну літературу з проблеми використання засобів атлетичної гімнастики в оздоровчо-тренувальному процесі хлопців 15-17 років.

2. Обґрунтувати і опрацювати поєднання засобів атлетичної гімнастики в оздоровчо-тренувальному процесі.

3. Визначити первинний рівень фізичного розвитку, стану здоров'я тих, що займаються (анатомо-фізіологічні особливості, надлишок або недолік жирової маси, фізичну підготовленість, м'язову масу і працездатність м'язів).

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач дослідження ми використали наступні методи: аналіз наукової та науково-методичної роботи, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що для вікового розвитку юнаків 15-17 років характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і

вдосконалення рухових координацій. В 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи. Покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш свідоме. Розвиток кістково-м'язового апарату старшокласників ще продовжується. Плавне зростання кісткових епіфізарних дисків з тілом хребців продовжується з 15 до 24 років. Зростання ядер окостеніння рук продовжується д 16 до 25 років, зростання трьох тазових кісток відбувається в 14-20 років. До 15-21 року у юнаків, 13-17 у дівчат завершується окостеніння фалангів пальців ніг, роком-двома пізніше – фаланг пальців рук. Окостеніння хребця, ключиці, стегнової кістки ще не закінчене, завершується в 25-26 років. Ріст трубчастих кісток в довжину уповільнюється, а в широчінь посилюється. Кістки стають більш широкими та міцними [1].

В цьому віці з'являються сприятливі можливості для розвитку сили та витривалості м'язів. В зв'язку з ростом і розвитком тіла у юнацькому віці йде подальше формування органів кровообігу й дихання. В цей період продовжується ріст серця, удосконалюється його регуляція, збільшується потужність серцевого м'язу, в результаті чого значно зростає ударний та хвилинний об'єм серця (об'єм крові, яка викидається серцем при одному скороченні та на протязі хвилини), збільшується сила серцевих скорочень при одночасному зменшенні частоти скорочень. В 16-17 років високої досконалості набуває нервова й гуморальна регуляція діяльності серця та кровоносних судин. Робота серця й судин стає більш злагодженою, реакція серця на зовнішні подразнення робиться більш адекватною, співрозмірною. Завдяки вказаним особливостям в старшому шкільному віці помітно підвищується функціональні можливості серцево-судинної системи, зростає витривалість серця по відношенню до фізичного напруження [2].

Формування дихання в юнаків 15-17 років має ряд особливостей. У юнаків, в меншій мірі у дівчат прогресивно зростає окружність грудної клітки та розміри її дихальних рухів, екскурсія, йде подальший розвиток дихальних м'язів, їх сили, удосконалюється регуляція дихання, значних розмірів досягає життєва ємність легенів. В цьому віці спостерігається помітне збільшення вентиляції легенів як в спокою, так і при граничних фізичних навантаженнях. Більш ефективним стає обмін газів в легенях, збільшується процент використання кисню. Не дивлячись на це, дихальний апарат учнів старших класів по своїх функціональних можливостях не досягає ще межі як у дорослих. При інтенсивному фізичному навантаженні в них швидше знижується рівень насичення крові киснем, швидше настає киснева недостатність (гіпоксемія).

У наукових працях В. Платонова зазначено, що вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодноразність і нерівномірність їхнього розвитку.

Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20-22 років. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах (їх називають сенситивними чи чуттєвими) відбувається бурхливий розвиток певно визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється.

У старшому шкільному віці завершується розвиток ЦНС. Нервові процеси набувають більшої рухливості, протікання процесів збудження і гальмування стають більш врівноваженими. Значно покращується аналітична й синтетична діяльність кори головного мозку. Високого рівня досягає друга сигнальна система, що сприяє поглибленому навчанню учнів руховим діям, розвитку рухових якостей. В цьому віці можуть розповідати досить повно про виконання ними дії та про помилки, які вони допускаються. Словесний опис вправ набуває великого значення, коли в навчанні звертається увага на особливості структури руху, який вивчається. Це сприяє точнішому уявленню фізичної вправи, швидкому й правильному її виконанню.

У порівнянні з підлітками старшокласники стають більш спокійними, врівноваженими. В них більше проявляються інтереси до визначеної діяльності, безпосередньо пов'язані на їх погляд з професією, яку вони обрали, прагнення до особистого удосконалення в обраному виді діяльності. Старшокласник в достатній мірі здатний свідомо управляти своїми діями: виконувати вправи з заданою координацією, м'язовим напруженням, швидкістю протягом відносно тривалого часу, переборювати стомлення, почуття невпевненості, збентеженості, страху тощо.

Увага юнаків 15-17 років відзначається стійкістю. Юнаки можуть витримувати увагу достатньо інтенсивно під час усього уроку, що забезпечує виразне та ясне сприймання учбового матеріалу й осмислення його. Юнаки вміють концентрувати свою увагу на окремих деталях тих чи інших вправ для точного й детального розгляду, а також розподілу його на декілька видів рухів, якщо це необхідно, й легко переключають свою увагу з одного об'єкту на інший. Юнаки добре володіють довільною увагою, яка необхідна для рішення завдань, які мають відому складність, для того щоб не відволікатись, а також виникле на уроці стомлення. Довільна увага може переходити в не довільну. Спочатку учень заставляє себе силою волі слухати вчителя, слідкувати за ходом уроку, а потім пояснення, сам хід уроку, настільки приваблює його, що він займається з повною увагою без усяких зусиль і напружень.

Високий рівень розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особистості як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання. Почуття старших школярів визначається глибиною, силою переживання й різноманітністю. В цьому віці великого розвитку набувають морально-вольові якості. Старшокласник оцінює не тільки вчинки, але переживання та якості особистості. В них розвивається почуття особистої гідності. Підвищується почуття відповідальності й обов'язку, спонукається бажання до прояви наполегливості й завзятості.

Як зазначає М. Заброцький, у юнаків 15-17 років спостерігається свідоме прагнення до засвоєння фізичних вправ. Вони намагаються оволодівати складними, іноді ризикованими фізичними вправами, виявляючи при цьому найбільшу сміливість, спритність, мужність. Особлива увага викладача з фізичного виховання має бути спрямована на формування вольових якостей учнів, тому що іноді окремі з них не можуть опанувати запропоновані їм вправи через недостатній розвиток волі [3].

Для того, щоб чітко і ясно уявляти, на які саме м'язи і зв'язки кистей і передпліччя чинить дію вживане навантаження, потрібно ознайомитися з їх анатомічною будовою. Це допоможе також при ідентифікації можливих травм, а знання найменувань суглобів допоможе як слід розібратися в описах до пропонованих вправ.

Скелет верхніх кінцівок складається з ключиць, лопаток, плечових кісток, ліктьових кісток, променевої кістки, кісток зап'ястка, п'ястей, фаланг пальців. Передпліччя утворює ліктьова і променева кістки. Кисть руки складається з фаланг пальців, п'ясти, кістки зап'ястка. П'ясть з м'язами, що оточують її, і зв'язками утворює суцільну долонну поверхню. Кисть з'єднується з передпліччям за допомогою дрібних кісток зап'ястка (кістка-трапеція, човноподібна кістка, голівчаста кістка, півмісяцева кістка, тригранна кістка, гороховидна кістка, гачковидна кістка, трапецієвидна кістка). Ближче за усіх до кісток передпліччя знаходиться човноподібна, півмісяцева і тригранна кістки. Вони з'єднуються з променевою кісткою за допомогою променезап'ясткового суглоба. З п'ястю зап'ясток з'єднується за допомогою зап'ястно-п'ясткових суглобів. Між собою кости зап'ястки сполучені міжзап'ястними і середзап'ястним суглобами. Пальці рук кріпляться до п'ясти за допомогою п'ястно-фалангових суглобів. Фаланги пальців сполучені міжфаланговими суглобами кисті.

У районі зап'ястка є декілька великих зв'язок, а саме: променева колатеральна зв'язка зап'ястка, ліктьова колатеральна зв'язка зап'ястка,

долонна променезап'ясткова зв'язка, промениста зв'язка зап'ястка. П'ястно-фалангові суглоби сполучає між собою глибока поперечна п'ясткова зв'язка.

М'язи передпліччя підрозділяються на глибокі і поверхневі. Серед глибоких найбільш важливими (стосовно гирьового спорту) являються: довгий згинач великого пальця кисті; глибокий згинач пальців; супінатор. Основні поверхневі м'язи передпліччя: круглий пронатор; променевий згинач зап'ястка; ліктьовий згинач зап'ястка; довгий долонний м'яз; поверхневий згинач пальців; довгий променевий розгинач зап'ястка; короткий променевий розгинач зап'ястка; розгинач пальців; ліктьовий розгинач зап'ястка. І нарешті, основні м'язи кисті: короткий згинач великого пальця кисті; м'яз, що приводить великий палець кисті; м'яз, що протиставляє великий палець кисті; долонні міжкісткові м'язи; тильні міжкісткові м'язи.

Психологічна підготовка старшокласників – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У 15-17 років у хлопців закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються в розумовій діяльності, в характері розумової роботи. У юнаків підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати і диференціювати окремі (силові, часові і просторові) параметри руху, здійснювати рухові дії в цілому. Сприйняття, можливість виконувати вправи на основі лише словесних вказівок педагога, уміння самостійно розділити складний рух на фази і елементи, вища здібність до зосередження – ці й інші психічні процеси дозволяють юнакам глибоко аналізувати техніку рухових дій, що вивчаються, визначати помилки, допущені при виконанні рухів, як власні, так і своїх однокласників. В ході вчення і виховання вчителів доцільно спиратися на ці психологічні особливості.

Висновки. Отже, в процесі дослідження розроблено комплексне поєднання засобів і методів атлетичної гімнастики для використання в тренувально-оздоровчому процесі з атлетичної гімнастики юнаків 15-17 років в умовах фітнес клубу.

Література

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт, 1970. 67 с.
2. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
3. Олешко В.Г. Динамика скоростно-силовых показателей квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям. Тяжелая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 41-43.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физической культуры. К. : Олимпийская литература, 1997. 584 с.

Результати моделювання тренувального процесу як фрактального об'єкту

Федь І.А.

Донбаський державний педагогічний університет

Більшість сучасних західних науковців досліджують теоретичні основи підготовки спортсменів виходячи із платонівської парадигми трансформації людського тіла. На Сході більш важливою є аристотелівська парадигма. Дослідження процесу тренування дозволяє формально вирішити порушені проблеми через розвідку можливих комбінації руху і спокою у вишколі людини. Okремо виділяється як поєднання руху і спокою через вправи на рівновагу, так і їх заперечення у медитативних практиках. Були проведені і опробовані результати моделювання тренувального процесу як фрактального об'єкту. Доведена ефективність Тайцзіцюань для отримання кластеру правильної форми ідеальної моделі тренування.

Ключові слова: тренування, рух, спокій, фрактал, Тайцзіцюань.

Most Western scholars study the training of athletes as a Platonic paradigm. In the East, the Aristotelian paradigm is basic. The study of the training process allows you to formally solve the problems through a combination of movement and rest. There is a combination of movement and rest through exercises to balance them and denial in meditative practices. The results of modeling the training process as a fractal object were conducted and tested. The effectiveness of Taijiquan to obtain a cluster of the correct shape of an ideal training model has been proven.

Key words: training, movement, calm, fractal, Taijiquan

Більшість сучасних науковців досліджують теоретичні основи підготовки спортсменів виходячи із європоцентричних уявлень про м'язовий апарат людського організму як головний матеріальний субстрат рухової активності людини, який актуалізується змагальним компонентом олімпійського руху. Тому у реаліях сучасного глобального світу привертаємо увагу на універсальні культурні матриці східного світогляду, які абсолютно заперечують звичайний для європейського мислення метод «фінальних зусиль» та змагальний елемент тренування. Так, у більшості оригінальних східних джерел («Трьох царств» Ло Гуань-чжуна тощо) зустрічається наступна мігруюча фраза «сотні молодиків виконували гімнастичні вправи і неможливо було визначити, хто з них є першим, а хто останнім». На відміну від «матеріального» м'язового компоненту гімнастичного руху західноєвропейської традиції, східна (китайська) гімнастика (Тай цзи цюань (太極拳) та інші) були засновані на «ідеалістичних»

натурфілософських теоріях. Якщо в античні часи суспільна європейська думка прямо стверджувала тезу про богоподібність переможців олімпійських ігор, що отримували довічне матеріальне утримання як наближені до небесних богів земні Герої, то змагальні вправи вважаються верхівкою усієї спортивної підготовки людини де м'язовий потенціал організму є «зовнішньою» (платонівською) парадигмою трансформації людського тіла, згідно якій найважливішою характеристикою об'єкта буде його найвища складова.

На Сході більш важливою є «внутрішня» (арістотелівська) парадигма організація людського тіла, згідно якої зовнішня м'язова активність є тільки показником функціонування та розвитку діяльності внутрішніх систем, насамперед Принципу (Лі, 理), Серця (Сінь, 心), Енергії (Ці, 氣) тощо. Остання досі використовується не тільки у китайській гімнастиці (Цігун 氣功), але і у китайській традиційній медицині Чжень цзю терапії (針灸). Виникає проблема в тренувальному процесі поєднати досягнення західної «матеріалістичної» та східної «ідеалістичної» моделі фізичного розвитку людини на прикладі автентичних гімнастичних вправ у теорії та практиці вітчизняної теорії та методики фізичної культури, яка знаходиться між різними культурними матрицями.

Дослідження людського тіла, як теоріями західних, так і категоріями східних наук, дозволяє реалізувати усі можливі комбінації руху і спокою у вишколі людини. Виходячи з положення Кратіла (Κρατύλος) із Афін («*В одну й ту ж річку не можна вступити і жодного разу*») можна визнавати виключно реальність руху. У такому випадку порушена проблема з точки зору фізичної культури уявляється як сукупність циклічних безперервних процесів, які найбільш адекватно відображають її функції (скажімо, процеси дихання, кровообігу та інші). Звідси стає зрозумілим, що відображення цих процесів у тренуванні (наприклад, циклічні вправи – біг, тощо) буде найбільш *міметичним* (μίμησις наслідування, mimeistkai «імітувати»), тобто, природним. У більш широкому розумінні такий погляд буде означати, що динамічні ігрові спортивні мистецтва мають найбільшу практичну цінність, оскільки за своєю природою вельми близькі до оптимальних природних функцій організму. Незважаючи на те, що переважна більшість згаданих спортивних вправ розуміється як рухова активність, історично перші документально зафіксовані фізичні вправи були статичними йоговського типу, наприклад І цзінь цзин (易筋经). Це пов'язано із архаїчними уявленнями про рух, як сукупність окремих статичних положень, отже тренувальний процес так само має бути заснований на статичних вправах.

Базуючись на вченнях стародавніх греків, можна приймати за реальність лише спокій. Людський організм у такому випадку уявляють як співвідношення різних статичних положень тіла, сукупність яких складає будь-який рух.

Трудність складає розуміння процесу, який може бути як дискретним, так і безперервним, в залежності від тлумачення часу. Зрозуміло, що для тих, хто прийняв таку точку зору, лише статичні вправи типу Йоґи (योग) мають можливість відтворити ідеал розвитку людини.

В реальні дійсності, звичайно ж, є як рух, так і спокій. Згідно вчення Ван Янміна 王守仁 (1309-1389), спокій і рух знаходяться в єдності. Це торкається фізичних так і психічних складових. «Про розум не можна сказати, - пише китайський вчений, - у спокої він чи у русі. Його спокій відносять до внутрішнього, до його субстанції, тоді як рух відносять до зовнішнього, до його функції» [1, с. 50.]. Спокій і рух – це два важеля, які відрізняють, згідно Ван Янміна, Шляхетну людину Цзюнь-цзи (君子) в мистецтві та фізичній культурі. Головними технічними вправами для рівноваги спокою та руху є балансування (Пінхен). При виконанні складних координаційних дій – стрибків, зв'язок типу руки-ноги, переходів з високою позиції в низьку, широкоамплітудні махи і т.п. – відсутність балансу не тільки порушує стабільність позиції, але і призводить до дисгармонії всі рухи комплексу.

У східній традиційній фізичній культурі Ушу (武术) вважалося, що рівновага, що визначає здоров'я і спокій духу Шень (神) людини, складається з двох видів: зовнішнього (фізичного) і внутрішнього (психічного). Але організм наділений високими можливостями адаптації та компенсації одного виду рівноваги за допомогою іншого. Балансування в ушу, таким чином, має два аспекти. Перший і найпростіший – це коригування позицій, тренування вестибулярного апарату, м'язів і сухожилів, перехід з однієї позиції в іншу, що і становить фізичну рівновагу. Другий аспект – вміння заспокоїти думки, регулювати дихання, внутрішньо зібратися, відчувши себе спокійним, «як нерухома скеля під вітром, як вічне Небо, що височить над земною мінливістю».

Найбільш відомими вправами будуть наступні.

1. Балансування з піднятим коліном (Тісі пінхен). Права нога всією стопою стоїть на підлозі (коліно не згинати), ліва зігнута в коліні і піднята якомога вище, носок ноги відтягнуть вгору, гомілку трохи повернута всередину. Права рука випрямлена і піднята над головою, ліва (долоню в гаку) відведена вбік і трохи назад. Дивитися вліво.

2. «Ластівка» (Яньшин пінхен). Руки схрестити перед собою – права перед лівої долонями до себе, Одночасно підняти праву ногу, зігнуту в коліні. Потім розвести руки в сторони, корпус нахилити вперед, праву ногу відвести назад так, щоб вона становила одну лінію з корпусом. Груди вигнути, голову підняти вгору, дивитися вперед.

3. «Дивитися в море» (*Тяньхай пінхен*). Позиція така ж, як і в «Ластівці», однак голова нахилена вниз, а нога піднята якомога вище.

4. «Відкидання тіла» (*Ішен пінхен*). Відкинути тіло назад, витягнувши ногу вперед так, щоб вона перебувала на одній лінії з тілом. Руки розвести в сторони.

5. «Дивитися на місяць» (*Ванюе пінхен*). Ліва нога трохи зігнута в коліні і всією стопою стоїть на підлозі. Права нога відведена назад і зігнута в коліні, її носок знаходиться на одному рівні з плечем. Корпус нахилений вперед і розгорнуть вліво, голова повернута слідом за поворотом тіла. Права рука трохи зігнута в лікті, розгорнута долонею вгору. Ліва рука витягнута в сторону піднятою ноги.

6. «Стопа злітає в небо» (*Чаотяньден*). Ліва нога повністю випрямлена і всією стопою стоїть на підлозі. За допомогою правої руки підняти праву ногу якомога вище. Корпус тримати прямо.

7. «Лежати на хмарі» (*Воюнь пінхен*). Це так зване нижнє балансування. Вона поділяється на передню та задню позиції. При передній позиції ліва нога повністю зігнута, права тримається на вазі перед лівої. При задній позиції права нога «протягнута» в підколінний згин лівої.

Цікавим фактом буде аналоги цих фізичних вправ у східній культурі (малі художні форми у вигляді прислів'їв та приказок): 撐目兔 Зайчиха дивилася на місяць. 管窺蠡測 Дивитися [на небо] через трубку і вимірювати [море] раковиною. 望天打卦 Дивитися на небо і креслити триграми. 臥云 Лежати в хмарах тощо.

У свою чергу погляди *мадхьяміків* (मध्यमक) заперечували як спокій так і рух, оскільки все – ніщо, є лише *Шунья* (порожнеча). В даному випадку під порожнечею розуміється не абсолютний ноль, не вакуум, а швидше трансцедентна сутність, що не має аналогів у реальному світі, а проявляється лише у взаємодії, яка й народжує усі речі і поняття, у тому числі і рух і спокій тобто головне у вишколі спортсмена медитативні практики сприйняття надреального Абсолюту. Розвиток сучасної науки наповнює це поняття реальним смислом. В названому плані можна навести погляди О. Чижевського [2] на людину як об'єкт, що безперервно обмінюється хвильовими потоками з космосом: «Жити – це пропускати через себе потік енергії». Названа формула Чижевського встановила строгу залежність між існуванням будь-якого біологічного об'єкту і проходженням через нього потоку енергії. На цих позиціях стояв В. Вернадський – один з родоначальників антропокосмізму – системи, у якій природна, соціальна тенденція розвитку людини гармонійно поєднуються. На його думку, космічне випромінювання, яке йде від небесних тіл, охоплює всю біосферу, яку не можна досягнути в явищах, що на ній

відбиваються. Треба мати на увазі, що світ людини має безпосередній зв'язок з будовою цілого космічного механізму. Розглянемо думки В. Вернадського, О. Чижевського у вибраній нами площині. Відразу скажемо, що згадувані автори, фактично розповсюджують теорію відносності А. Енштейна на живу природу. Така думка тривалий час нехтувалась у практиці фізичної культури, оскільки вважалося, що різноспрямовані сили в організмі просто компенсують одна одну і тому їх впливом можна ігнорувати.

Були проведені і опробовані результати моделювання випадкового надходження енергії в організм у спрощеному двомірному просторі [3]. На основі моделювання виявлено формування гілчастих структур, бо вірогідність приєднання до гілки є набагато вищою за вірогідність приєднання до центру кластера. Водночас йшло інтенсивне формування «лакун», які не могли бути заповненими в процесі подальшого надходження енергії із зовні. Друга група дослідів відрізнялась цілеспрямованим характером потоків енергії (за теорією Тай-цзи), практичним втіленням якої є оздоровча система Тайцзіцюань. Моделювання дозволила отримати кластер правильної форми. Таким чином, виявилась у першому випадкові фрагментарна, а у другому – чітка і цілісна структура. Був зроблений висновок про необхідність враховувати надходження зовнішніх хвильових потоків і практичної корисності другої групи дослідів, оскільки вони максимально вловлювали зовнішні подразники, чим гармонізували відносини між людиною і природою. Це, з точки зору китайської естетики, є Абсолютом [1, с. 42], до якого повинна прагнути людина, як прагне вона до Ідеалу. І спокій, і рух, і, особливо, Шунья (порожнеча) спонукають на пошуки єдиної сутності, єдиної основи, такою основою є фізична культура у її статичних (гімнастичних) та динамічних (ігрових) видах.

Звичайно, культура спроможна об'єднати різного плану об'єкти і ми бачили, що гімнастика яка виникає як статичне мистецтво йоги та еволюціонує до динамічних вправ. Та настав час теоретично довести таке об'єднання з точки зору закону системності – Загальної Теорії Систем. Згідно цього закону, «будь-який об'єкт є об'єкт – система і будь-який об'єкт – система належить хоч одній системі об'єктів одного й того ж роду (хоча в одній R-системі)» [4, с. 2]. Оскільки динамічні та статичні вправи вивчають еволюцію людини як об'єкт пізнання, їх описові характеристики становлять об'єкт-системи. Перевіримо, чи належать вони до одної – системи. Для вирішення названої проблеми необхідно виділити те, що їх, безумовно, об'єднує. Названу тотожність можна отримати, якщо уявити такі об'єкт-системи, що відображають один і той же фундаментальний закон буття.

Подібним концептом є здоров'я людини як об'єктивно-суб'єктивна реальність, яка об'єднує у цілісну систему як суб'єктивну (почуття, емоції,

теорії) так і об'єктивну (антропологічні розміри побудови тіла, внутрішніх органів і т.і.) реальність. З іншого боку, здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя є найбільш адекватним відображенням усієї об'єктивно-суб'єктивної реальності, яка дає підставу зрозуміти не лише зв'язок зовнішнього і внутрішнього стану людини, але й встановити відношення взаємодії між ними. Базою для побудови більш складних моделей може мати фрактальний об'єкт типу «Сніжинки Коха» який відображує родовий у різних натурфілософських і релігійних течіях античного світу закон подібності мікро- (Людини) та макрокосмосу (Всесвіту). Логіка обов'язково приводила нас до третьої реальності створення за допомогою фізичних вправ ідеального образного світу, що об'єднує Космос і Людину в цілісну гармонійну систему єдиного світу. Китайська культура зробила спробу описати явища психіки як реальність, що в подальшому було логічно розвинуто психоаналітиками у вимогу для суспільства матеріалізувати підсвідомі мотиви. Таку реальність ми й намагаємося подати у роботі, при необхідності залучивши фрактальні моделі. Цінність такого підходу дає можливість описувати нескінченний світ рухів різних культур, використовуючи невелике число вже відомих реальностей ($n > 1$) і розуміти ідеальний образ як об'єкт, що має конкретний матеріальний субстрат, який і дає реальні можливості для пізнання. Таким субстратом можуть бути внутрішні органи, функції яких об'єктивні, а значить і вимірювані з високою точністю. Більше того, подальше вивчення здоров'я допоможе зрозуміти феномени його взаємодії з мистецтвом, яке стародавні греки називали психогонією $\psi\upsilon\chi\eta$ (управління душами).

Література

1. История эстетической мысли. В 6-ти т. Т. 2. Средневековый Восток. Европа XV-XVIII веков. Ин-т философии АН СССР; Сектор эстетики. М.: Искусство, 1985. 456 с.
2. Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. М.: Мысль, 1995. 768 с.
3. Федь И.А. Фракталии в медицине. *Фрактальные объекты в математике, физике и биологии*; отв. ред. А.Ф. Турбин. К.: АН Украины, 1991.
4. Урманцев Ю.А. О формах постижения бытия. *Вопросы философии*. 1993. № 4. С. 57-69.

Взаємозв'язок стратегій психологічного захисту й самоактуалізації у діяльності професійних спортсменів

Холодний О., Красновський С.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Самоактуалізація спортсмена проявляється в осмисленні: повного, живого і самовідданого переживання спортивних успіхів чи невдач з зосередженням на собі. Психологічний захист виникає як результат пристосування психіки до умов зовнішнього середовища, що змінюються, і внутрішніх психічних змін; психологічний захист є неадекватним варіантом освоєння особистістю реальної дійсності. Способи психозахисної поведінки можуть закріплюватися як стійкі риси характеру, набувають тенденції до самовиробництва і перенесення на схожі ситуації і стани, вони набувають статусу вже психічної властивості.

Ключові слова: самоактуалізація, психологічний захист, спортсмен.

Athlete's self-actualization is manifested in the understanding of: full, lively and selfless experience of sporting successes or failures with self-centeredness. Psychological protection arises as a result of adaptation of the psyche to changing environmental conditions and internal mental changes; psychological protection is an inadequate option for a person to master reality. Ways of psycho-protective behavior can be fixed as stable traits of character, acquire tendencies to self-production and transfer to similar situations and states, they acquire the status of already mental property.

Key words: self-actualization, psychological protection, athlete.

Актуальність даної теми обумовлена тим, що все більша кількість фахівців з різних галузей знань звертається до проблеми самоактуалізації особистості. Самоактуалізація це свідомо діяльність людини, спрямована на максимальне розкриття і використання власного потенціалу, що дозволяє людині ефективно використовувати здібності в особистому і професійному житті, відчувати задоволення від досягнень [6; 7]. В сучасній Україні спостерігається певний дефіцит теоретико-методологічної рефлексії концепції самореалізації особистості у спорті в умовах кризи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що ілюструє багатомірність і суперечність феномена психологічного захисту, захисних механізмів психіки (Ф. Басін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Л. Гребінників, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, А. Штипель та інші). В той же час, залишається відкритим питання про те, які механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти агресивному середовищу, захищати себе, свою цілісність, внутрішню свободу і які шляхи оптимізації самозахисних зусиль особистості.

Різні сторони само актуалізації особистості розглядалися як в зарубіжній (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), так і у пострадянській та вітчизняній психології (К. Абульханова-Славська, Т. Артем'єва, В. Білогур, Е. Головаха, Л. Гозман, М. Кроз, Д. Леонтьєв, Г. Нестеренкота ін.). Активно досліджується специфіка самоактуалізації в професійній сфері (Н. Бачманова, Т. Верняєва, Л. Коростильова), розглядаються гендерні і вікові особливості самоактуалізації (Е. Вахромов, І. Кон, Ю. Міславський). Не дивлячись на пильну увагу до проблеми самоактуалізації, появу нових підходів до її рішення, вона залишається недостатньо розробленою і є сучасною надскладною проблемою. Залишаються не вивченими питання взаємозв'язку самоактуалізації і психологічного захисту особистості.

Мета – проаналізувати особливості взаємозв'язку переважаючих стратегій психологічного захисту професійних спортсменів і процесів їх самоактуалізації.

Виклад основного матеріалу. Самоактуалізації особистості у спорті проявляється тоді, коли відбувається формування «буттєвих цінностей» і «мета-цінностей», що включає такі моменти цього осмислення: повне, живе і самовіддане переживання спортивних успіхів чи невдач з зосередженням на собі; існування фактично спортсмена у дії, а не в потенційності; чесність і прийняття відповідальності за свої дії; розвиток здібностей «кращого вибору»; розвиток всіх своїх потенційних актів. Пік переживання – перехідний момент самоактуалізації, коли людина усвідомлює себе більш цілісною істотою в умовах складного процесу самореалізації свого «Я» в спортивній кар'єрі, властивого духовному самовизначенню особистості [1]. Психологічний захист виникає як результат пристосування психіки до умов зовнішнього середовища, що змінюються, і внутрішніх психічних змін; психологічний захист є неадекватним варіантом освоєння особистістю реальної дійсності. Способи психозахисної поведінки можуть закріплюватися як стійкі риси характеру, набувають тенденції до самовиробництва і перенесення на схожі ситуації і стани, вони набувають статусу вже психічної властивості (закріплюються як схема реагування) [5; 8].

Відповідно до мети дослідження використовувалися такі психодіагностичні методи: для дослідження психологічного захисту – опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (LifeStyleIndex); для дослідження самоактуалізаційних процесів і тенденцій – модифікований «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» САМОАЛ (А. Лазукін в адаптації Н. Каліною); методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

У дослідженні брали участь професійні спортсмени (тріатлоністи, плавці), кількістю 41 особа, віком 18-30 років.

Дослідження психологічного захисту проводилося за допомогою методики Плутчика–Келлермана–Конте. Отримані результати показали, що переважаючими механізмами психологічного захисту у досліджуваних є: проекція (77,2%), компенсація (69,3%) і заперечення (49,5%). Найменш виражені – заміщення (24,7%), реактивні утворення (27,6%), витіснення (30,1%). Тобто у професійних спортсменів «Его-захисти» працюють таким чином: у разі проблемної ситуації неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і стають як би вторинними. Наприклад, агресивність часто приписується оточуючим, щоб виправдати власну агресивність або недобррозичливість, яка виявляється як би в захисних цілях. Також вирішення проблеми полягає в спробах знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту іншою якістю, частіше за допомогою фантазування або привласнення собі рис, чеснот, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і тому не стають частиною самої особистості.

Більшість стратегій захисту не знімають проблему, більш-менш адекватним способом виступає лише сублімація. Тому існує необхідність психокорекції. Робота із захисними механізмами припускає, по-перше, їх виявлення, пізнання, а потім напрацювання прийомів їх подолання. Основна, профілактична стратегія роботи з психологічним захистом – це підвищення рівня психологічної обізнаності. Отримані психологічні знання стають інструментом виявлення, розпізнавання і позначення того, що впливає на стан і розвиток особистості, але про що особистість не знає. Психотерапевтична техніка роботи з проекцією заснована на припущенні про те, що ми самі створюємо своє життя, і треба відновити свою причетність до неї, знайти сили для зміни внутрішнього світу. Коли людина зможе уявити собі, що їй властиві деякі якості, які вона раніше не усвідомлювала, а помічала в інших, це розширює і підтримує її пригнічене відчуття ідентичності.

Дослідження самоактуалізаційних процесів проводилося за допомогою методики «САМОАЛ». Отримані результати показують, що у досліджуваних найбільш вираженими є такі параметри особистості, яка самоактуалізується: контактність (57,3%), аутосимпатія (56,8%), орієнтація в часі (53,2%). Найменш вираженими – автономність (25,1%), потреба в пізнанні (27,8%), креативність (31,6%) і спонтанність (33,4%). Тобто у досліджуваних спортсменів розвиненими є товариськість, здібність особистості до встановлення міцних і доброзичливих взаємин з оточуючими. У них досить добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватності самооцінки. Вони схильні жити сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на

потім» і не намагаючись знайти розраду у минулому. Добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнювати його з минулими радощами і не знецінювати передчуттям прийдешніх успіхів. При цьому такі аспекти самоактуалізації, як незалежність і свобода; здатність до пізнання життя; творче відношення до життя; спонтанність поведінки розвинене недостатньо.

Результати кореляційного аналізу відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників психологічного захисту і рівня самоактуалізації у професійних спортсменів

Самоактуалізац.	Психол. захисти	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гиперкомпенс.	Раціоналізація
1		0,31	-0,34	0,08	-0,37	0,35	0,11	0,08	0,33
2		0,12	0,22	0,21	-0,09	0,16	0,16	0,15	0,11
3		-0,17	0,41	0,16	0,11	0,32	0,37	0,05	0,17
4		0,07	0,09	0,12	0,15	0,14	0,40	0,14	0,43
5		0,20	0,30	0,34	0,03	0,36	0,37	-0,11	-0,17
6		0,33	-0,42	-0,15	-0,32	0,40	-0,33	0,15	0,31
7		0,07	0,31	-0,12	0,16	0,17	0,15	-0,17	-0,36
8		0,31	0,11	0,29	-0,31	-0,34	0,11	0,07	0,35
9		0,11	0,22	0,34	0,07	0,19	-0,36	-0,22	0,18
10		-0,09	0,31	0,34	0,11	0,22	0,14	0,18	0,11
11		-0,18	0,12	0,46	0,13	0,18	0,09	0,06	0,19

Примітка: 1 – шкала орієнтації в часі, 2 – шкала цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба в пізнанні, 5 – креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість в спілкуванні.

Отримані результати вказують на наявність прямої і зворотної кореляційної залежності між показниками психологічних захистів і самоактуалізаційними компонентами особистості. А саме: витіснення має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою орієнтації в часі, автономністю і саморозумінням. Регресія – з поглядом на природу людини, креативністю, спонтанністю і контактністю. Зворотний – з орієнтацією в часі й автономністю. Заміщення має прямий взаємозв'язок з креативністю, саморозумінням,

аутосимпатією, контактністю і гнучкістю в спілкуванні. Заперечення має зворотну кореляційну залежність з орієнтацією в часі, автономністю і саморозумінням. Проекція прямо взаємопов'язана з орієнтацією в часі, поглядом на природу людини, креативністю, автономністю. Зворотно – з саморозумінням. Компенсація має прямий взаємозв'язок з поглядом на природу людини, потребою в пізнанні, креативністю. Зворотній – з автономністю, аутосимпатією. Раціоналізація має пряму залежність з орієнтацією в часі, потребою в пізнанні, автономністю, саморозумінням. Зворотно – із спонтанністю. Виходячи з отриманих результатів, можна констатувати, що найбільш сприятливими для самоактуалізації професійних спортсменів є такі психологічні захисти, як регресія, заміщення, проекція і раціоналізація.

Висновки. Результати, отримані у дослідженні дозволяють виділити види психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес самоактуалізації особистості професійних спортсменів, це – заміщення і проекція.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці психологічних засобів послаблення неефективних психологічних захистів та формуванні особистості спортсмена, який прагне самоактуалізуватися повною мірою.

Література

1. Білогур В.Є. Соціально-філософський аналіз спорту як головної субстанції самореалізації особистості: теоретико-методологічні виміри. *Гілея (науковий вісник)*: зб. наук.пр. Київ: Вид-во УАН ТОВ «НВП»«VIP». 2013. Вип.72. С. 74-76.
2. Гринь О.Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.(фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ. 2015. Вип. 6(62)15. С. 28-32.
3. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19-22.
4. Нестеренко Г.О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук. Київ, 2003. 18 с.
5. Резникова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. канд. психол. наук. Слов'янськ, 2009. 229 с.

6. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Луцьк, 2010. 14 с.

7. Солодухова О.Г., Старинская Н.В. Проблема самоактуализации личности студентов. *Проблеми сучасної психології*: зб. Наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С. 454-465.

8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

Вимоги до фізичних вправ, що розвивають швидкість і спритність у процесі занять баскетболом

Ясир А., Ляшенко А.

Маріупольський державний університет

Вступ. У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я приблизно 90% дітей, підлітків і юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, більше 59% – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільш розповсюдженими захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (до 90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму несприятливим чинникам довкілля. Кількість дітей з порушеннями психіки зростає до 3,6% від кількості усього підростаючого покоління (Е. Вільчковський [1], Л. Денісюк [2], А. Запорожець [3]).

Результати дослідження та їх обговорення. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, застосовуються в строгій послідовності, з поступовим збільшенням об'єму і інтенсивності м'язового навантаження, з рівномірним розподілом її на верхній плечовий пояс, тулуб і ноги. Вправи включаються в різні форми рухової діяльності, у тому числі в самостійну рухову діяльність дитини. При підборі вправ на розвиток спритності необхідно пам'ятати, що їх виконання порівняно швидко викликає стомлення, знижує точність, координацію. Тому їх проводять нетривалий час.

В основі методики розвитку спритності лежать наступні положення:

- застосування незвичайних початкових положень в знайомих вправах: біг з положення сидячи, лежачи, стоячи на колінах;
- зміна швидкості і темпу руху, використання різних ритмічних поєднань, різній послідовності елементів;

- зміна способів виконання вправ: метання згори, знизу, збоку, стрибки на одній або двох ногах, з поворотом;

- використання предметів, що сприяє умінню розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різнобічної координації і тонких м'язових відчуттів;

- виконання погоджених рухів декількома учасниками: присідання, нахили в парах, піднімати і опускати обруч;

- складніші поєднання основних рухів: біг змієюю, оббігаючи кубики, дістаючи в стрибку підвішений предмет; ходьба по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч;

- використання вправ, в яких необхідно зберігати рівновагу або відновлювати його після втрати: біг із зупинками по сигналу, обертання, стрибки, присідання, стояння на одній нозі.

У методиці розвитку швидкості пропонуються наступні вправи.

Для розвитку швидкості реакції використовуються:

– старти з різних положень: стоячи, сидячи, лежачи, спиною, з упору на колінах;

– чергування основних рухів: ходьба – стрибки, стрибки – присідання;

– зміна напрямку рухів при ходьбі і бігу з м'чем по сигналу;

– зміна інтенсивності рухів: ходьба – біг інтенсивний, біг повільний – біг з прискоренням.

Для розвитку здатності в короткий час збільшувати темп руху використовується:

– біг в максимальному темпі на дистанції 20-25-30 м 5-6 разів;

– біг з високим підняттям стегна, відведенням гомілки назад;

– біг з прискоренням.

Для розвитку уміння пристосовувати і регулювати довжину бігового кроку застосовують:

– біг з переступанням через гімнастичні палиці, укладені на різній відстані (однаковому, збільшеному, зменшеному);

– біг схрестним кроком.

Якості швидкості і спритності не проявляються ізольовано, а є складеними компонентами, що характеризують ту або іншу рухову діяльність і, можливо, що проявляються в ній більшою чи меншою мірою.

Кожне м'язове скорочення завжди протікає хоча би з мінімальною напругою і має певну швидкість і тривалість. Для прояву спритності потрібна і сила, і швидкість, і спритність, і гнучкість. Прояв основних якісних особливостей рухової діяльності взаємозв'язаний і взаємообумовлений.

Глибока основа взаємозв'язку полягає в тому, що кожна з якостей, що хоча і мають специфічні особливості, є функцією все того ж нервово-м'язового апарату. Протікання фізіологічних і біохімічних процесів при м'язовій діяльності є єдиним процесом.

Вихованню цих фізичних якостей сприяють гра у баскетбол і, що важливо, усі ці фізичні якості розвиваються в комплексі. Для розвитку здатності до реакції використовують вправи із завданнями, що швидко міняються, кидки і лов м'яча в парах (з відскоком і без, з виконанням бавовни перед ловом). Для розвитку диференціювання просторових, часових і силових параметрів руху застосовують стрибки на задану довжину по зоровим орієнтирам, біг і стрибки по розмітках, зроблених на різній відстані; метання в щит, прокочування м'яча по коридору, човниковий біг тощо, тобто дії, необхідні для розвитку здатності до орієнтування в просторі.

Наведемо деякі рекомендації для навчання дітей 5-6 років грі баскетбол.

Навчання переміщенню починати з ознайомлення дітей з основною стійкою баскетболіста. Тут слід звертати особливу увагу на постановку ніг і рівномірний розподіл ваги тіла, на правильне положення тулуба. Надалі діти привчаються займати правильну стійку в ігрових вправах і іграх. При пересуванні приставними кроками необхідно стежити, щоб кроки були ковзними, не підстрибуючи і рухи повинні бути м'якими. При навчанні зупинкам слід дотримуватися такої послідовності: зупинка після ходьби кроком, потім після повільного бігу, зупинка після швидкого бігу й раптова зупинка. Спочатку зупинки виконуються вільно, а потім раптово, по звукових і зорових сигналах.

Навчати лову м'яча починати після того, як діти навчаться правильно стояти, тримати м'яч, пересуватися. Спочатку слід учить ловити двома руками на рівні грудей, використовуючи прості вправи. Освоюється положення пальців при лові після відскоку від підлоги, від стіни або щита, підвішеного на рівні грудей, після кидка вгору й в інших вправах. Потім освоюється лов паралельно з передачею двома руками від грудей. Лов і передача виконуються спочатку при ходьбі, потім при бігу; вчити ловити м'яч, що летить назустріч і збоку, низько й високо, на місці й у русі. Послідовно ускладнюються вправи, варіюються й напрями передачі. При цьому використовуються наступні вправи: передачі парами, передачі в трійках, у четвірках, у колі. Спочатку вправи виконують стоячи на місці, далі з переходом слідом за своєю передачею; на місце, що одержав м'яч і, нарешті, з переходом у протилежному від передачі напрямі. У кожній вправі слід давати посильні завдання: вибирати відповідний спосіб і напрямок передачі, діяти залежно від показу дії або команди. При вдосконалюванні лову й передачі застосовуються комбінації цих дій з іншими прийомами: зупинками, поворотами, веденням і кидками.

При навчанні веденню доцільно спочатку використовувати підготовчі вправи: відбивання м'яча обома руками, відбивання правою й лівою рукою на місці, ведення на місці правою й лівою рукою, ведення на місці поперемінно правою й лівою рукою, які дозволяють освоїти спосіб накладання руки на м'яч. М'яч контролюється пальцями, кистю, ліктем і рукою, при цьому регулюється висота й швидкість відскоку. Долоня зігнута у вигляді «чашечки» й не торкається м'яча, пальці зручно розведені, ведення починається м'яким рухом кисті. Штовхаючи м'яч, потрібно прагнути супроводжувати його якомога довше, зберігаючи контроль. Увага дитини звертається на правильне положення руки й голови, на контроль над м'ячем. Після того як дитина навчається контролювати м'яч обома руками досить упевнено, можна перейти до ведення в русі спочатку кроком, потім бігом. Головну увагу звертають на вироблення почуття ритму, вміння координувати рухи рук і ніг. Дитина повинна виконувати рухи вільно, невимушено, м'яч не повинен перешкоджати бігу. Спочатку освоюється ведення по прямій, потім зі зміною напрямку, швидкості пересування й висоти відскоку. Удосконалюючи ведення, слід вводити протидії умовного супротивника. Спочатку активність протидії можна обмежити, а згодом наближати до ігрової, щоб формувати навички раціонального застосування різних способів ведення.

Кидкам у кошик навчають одночасно з навчанням передачі. Подібність координаційної структури полегшує процес оволодіння діями. При навчанні кидкам важливо зосереджувати увагу на вихідному положенні, на погодженості роботи рук і ніг, русі кисті. Навчання кидкам починають після ознайомлення з передачею, а також показу кидка в ціль, установлену на підлозі. Для оволодіння кидками із траєкторією доцільно застосовувати підготовчу вправу – кидок через перешкоду (мотузочка, планка, сітка тощо). Далі висота цілі поступово змінюється.

Спочатку показується й пояснюється правила прицілювання, потім пропонується докинути м'яч до щита, потім перекинути м'яч через високо підвішену сітку, мотузочку й інші перешкоди (150-170 см). При цьому діти засвоюють кидки із траєкторією. Доцільно поступово збільшувати висоту до цілі. Для цього зручна стійка зі змінною висотою кільця.

Література

1. Вільчковський Є.С. Критерії оцінювання стну здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К. КНУ, 1998. 64 с.
2. Денисюк Л.И. Методика совершенствования физической подготовленности младших школьников. М.: Физкультура и спорт, 1990. 64 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1996. 200 с.

Розділ 6

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Дистанційне навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт»

Гейтенко В., Холодний О., Павленко С.

Донбаська державна машинобудівна академія
Донбаський державний педагогічний університет

У статті обґрунтовано необхідність організаційно-педагогічних умов дистанційних технологій навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт». Визначено методологічні засади, основні підходи, завдання та методику проведення організаційно-педагогічних умов дистанційних технологій навчання. Навчальна діяльність студентів спеціальності пов'язана з пропусками занять внаслідок напруженого графіку тренувань, виїздами на навчально-тренувальні збори, змагання. Для таких студентів потрібна особлива форма навчання, яка не поступалася б за ефективністю традиційній навчальній діяльності. Розглянуто розвиток та сучасний стан дистанційної освіти у вищих навчальних закладів в процесі професійної підготовки студентів спеціальностей „Фізична культура і спорт” та „Середня освіта (Фізична культура)”. Визначено умови організації навчального процесу із використанням дистанційної технології Moodle. Визначенні переваги навчання за дистанційною формою, а також можливості інтеграції традиційного і дистанційного навчання, що породжує нову форму навчання – змішане. Представлено негативні аспекти використання системи Moodle для здійснення ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців зазначених спеціальностей.

Ключові слова: дистанційне навчання, дистанційна освіта, фізична культура і спорт, платформа Moodle, позитивний і негативний вплив дистанційного навчання.

The article highlights the justification of the need for organizational and pedagogical conditions of distance learning technologies with students majoring in physical culture and sports. Methodological principles, basic approaches, tasks, and methods of conducting organizational and pedagogical conditions of distance learning technologies with students majoring in physical culture and sports are determined.

The educational activity of students of the Department of Physical Education and Sports is closely connected with the repeated passes of lectures and practical classes in higher educational institutions. It happens because of the busy training schedule, frequent trips to training camps and competitions. Such students need a special form of education, which would not be less effective than traditional educational activities adopted in higher education institutions. In the article much attention is given to one of the current problems of modern education – the organization of distance learning with future specialists in

physical education and sports. The article considers the development and current state of distance education in higher education institutions in the process of professional training of students majoring in „Physical Education and Sports” and „Secondary Education (Physical Education)”. The author defines the conditions for organizing the educational process using Moodle distance technology. The main advantages of distance learning for students and teachers. Also, the author defines the opportunities of integrating traditional and distance learning, which make a new form of education – mixed. In addition, the article presents the negative aspects of using the Moodle system for effective training of future professionals in these specialties.

Key words: distance learning, distance education, physical education and sports, Moodle platform, positive and negative impact of distance learning.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Виходячи з вітчизняних нормативних документів, дистанційна освіта це „можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час” [8]. Електронна освіта, набуває активного поширення не тільки у науково-методичній літературі, а й серед усіх верств населення завдяки наявній інформаційній інфраструктурі, „сукупності різноманітних інформаційних систем, інформаційних ресурсів, телекомунікаційних мереж, засобів комунікацій і управління інформаційними потоками, а також організаційно-технічних структур, механізмів, що забезпечують їх функціонування” [1].

На сьогоднішній день, в умовах карантину, підготовка майбутніх тренерів, викладачів, спеціалістів з фізичного виховання і спорту відбувається в складних соціально-економічних умовах. Така тенденція потребує реформування освіти у вищих навчальних закладах: зміни класичної форми навчання на дистанційну, паралельно впроваджуючи концепцію дистанційної освіти, що передбачає розробку різноманітних технологій, у тому числі технології змішаного навчання. Вони дадуть змогу підвищити та вдосконалити ефективність освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед новітніх трендів розвитку вищих навчальних закладів перспективним створенням удосконалення професійної освіти є реалізація нових педагогічних технологій та принципів організації навчального процесу, реалізація нових моделей та вміст безперервного навчання, у тому числі дистанційного навчання, засноване на широкому використанні сучасних інформаційних і комунікаційних технологій (ІКТ).

Технології дистанційного навчання дозволяють здійснювати навчання на відстані, при цьому перевіряючи якість засвоєних студентом знань, використовуючи активні методи навчання. Також, головною перевагою дистанційного навчання дослідники вважають гнучкість, модульність,

технологічність, оновлення ролі викладача, підвищення мотивації до самоорганізації студентів, при цьому навчання стає більш інтерактивним.

Доцільність введення дистанційного навчання є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з фізичного виховання та спорту. У науковій публікації „Актуальність і проблемність дистанційного навчання”, визначено, що дистанційне навчання студентів є дешевшим за стаціонарне, в умовах недофінансування закладів вищої освіти є більш доцільним, і в майбутньому може набути повноцінного впровадження [13]. Н. Борецько визначає особливості змішаної форми дистанційного навчання для студентів спеціальності „Фізичне виховання і спорт”, використання інтерактивних технологій, методів та засобів дистанційного навчання [5]. Загальні питання організаційно-педагогічних умов впровадження дистанційних технологій навчання репрезентують науково-практичні дослідження з окреслених питань такі видання, як „Інформаційні технології і засоби навчання” [10], „Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту” [11].

В документації Болонської системи освіти, дистанційна форма навчання дорівнюється до другої основної форми навчання у вищих навчальних закладах [6, с. 98]. Але, на сьогоднішній день існують певні питання щодо використання дистанційних технологій навчання в процесі підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Слід також зазначити, що майбутні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту внаслідок напруженого графіку тренувань, частими виїздами на навчально-тренувальні збори, змагання, не в повній мірі можуть відвідувати академічні заняття. Тому для таких студентів потрібна особлива форма навчання, яка не поступалася б за ефективністю традиційній навчальній діяльності, прийнятій у закладах вищої освіти, однією з таких форм є дистанційне навчання. У закладах вищої освіти організація дистанційного навчання при підготовці фахівців в галузі фізичного виховання і спорту дозволяє систематично проводити навчання студентів поза навчальним закладом, під час карантину, навчальних тренувань, зборів, змагань, розвивати нові форми самостійної освіти.

Однак, запровадження технології дистанційного навчання в освітній процес, на нашу думку, ще не набуло належного розвитку, а викладач та студент зіштовхується з різного роду проблемами (якість інтернет зв'язку, незрозумілість виконання рухових умінь, відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача, велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних та часових витрат під час розробки дистанційних курсів, тощо). Вважаємо, що головною проблемою під час запровадження дистанційного навчання є неможливість засвоєння учбового матеріалу в повній мірі, внаслідок

специфічності предметної області загально-професійних і спортивних дисциплін.

Мета статті – вивчити особливостей застосування та впровадження у навчально-виховний процес дистанційного навчання зі студентами спеціальності фізична культура і спорт під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу. Становлення й розвиток дистанційного навчання набули всебічного висвітлення у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців [12]. У монографії „Теорія і методика інформатизації освіти” дистанційне навчання визначає як процес передачі знань від викладача до студента, формування вмій і навичок під час інтерактивної взаємодії як між викладачем і студентом, так і між ними та інтерактивним джерелом інформаційного ресурсу, який відображає основні цілі, зміст, методи, організаційні форми та засоби навчання, які здійснюються в умовах реалізації засобів ІКТ [6, с. 24]. Зарубіжний науковець С. Полат, дистанційне навчання визначає як систему навчання, яка заснована на взаємодії викладача та студентів, учнів між собою на відстані, що відображає всі притаманні форми і методи навчального процесу з додатковими, специфічними засобами ІКТ та Інтернет-технологіями [12, с. 113]. Український дослідник А. Хуторський пропонує таке визначення дистанційного навчання – „це навчання, при якому віддалені один від одного суб’єкти навчання здійснюють освітній процес за допомогою засобів телекомунікацій” [7, с. 104].

У монографії, В. Бикова, „Моделі організації систем відкритої освіти” виокремлює наступні різновиди дистанційного навчання:

- дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, в якому його учасники (суб’єкти навчання) здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально [4, с. 246];
- традиційне дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють взаємодію переважно асинхронно у часі, значною мірою використовуючи як транспортну систему постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об’єктів системи поштового, телефонного або телеграфного зв’язку [4, с. 246];
- е-дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об’єктів, комп’ютерні мережі Internet, ІКТ [4, с. 247].

Дистанційна навчання представляє собою набуття знань студентом через всесвітню мережу Інтернет та інші комп'ютерні комунікаційні канали, що забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем. Зараз в системі фізичного виховання студентів склалася проблемна ситуація, як проводити практичні заняття під час проведення дистанційного навчання, що вимагає негайного розв'язання. Одне із таких рішень можливе за умови використання якісної дистанційної платформи та побудови індивідуальної, систематичної роботи зі студентом для засвоєння необхідного навчального матеріалу, залучення дієвих методів і форм навчання в тому числі інформаційних і комунікаційних технологій.

У навчально-виховному процесі, під час дистанційної форми навчання, викладачі кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії використовують систему Moodle, яка призначена для організації й управління навчанням у мережному середовищі з використанням ІКТ технологій. Вона надійна в експлуатації, є простою у використанні й адмініструванні, забезпечує безпеку інформації та її передачу від викладача до студента, здійснює оцінювання навчальних досягнень студентів.

Система спроектована відповідно до реалізації методів колективної діяльності суб'єктів навчання та орієнтована, насамперед, на організацію взаємодії між викладачем і учнями, хоча підходить і для організації традиційних дистанційних курсів, а також підтримки очного навчання.

Доступний інтерфейс не вимагає спеціальних навичок щодо створення електронних навчально-методичних матеріалів. Основними засобами, що дозволяють суб'єктам навчання спілкуватися між собою, є: форум – засіб off-line спілкування, спільний для всіх студентів, розміщений на головній сторінці платформи; електронна пошта; обмін вкладеними файлами з викладачем; чат – засіб online спілкування між викладачами і студентами; обмін особистими повідомленнями [9].

Для кафедри фізичного виховання і спорту, яка забезпечує підготовку фахівців з конкретного виду спорту, викладачі працюють зі студентами переважно в режимі персональної співпраці з забезпеченням дистанційної складової навчальних дисциплін [2]. Навчальна дисципліна розміщена на платформі Moodle, та має стандартні компоненти: навчально-методичний матеріал включає в себе робочу навчальну програму про курс, силабус; у теоретичній частині курсу містяться лекційні матеріали, додаткові мультимедійні навчально-методичні матеріали; у практичній частині – практичні завдання за темою вивчених лекцій, окремі ресурси для кожного заняття; перелік рекомендованої навчальної літератури; тестова контрольна робота включає в себе тестові завдання за кожною темою лекцій для

нарахування балів студенту, завдання для самостійної роботи (список тем для написання реферату, індивідуально-дослідного завдання, методичні рекомендації тощо), підсумкова атестація (екзаменаційна або залікова робота).

Для дисциплін „Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)”, „Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ баскетбол)”, „Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ гімнастика)”, „Силові види спорту”, де практичні заняття відбуваються в спортивних комплексах, доцільним є розміщення інформації суто ознайомлювального характеру з додатковим уточненнями у вигляді супроводжувальних відеоматеріалів (наприклад, фрагменти тренувань та змагань, навчальні відео-курси тренування, коментарі фахівців, відео-звіти тощо). Зрозуміло, що тестові завдання є не досить коректними в якості підсумкового контролю, навіть якщо будуть супроводжуватися відео-звітом. Слід також зазначити, що не всі заклади вищої освіти розміщують дистанційні курси для студентів спеціальностей „Фізична культура і спорт” і „Середня освіта (фізична культура)”.

Не дивлячись на явні переваги у дистанційному навчанні, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту накладає ряд обмежень на використання дистанційних технологій: віртуальних стадіонів і спортивних залів поки-що не створили, засвоєння техніки рухів, методика навчання, складання спортивних нормативів, проведення контрольних ігор тощо не завжди вписується в систему дистанційної освіти.

Недоліками дистанційного навчання є:

- відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача;
- велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних витрат під час розробки дистанційних курсів;
- необхідність формування додаткової мотивації і самостійності;
- висока залежність від якості роботи мережі Інтернет та технічної підтримки систем;
- неповне засвоєння навчального матеріалу: практичних умінь і навичок щодо навчання техніки основних елементів з обраного виду спорту;
- неможливість проведення навчального заняття студентом, що формує невпевненість під час проведення та помилки у техніці вихованців.

Реалії сьогодення такі, що майбутнє все ж за змішаною формою навчання, де поряд з дистанційними формами повинні бути присутніми і форми практичних занять, оскільки одним із найважливіших факторів, що впливають на успіх навчання студентів, є викладач. Неможливо в повній мірі опанувати раціональну техніку рухів на відстані, навіть використовуючи найсучасніші спортивні прилади та комп'ютеризовані тренажери, відеофільми та відеоролики із зображенням взірцевого виконання техніки рухів. Безумовно, нове

мультимедійне освітнє середовище є великим помічником у навчанні, проте лише досвідчений викладач (тренер) може навчити раціональних рухових і тактичних дій, розкрити індивідуальність студента і поставити ідеальну техніку рухів [3].

Висновки. Таким чином, сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу ефективно та якісно запроваджувати відносно нову форму навчання – змішане та дистанційне навчання. Використання платформи Moodle дає змогу формувати професійні компетенції у студентів як практичного, так і теоретичного характеру, оволодіння великою базою теоретичних знань, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства.

Слід також зазначити, що впровадження дистанційного навчання при викладанні спортивно-педагогічних дисциплін повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ. Під час засвоєння практичного розділу, доцільно використовувати відео-тренувань, уроків, навчання технічним елементам та руховим навичкам.

Однак, у підготовці студентів спеціальностей „Фізична культура і спорт” і „Середня освіта (Фізична культура)” варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі в повній мірі забезпечити студентам, спортсменам, реальні умови тренування та спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових та змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методик навчання різних рухових умінь. Тому традиційний компонент підготовки залишається провідним при підготовці майбутніх спеціалістів з фізичного виховання.

Література

1. Strategy of the Information Society Development in Ukraine [online]. Available: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p>
2. Басенко О.В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 11 (66)15, 2015. С. 12-16.
3. Белікова Н.О. Прикладні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118(2), 2014. С. 21-24.

4. Биков В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: *монографія* / В.Ю. Биков., Київ: Атіка, 2009. 684 с.
5. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Використання змішаної форми дистанційного навчання на спеціальності “Фізична культура і спорт”. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. № 1, 2017. С. 16-19.
6. Герасименко І.В. Система підтримки дистанційного навчання як складова інформаційного середовища ВНЗ. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 2013. Вип. 40, ч. 4. С. 22- 30.
7. Гринченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету*. 2012. Вип. 64. С. 103-107.
8. Дистанційна освіта [Елект. ресурс] <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijnaosvita>
9. Драгнєв Ю.В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 2, 2012. С. 33-35.
10. Інформаційні технології і засоби навчання. Теорія, методика і практика використання ІКТ в освіті [Електронний ресурс] <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/index>
11. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Електронний ресурс] <http://journals.uran.ua/itfcs>
12. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: *учеб. пособие* для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М. Ю. Бухаркина, В. М. Моисеева, А.Е. Петров. 4-е изд., М. : Изд. центр «Академия», 2009. 272 с.
13. Самолюк Н., Швець М. Актуальність і проблемність дистанційного навчання. *Нова педагогічна думка*. № 1.1, 2013. С. 193-201.

Improvement of professional competence of the teacher of physical culture in the conditions of postgraduate pedagogical education

Kachan O., Prystynskyi V.

Development Donetsk regional institute of postgraduate pedagogical education
State University "Donbas State Pedagogical University"

The article presents psychological and pedagogical factors that affect the quality of professional activity of the teacher of physical culture. It is emphasized that the solution of urgent educational problems should be carried out on the basis of the introduction of innovative technologies, forms, means and methods of working with teachers in the conditions of postgraduate pedagogical education. The authors note that the quality of professional development of the teacher is influenced by a number of psychological and pedagogical factors ("spectral thinking", "tunnel thinking", "blind zones", "emotional and occupational burnout syndrome", etc.). These factors should be taken into account as factors of reflection of cognitive activity of a person in the conditions of formation and improvement of personal and professional competence of the teacher.

Key words: teacher, teacher of physical culture, continuous professional development, sociocultural reality, continuous pedagogical education, personal and professional competence, psychological and pedagogical factors.

Setting the problem in general form. A modern teacher should be a creative person, an innovator of ideas, which constantly increases the level of professional competence. Only a creative teacher can educate a creative person. Time is forcing you to look for new technologies that would encourage to act, create, learn, discover.

Modern education should form a personality that would be able to operate in an extremely globalized and dynamic world, perceive its variable as part of its own way of life. Globalization, transformational processes and continuous informational variables lead to the introduction of a person into a complex system of social relations, require the ability to operate effectively in non-standard conditions, to make balanced and quick decisions. Only innovative education can educate a person who lives by the modern newest laws of globalization.

The relevance of the study is due to the high requirements for modern specialists, which are connected with the development of science, technology, humanistic changes in society. The modern dynamic environment requires specialists able to adapt to its features, to act in conditions where information is updated extremely quickly. This requires changing priorities, high-quality theoretical and methodical training of personnel for new realities in the system of pedagogical education, including in postgraduate education institutions. The competence of a specialist objectively becomes more and more urgent due to the constant expansion of social experience, the sphere of educational services, the emergence of innovative

technologies, the growing level of requests of society. That is why the teacher of physical culture should dynamically respond to new educational trends, develop in professional growth.

The system of advanced training of pedagogical staff is designed to satisfy professional, individual, sociocultural requests of educational services customers, create such an acmeological space that transfers the educational institution from the functioning mode – to the development regime, motivates educators to creative self-actualization in professional and personal dimensions, provides for the introduction of multivariate educational and professional programs, models, forms of education, implementation of innovative methodological approaches, technologies, etc.

Peculiarities of methodological support of the process of professional growth of teachers; specificity of teacher's motivation for professional self-development, innovation activity; models, methods and forms of professional development; strategies for the formation of professionalism and other actual problems are the subject of research and scientific discourse of many scientists and educators-innovators and practitioners (K. Aul Khanov-Slavskaya, B. Fedorishin, G. Ball, L. Mitina, W. Semichenko, W. Piddyachy, N. Dene Fichtman, S. Seepede, M. Rees, A. Ross, B. Joyce, L. Ingvarson, S. Keagen, M. Cochren-Smith, S. Little, P. Grimmet, K. Duinlen, E. Erickson, J. Christensen, Z. Meurech, R., M. Huberman).

However, many aspects of the growth of professional skills of teachers, including teachers of physical culture, require further comprehension, professional discussion, search for effective ways in solving urgent problems of modern education.

In our opinion, the professional competence of a modern teacher, his entry into the innovative mode of activity are impossible without creative self-determination, the leading role in which plays an attitude to self-improvement, self-education, self-development.

In this regard, the department of methodological support of the health function of education and physical rehabilitation of Donetsk regional institute of postgraduate pedagogical education implemented the following measures: on the orders of the Don from 11.12.2017 No 546 on course training, courses of advanced training of teachers of Donetsk region on subjects "Physical Culture" and "Protection of the Fatherland" (123 educators) were held; in pursuance of the Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine of 17.01.2018 No. 17-r "On additional measures to improve the skills of pedagogical workers", order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 15.01.2018 No 34 "On some organizational issues concerning the training of pedagogical workers for work in the conditions of the New Ukrainian School" conducted trainings with teachers of physical culture, who will teach primary school students (370 teachers); under the program of the International Project "Culture of

Dialogue and Constructive Cooperation in Ukraine" with the support of ngo "Space of Dignity" and peacekeeping organization PAX.

In the conditions of permanent courses of advanced training of teachers of physical culture of Donetsk region, we conducted a questionnaire that allowed, conventionally, to distinguish certain levels that characterize the state of the teacher regarding the perception of reality in professional self-development (factors of conscious and unconscious reluctance to develop professionally). Thus, the first level, we identified as a personal position (waiting for state aid, insufficient material and technical base and quantity of equipment and equipment, negative attitude on the part of students and parents, insufficient support of the administration, too much routine paperwork, etc.); the second – as hidden and unconscionable feelings (lack of motivation and interest, reluctance to self-develop, unpreparedness for any changes, uncertainty about their own professionalism, etc.); third – as unsatisfactory needs (security, respect, protection, recognition, care, trust, support, help, to be seen, heard and understood, to take care of their own intellectual.

Consequently, the priorities set by teachers gave us grounds for determining certain psychological and pedagogical factors that we believe hinder educators in professional self-development. This is primarily the emergence of the so-called "tunnel thinking". It is known that thoughts, beliefs, expectations, actions are based on our previous life experience. And this experience, more often than not, is formed within the limited framework of perception of reality, that is, the so-called "tunnel vision". Such a stereotypical model of outlook forms a "instiage" internal state in which a person thinks in such narrow categories that he does not make any positive changes in his own life. Such, so to speak, mental limitation, in our opinion, does not allow us to see alternative options in professional activities and the teacher of physical culture. In addition, these are so-called "blind zones" (when due to any circumstances a person is not able to think strategically); "frames" (from Eng frame – "frame, ost", "structure, system", "frame", etc.).

Equally fundamental factor that affects the quality of professional competence of a physical education teacher, in our opinion, is the syndrome of emotional and professional burnout. As you know, pedagogical activity is one of the types of professional activity that most "deforms" the person's personality. In the conditions of changes that are taking place today, the higher requirements are not only for the professional competence of the teacher, but also to the level of his personal self-development, psychological well-being. Socio-economic problems make the professional activity of the modern teacher extremely psycho-emotionally stressful. The results of the questionnaire showed that with the increase in pedagogical experience (experience) of work, the indicators of physical and mental health decrease.

Consequently, these factors do not contribute to harmonization of the emotional sphere of the teacher (more frequent affective disorders, feelings of dissatisfaction with themselves and their lives, difficulties in communication with students, colleagues, others), which negatively affects the quality and effectiveness of professional activities (deteriorating results of education and education, decreases the level of satisfaction with their own activities, etc.). In this regard, there are negative changes in the motivational sphere of the teacher, emotional and occupational burnout syndrome develops. Occupational burnout syndrome is a condition that occurs as an appropriate reaction to the effects of chronic stress associated with professional activities. Occupational burnout syndrome is characterized by emotional exhaustion (feelings of emotional overexertion, desolation, fatigue, exhaustion of emotional resources; a sense of what can not be given to professional activities as before; a feeling of "mutedness", "dullness" of emotions, emotional breakdowns, etc.); manifestation of cynicism.

Analysis and comprehension of the results of the survey of our respondents showed that the quality of professional competence of the teacher of physical culture is also influenced by the state, which is characterized by the reluctance of any changes and rejection of everything new (neophobia). This condition is primarily due to the feeling that the result of changes has not yet been received and an unknown lies ahead. In the world of high technology, when innovations happen literally every day, the teacher does not want to change and quickly adapt to technology and innovations. On this occasion, our respondents commented that the modern teacher of physical culture should dynamically respond to new trends, introduce modern technologies to update and improve the content of physical education of students for their own professional growth.

In this regard, in conditions of advanced training, we invite students to participate in various projects and programs, namely: all-Ukrainian training courses: "Conflict management and inclusion in local communities" [1, 2]; "Informing about mine hazards under the "peer-to-peer" program with the support of the Representative Office of the Danish Refugee Council and the United Nations Children's Fund (UNICEF) in Ukraine" [9]; "Human rights and education for democratic citizenship with the support of the Council of Europe and the Ministry of Education and Science of Ukraine" [4, 5]; "Dri School of Practical Democracy" [11] etc.; All-Ukrainian project "Involvement of police officers in work with children on the concept of "Sport for Development and Peace" ("Trust Cup") [3]; International and All-Ukrainian programs: "Active citizens" with the support of the British Council in Ukraine, "Development of partnership in sport for social change in the program "Sport for Development" (within the framework of the project "Strengthening social cohesion and integration of internally displaced persons.

A modern physical education teacher is designed to solve tasks that require significant pedagogical efforts. Thus, the mastering of the updated content of the curriculum (forms, means, methods of education), search for effective ways of learning and education, implementation of the humanistic paradigm of education, the need to take into account the rapid changes taking place in society and the information field of the educational subject – all this is possible only for a specialist with high health potential. After all, the action of numerous emotional factors causes feelings of dissatisfaction, deterioration of health and mood, accumulation of fatigue. These physiological indicators characterize the tension of pedagogical activity, which leads to professional crisis, stress, exhaustion.

In this regard, listeners were offered advice from Doctor D. Lake, who are called habits that allow you to take care of psychosomatic health, namely, rational nutrition (balanced and calorific diet); moving lifestyle (physical training and sports training at least 20-30 minutes three to five times a week); proper breathing (diaphragm respiration); relaxation techniques (reduce physical, mental and emotional tension); a variety of leisure activities (live interesting, cultivate hobbies, do not lock in professional activities); rational organization of life (active recreation, unloading days with changes in activity, excursions, walks, etc.); rejection of bad habits; cheerful mood (positive self-admiration and thinking, installation, wishes); communication with nature, pets; own comfort, a sense of calm (music, favorite TV shows, movies, books, do not allow gloomy thoughts and bad mood to destroy peace of mind).

The implementation of the proposed measures was carried out by means of an intercollegic method of communication in a group of like-minded professionals who take equal positions on improving professional skills, improving the effectiveness of pedagogical activity (a kind of mutual consultation, exchange of experience). We observed that during the work of the group teachers established common pedagogical problems and together looked for ways to overcome them. At the same time, the facilitators were both members of the group and more experienced specialists (scientists, honored trainers of Ukraine).

The expected pedagogical result of such professional interaction was to provide new knowledge; development of the need to analyze professional actions, own professional behavior; awareness of their own professional mistakes and search for a strategy for solving them (discussion and critical intanalysis of means, methods, technologies of learning; the use of elements of self-recognition, self-development).

Analysis and generalization of observation results allows us to note that one of the effective forms of group interviews is a five-step strategy of positive psychotherapy. Thus, at the distance stage, we propose to describe the pedagogical situation, which requires professional assistance to solve it. The presenter reproduces

the pedagogical situation and motivates the discussion. The group's task is to distance itself from "I" and establish interaction at the level of "You" and "We", a manifestation of empathy in the application of active listening skills. At the diagnostic stage we conduct a critical analysis of the problematic situation, which is presented in the form of metaphors, models, graphic images, formulation of questions, determination of the strategy of its overcoming. Stage situational encouragement contributed to the actualization of personal and professional resources. Thus, the students provided support, based on their own pedagogical experience, principles of sincerity, empathy, creativity. This provided additional confidence in its own capacity to solve the problematic pedagogical situation. At the stage of verbalization formulated recommendations on possible ways to solve the problematic situation (individual, or joint creative projects). At the same time used installation type: "My understanding of the problematic situation is ...", "I was in a similar situation and carried out the following ...", "I think you need ...". The tasks of the group were to maintain a balance of courtesy and openness, producing different variants of professional behavior, forecasting the expected results, etc. At the stage of expanding the goals carried the found solutions to the projected problematic situation in professional practice, which allowed to expand the boundaries of perceiving themselves as a person and a professional, a way ...

On the basis of the above, we note that the teacher is the main figure in the school and a representative of one of the most socially significant professions, whose activities are aimed at forming a harmoniously developed personality. In this regard, it becomes evident that the achievement of the goal of modern education is connected with the personal potential of the teacher, his general and professional culture, without which it is impossible to solve urgent problems of learning and education. Modern teacher of physical culture needs flexibility and non-standard thinking, the ability to adapt to rapid changes in society, which is possible only in the presence of a high level of professional competence.

The prospects for further intelligence should *be* the introduction into the system of formal and informal education of the educator of interactive technologies for the formation of an individual I-concept of personality health, which consists, inter alia, in the implementation of ideas of the concept of "Sport for sustainable development and peace". A variety of forms, models, technologies, directions of professional growth will allow creative educator to be competitive in the market of modern educational services.

References

1. Active citizens. British Council website in Ukraine. URL : <http://www.britishcouncil.org.ua/active-citizens>

2. Interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed personality. Collection of Articles VII of the International Scientific and Practical Online Conference / Goal. editor Prystynskyi V.M. Sloviansk. View-vo B.A. Matorin. 2020. 375 p.
3. UNICEF Global Initiative – Concept "Sport for Development". URL : <https://ffu.ua/article/35405> International organization «Pax for peace». URL : <https://www.paxforpeace.nl/#>
4. The Ministry of Education and Science approved the program of advanced training of nus teachers by postgraduate education institutions. URL: <http://nus.org.ua/news/mon-zatverdylo-programu-pidvyshhennya-kvalifikatsiyi-vchyteliv-nush-instytutamy-slyadyplomnoyi-osvity/>
5. Mukan N.V. Professional development of teachers of secondary schools in Great Britain, Canada, USA. Monograph. Lviv : Lviv Polytechnic Publishing House, 2011. 248 p.
6. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Scientific journal. SZMPU named after A.S. Makarenko, 2013. No 5 (31). 432 s.
7. Pedagogical technologies in continuous vocational education. Monograph / for ed. S.O. Sysoeva. K.: 2001: IEPOL. 502 p.
8. UNICEF Program "Sport for Development" should be implemented in all schools. Url. URL : <https://pedpresa.ua/188467-programy-yunisef-sport-zarady-rozvytku-potribno-vprovadzhuvaty-v-usih-shkolah.html>
9. Representative Office of the Danish Refugee Council in Ukraine: for people. Url: <http://www.ngoforum.org.ua/uk/the-ukrainians-pro-predstavnitstvo-danskoyi-radi-u-spravah-bizhentsiv-v-ukrayini-zadlya-lyudej/>
10. School of Practical Democracy. URL : <https://democracy-reporting.org/ua/>

**Факторы успешности профессионально-педагогической
деятельности специалиста в сфере физической культуры и
эрготерапии**

Качан А., Малахов О., Алексеев С.

Донецкий областной институт последипломного педагогического
образования

Донбасский государственный педагогический университет

Актуальность проблемы исследования обусловлена высокими требованиями к современным специалистам физической культуры и эрготерапии , способных быстро адаптироваться к особенностям профессиональной среды. Решение данной проблемы видится в совершенствовании профессионально-педагогической деятельности

специалиста в контексте формирования духовной (внутренней) потребности в самосовершенствовании, саморазвитии, самообразовании, как условий становления профессиональных компетенций. Цель исследования. Обоснование психолого-педагогических факторов, которые определяют эффективность профессионально-педагогической деятельности специалиста в сфере физической культуры и эрготерапии. Методология (материалы и методы). В исследовании были использованы методы теоретического анализа и обобщения данных литературных и Интернет источников, а также педагогического опыта проектирования алгоритма повышения квалификации специалиста в контексте определения факторов, мотивирующих к самообразованию, саморазвитию. Результаты. Установлено, что компетентность педагога повышается благодаря расширению социального опыта, сферы образовательных услуг, использованию инновационных технологий, растущему уровню запросов общества. Изучены психолого-педагогические факторы, влияющие на качество профессиональной деятельности (спектральное мышление, туннельное мышление, слепые зоны, синдром эмоционального и профессионального выгорания и др.). Предложены новые подходы в организации курсов повышения квалификации, которые предполагают участие в реализации международных социальных, образовательных и развивающих проектов, тренингов, программ («Культура диалога и конструктивного взаимодействия», «Пространство достоинства», «Спорт в интересах устойчивого развития общества и мира» и др.).

Ключевые слова: специалист физической культуры и эрготерапии, непрерывное профессиональное развитие, социокультурная реальность, непрерывное педагогическое образование, личная и профессиональная компетентность, психологические, педагогические и реабилитационные факторы.

The actuality of the researching problem is attributed to the great demand for modern specialists of physical education, who are able quickly to adapt themselves to the features of a professional environment. The solution to this problem is seen in the perfection of professional and pedagogical activity of physical education teacher; forming spiritual (internal) requirement in self-perfection, self-development, self-education, as conditions of getting professional competences. Objectives of the research. To support psychological and pedagogical factors that determine the efficiency of professional and pedagogical activity of physical education teachers. Methodology (materials and methods). In this research, the methods of theoretical analysis and generalization of data from various scientific and Internet resources were used, and also pedagogical experience of planning the algorithm of skills improvement training for the physical education teacher; the determination of factors, motivating the self-education, self-development of the person. Results. It was established that the competence of the teacher increases due to the expansion of social experience, the field of educational services, the use of innovative technologies, and the growing level of public demands. Psychological and pedagogical factors affecting the quality of the teacher's professional activity (spectral thinking, tunnel thinking, blind spots, emotional and professional burnout syndrome, etc.) were studied. New approaches have been proposed in the organization of training courses for teachers of physical education, which involve

participation in the implementation of international social and educational projects, trainings, programs (“Culture of dialogue and constructive interaction”, “Space of dignity”, “Sport for the sustainable development of society and peace”, etc.).

Key words: physical education teacher, continuous professional development, socio-cultural reality, continuous pedagogical education, personal and professional competence, psychological and pedagogical factors.

Введение. Современный учитель физической культуры должен быть творческим человеком, новатором идей, постоянно повышать уровень профессиональной компетентности. Обучать творческого человека может только творческий учитель. Время заставляет нас искать новые технологии, которые будут мотивировать действовать, создавать, учиться, открывать.

Современное образование должно формировать личность, которая могла бы работать в чрезвычайно глобализованном и динамичном мире, воспринимать его как часть собственного жизненного пути. Глобализация и трансформационные процессы приводят к внедрению человека в сложную систему социальных отношений, требуют способности эффективно работать в нестандартных условиях, принимать сбалансированные и быстрые решения. Только инновационное образование может воспитывать человека, который живет по новейшим современным законам глобализации.

В связи с этим, актуальность нашего исследования обусловлена высокими требованиями к современным специалистам, которые связаны с развитием науки, техники, гуманистическими изменениями в обществе. Современная динамическая среда требует от специалистов способности адаптироваться к ее особенностям, действовать в условиях, когда информация обновляется чрезвычайно быстро. Для этого необходимо изменить приоритеты в системе непрерывного педагогического образования, обеспечить качественное теоретическое и методическое обучение и повышение квалификации кадров к новым реалиям. Компетентность специалиста объективно становится все более актуальной благодаря постоянному расширению социального опыта, развитию сферы образовательных услуг, появлению инновационных технологий. Именно поэтому учитель физической культуры должен динамично реагировать на новые образовательные тенденции, развиваться в профессиональном самосовершенствовании.

Система повышения квалификации педагогического персонала призвана удовлетворить профессиональные, индивидуальные, социокультурные запросы в контексте образовательных услуг, создать акмеологическое пространство, которое переводит учебное заведение из режима функционирования – в режим развития, мотивирует педагогов к творческой самореализации, предполагает внедрение многовариантных образовательных и профессиональных программ,

моделей, форм, методов и средств обучения, внедрение инновационных подходов и технологий.

Цель исследования. Обоснование психолого-педагогических факторов, которые определяют качество профессиональной деятельности учителя физической культуры, специалиста в сфере эрготерапии.

Актуальные проблемы, связанные с изучением особенностей методической поддержки процесса профессионального роста учителей; специфики мотивации учителя к профессиональному саморазвитию и инновационной деятельности; модели, методы и формы профессионального развития; стратегии формирования профессионализма являются предметом научно-исследовательского и научного дискурса многих ученых, педагогов-новаторов, практиков (В. Федоришин, Г. Балл, Л. Митина, В. Семиченко, В. Пиддячий, Н. Дене Фичтман, С. Зеепеде, М. Рис, А. Росс, Б. Джойс, Л. Ингварсон, С. Кееген, М. Кочрен-Смит, С. Литтл, П. Гриммет, К. Дуинлен, Э. Эрикссон, Дж. Кристенсен, З. Мевареч, Р. Фесслер, М. Хуберман).

Однако, на наш взгляд, многие аспекты развития профессиональных навыков педагогов, в том числе учителей физической культуры, требуют дальнейшего осмысления, профессионального обсуждения, поиска эффективных путей повышения качества педагогической деятельности.

Методология исследования. Профессиональная компетентность современного учителя, его вступление в инновационный способ деятельности невозможны без творческого самоопределения, ведущую роль в котором играет отношение педагога к процессам самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития. В связи с этим, были реализованы следующие мероприятия:

- проведены курсы повышения квалификации учителей Донецкой области по предметам “Физическая культура” и “Защита Отечества” (n=123) [1];
- с целью переподготовки учителей к работе в условиях Новой украинской школы проведены психолого-педагогические тренинги для преподавания в начальных классах (n=370) [1; 2];
- в программе Международного проекта «Культура диалога и конструктивного сотрудничества в Украине» при поддержке миротворческой организации РАХ (Нидерланды) проведены тренинги и фасилитованные диалоги на тему «Новая украинская школа и перспективы реализации идей концепции «Спорт в интересах устойчивого развития и мира» (n=143) [3].

Было проведено анкетирование, которое позволило выделить факторы, характеризующие состояние учителя относительно восприятия реальности в профессиональном саморазвитии. Так, первый фактор мы охарактеризовали как *личностная позиция* (ожидаю помощь от государства, недостаточная материально-техническая база, негативное отношение к физической культуре

учеников и родителей, недостаточная поддержка администрации, рутинная “бумажная” работа); второй – как *скрытые и неосознанные ощущения* (отсутствие мотивации и интереса, нежелание профессионально совершенствоваться, неготовность к изменениям, неуверенность в собственном профессионализме); третий – как *неудовлетворенные потребности* (уважение, признание, забота, доверие, поддержка, помощь, потребность быть понимаемым, потребность в развитии собственных интеллектуальных ресурсов); четвертый – как *отсутствие мотивации к самореализации* (потребность развиваться, учиться, вдохновлять, творчество, креативность); пятый – как *нарушение духовной (внутренней) стабильности* (целостность – действия соответствуют ценностям, чувство равновесия – быть в гармонии с собой; действовать, видеть смысл жизни; уверенность в себе; независимость и самостоятельность в принятии профессионально важных решений); шестой – как *ощущение непонимания реальности* (мир вокруг является отражением себя, потому что мы, педагоги, и в действительности многое зависит от нас).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к пониманию ряда психолого-педагогических факторов, которые, по нашему мнению, не способствуют педагогам в их профессиональном саморазвитии. Это, прежде всего, проявление так называемого “туннельного видения”. Мысли, убеждения, ожидания, действия базируются на нашем предыдущем жизненном опыте. А этот опыт, чаще всего, формируется в определенных рамках восприятия реальности. Такая стереотипная модель мировоззрения формирует “застойное” внутреннее состояние, в котором человек мыслит в таких узких категориях, что не делает никаких позитивных изменений в собственной жизни. Такое, так сказать, психическое ограничение, не позволяет видеть альтернативные варианты в профессиональной деятельности и учителя физической культуры. Кроме того, это так называемые “слепые зоны”, “коробочки”, когда по каким-либо обстоятельствам человек не в состоянии мыслить стратегически, что приводит к стереотипности поведения на основе ситуационного шаблона); к ощущению того, что в этой “коробочке” все наши знания, и человек мыслит только в рамках своего собственного мироощущения. Такие состояния испытывают 12,5-14,4% опрошенных учителей физической культуры.

Анализ результатов анкетирования также позволил нам сделать заключение о том, что одним из факторов, который влияет на качество профессиональной деятельности учителя, является синдром эмоционального и профессионального выгорания. Социально-экономические проблемы делают деятельность современного учителя крайне психоэмоционально стрессовой, что не способствует гармонизации эмоциональной сферы педагога (чувство

неудовлетворенности собой и своей жизнью, сложности в общении с учениками, родителями, коллегами и др.), а значит негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности (снижение результатов обучения и воспитания, удовлетворенности собственной деятельности), мотивационной сфере. Синдром профессионального выгорания характеризуется эмоциональным истощением (чувство эмоционального перенапряжения, опустошенности, усталости, истощения эмоциональных ресурсов); проявлением цинизма (негативное отношение к коллегам, учебному заведению, предмету профессиональной деятельности); снижением уровня достижений (чувство некомпетентности в профессиональной сфере, неудачи в результатах педагогической деятельности, негативное восприятие собственных профессиональных качеств, неудовлетворенность собой). Такие состояния испытывают 13,5-14,1% опрошенных.

Наши респонденты высказали мнение о том, что современный учитель физической культуры должен динамично реагировать на новые тренды, внедрять современные технологии по обновлению и совершенствованию содержания физического воспитания учащейся молодежи для собственного профессионального роста.

В связи с этим, в программе курсов повышения квалификации были предусмотрены мероприятия, которые позволяли слушателям участвовать в различных проектах и программах, а именно: Всеукраинские тренинговые курсы «Управление конфликтами и инклюзией в местных общинах» [4], «Равный – равному» при поддержке Представительства детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Украине» [5], «Права человека и образование для демократического гражданства» при поддержке Совета Европы и Министерства образования и науки Украины» [6; 14], «Школа практической демократии» [7], «Спорт в интересах устойчивого развития и мира» [8], «Активные граждане» при поддержке Британского Совета в Украине, «Развитие партнерства в спорте ради социальных изменений в программе «Спорт в интересах устойчивого развития» [9], «Культура диалога и конструктивного взаимодействия в Украине» при поддержке миротворческой организации РАХ (Нидерланды) [3; 10], «Социальный альянс футбольных клубов» [11; 13].

Современный учитель физической культуры призван решать задачи, требующие существенных педагогических усилий, направленных на поиск эффективных технологий обучения и воспитания, реализацию гуманистической парадигмы образования, необходимость учитывать быстрые изменения, происходящие в обществе и в информационном поле учебного предмета и многое другое. Все это под силу только специалисту с высоким потенциалом

здоровья. Ведь действие многочисленных психоэмоциогенных факторов вызывает чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопления усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность педагогической деятельности, что приводит к профессиональному кризису, стрессам, истощению.

В связи с этим, слушателям курсов повышения квалификации были предложены разнообразные тренинги. Как показали результаты исследования, достаточно эффективной является технология интервизии – межколлегиальный способ общения в группе единомышленников-специалистов, которые занимают равные позиции по улучшению профессиональных навыков, совершенствованию эффективности педагогической деятельности (своеобразная взаимная консультация, обмен опытом). Мы наблюдали, что во время работы группы учителя устанавливали общие педагогические проблемы и вместе искали пути их преодоления. При этом фасилитаторами были как участники группы, так и более опытные специалисты (ученые, заслуженные тренеры Украины). Ожидаемым педагогическим результатом такого профессионального взаимодействия было формирование новых знаний; развитие потребности анализировать профессиональные действия, профессиональное поведение; осознание профессиональных ошибок и поиск стратегии их решения (обсуждения и критический самоанализ технологий обучения, использование элементов самопознания, саморазвития).

Одной из действенных форм групповой интервизии является пятиступенчатая стратегия позитивной психотерапии. Так, на стадии дистанцирования предлагаем описать педагогическую ситуацию, для решения которой требуется профессиональная помощь. Ведущий осуществляет воспроизведение педагогической ситуации и мотивирует обсуждения. Задача группы заключается в дистанцировании от «Я» и установлении взаимодействия на уровне «Ты» и «Мы», проявлении эмпатии в применении навыков активного слушания. На стадии диагностирования проводим критический анализ проблемной ситуации, который представлен в виде метафор, моделей, графических изображений, формулировок вопросов, определении стратегии преодоления. Стадия ситуативного мотивирования способствовала актуализации личностных и профессиональных ресурсов. Так, оказывали поддержку, опираясь на собственный педагогический опыт, принципы искренности, эмпатии, творчества. Это придавало дополнительную уверенность в собственной дееспособности по решению проблемной педагогической ситуации. На стадии вербализации формулировали рекомендации относительно возможных путей решения проблемной ситуации (индивидуальные или совместный творческий проекты). При этом использовали установки типа:

«Понимание проблемной ситуации заключается в ...», «Я находился в подобной ситуации и осуществлял следующее ...», «Я думаю, тебе нужно ...». Задачами группы было соблюдение баланса вежливости и открытости, выработки различных вариантов профессионального поведения, прогноза ожидаемых результатов. На стадии расширения целей переносили найденные решения прогнозируемой проблемной ситуации в профессиональную практику, что позволяло расширить границы восприятия себя как личности и профессионала, предотвращать в будущем возможные ситуации.

Заключение. Считаем, что учитель является главной фигурой в школе и представителем одной из наиболее социально значимых профессий, деятельность которого направлена на формирование гармонично развитой личности ученика. В связи с этим, становится очевидным, что достижение цели современного образования связано с личностным потенциалом учителя, его общей и профессиональной культурой, без которых невозможно решение насущных проблем обучения и воспитания. Современному учителю физической культуры необходимы гибкость и нестандартность мышления, умение адаптироваться к быстрым изменениям в обществе, что возможно лишь при наличии высокого уровня профессиональной компетентности.

Перспективами дальнейших исследований, по нашему мнению, может быть внедрение в систему формального и неформального образования педагога интерактивных технологий формирования индивидуальной Я-концепции здоровья личности. Разнообразие форм, моделей, технологий, направлений профессионального роста позволит творческим педагогам быть конкурентоспособными на рынке современных образовательных услуг.

Литература

1. МОН утвердило программу повышения квалификации учителей НУШ институтами последиplomного образования. URL: <http://nus.org.ua/news/mon-zatverdyl-programu-pidvyshhennya-kvalifikatsiyi-vchyteliv-nush-institutamy-slyadyplomnoyi-osvity/>

2. Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности. Сборник статей VII Международной научно-практической онлайн-конференции / гл. ред. Пристинский В.Н. Славянск. Изд-во Б.И. Маторина. 2020. 375 с.

3. Международная организация «Pax for peace». URL: <https://www.paxforpeace.nl/#>

4. Активные граждане. Сайт Британского Совета в Украине. URL: <http://www.britishcouncil.org.ua/active-citizens>

5. Глобальная инициатива ЮНИСЕФ – Концепция «Спорт в интересах устойчивого развития». URL: <https://ffu.ua/article/35405>
6. Муқан Н.В. Профессиональное развитие учителей общеобразовательных школ Великобритании, Канады, США. Монография. Л. : Издательство «Львовская политехника», 2011. 248 с.
7. Педагогические науки: теория, история, инновационные технологии. Научный журнал. СумГПУ имени А.С. Макаренка, 2013 № 5 (31). 432 с.
8. Педагогические технологии в непрерывном профессиональном образовании. Монография / под ред. С.А. Сыроевой. М.: ВИПОЛ, 2001. 502 с.
9. Программы ЮНИСЕФ «Спорт в интересах устойчивого развития» нужно внедрять во всех школах. URL : <https://pedpresa.ua/188467-programy-yunisef-sport-zarady-rozvytku-potribno-vprovadzhuvaty-v-usih-shkolah.html>
10. Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskiy V. & [etc.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60 www.ijaep.com
11. Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskiy V. & [etc.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41 www.ijaep.com
12. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
13. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th-7th Graders' Motivation in Physical Education. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
14. Школа практической демократии. URL: <https://democracy-reporting.org/ua/>

Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності

Ляшенко К., Ляшенко В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розкрито значення поняття «інновація», інноваційної діяльності вчителя фізичної культури, охарактеризовано способи застосування сучасних освітніх технологій у процесі проведення уроків фізичної культури; визначено компоненти інноваційної компетентності, професійні складові вчителя фізичної культури.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, інновація, інноваційна діяльність, інформаційно-комунікаційні технології.

The article reveals the meaning of the concept of "innovation", innovative activities of physical education teachers, describes the ways of applying modern educational technologies in the process of physical education lessons; the components of innovative competence, professional components of a physical education teacher are determined.

Key words: teacher of physical education, innovation, innovative activity, information and communication technologies.

XXI століття стрімко розгортає та охоплює світ інформаційно-комунікаційними технологіями. Сьогодні світ переживає тотальну діджиталізацію суспільства і кожен включений у цей процес.

Не минула ця стихія і педагогічну сферу. Сучасного викладача неможливо увити без оволодіння інноваційними компетентностями, знаннями та критичним мисленням, прагненням до самовдосконалення. Готовність до інноваційної діяльності вчителя фізичної культури є показником його здатності нестандартно розв'язувати освітні ситуації, продуктивно вирішувати проблеми.

У статті викладено матеріали щодо поняття «інновація», охарактеризовано його зміст та сутність, наголошено на необхідності розвитку викладача фізичного виховання шляхом застосування інноваційних технологій в освітньому середовищі.

Фізична культура – це складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції в області політики, моралі, етики та естетики.

Фізична культура збагачує культуру суспільства унікальною інформацією про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень (у спорті, космосі тощо), про особливості адаптації, про біологічні резерви організму [4].

Розвиток суспільства потребує від педагогіки інноваційних підходів та методів навчання. Однією з важливих особливостей вчителя фізичної культури, умов успішності його як професіонала є готовність до інноваційної діяльності.

Поняттям "інновація" позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих учителів і цілих колективів [2].

Основу інноваційних процесів в освіті складають дві важливі проблеми педагогіки – проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику. Головною рушійною силою інноваційної діяльності є вчитель, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним під час впровадження і поширення нововведень.

Педагог-новатор є носієм конкретних нововведень, їх творцем, модифікатором. Він має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконується в ефективності наявних методик навчання і може коригувати їх, проводити докладну структурузацію досліджень навчально-виховного процесу, створювати нові методики. Основна умова такої діяльності – інноваційний потенціал педагога.

Інноваційний потенціал педагога – сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, яка виявляє готовність вдосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів та методів, здатних забезпечити цю готовність [2].

Фізична культура виступає як один з важливих засобів вирішення найбільш загальних завдань людства – збереження себе, як природи, заощадження та підтримку життя людей. Суспільство не має в своєму розпорядженні інших цивілізованих засобів для фізичної підготовки людей до праці і життя в цілому [1].

В ході модернізації освіти, одному з основних завдань у викладанні предмету «фізична культура» стає освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, або вивчення теоретичної частини побіжно, не акцентуючи на цьому великої уваги, заставляє вчителя шукати нові стратегії у викладанні саме теоретичної частини фізичної культури.

Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження методу проєктів. Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань: розвиток особових компетентностей здобувачі освіти; інтегрованість процесу навчання; заощадження часу на самому уроці.

Технологія проєктів подобає для учнів початкової, основної і середньої школі, цікавляться дослідницькою і проєктною діяльністю, а також для обдарованих учнів. Проєктна технологія на уроці фізичної культури дозволяє будувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність учня, погодившись з його особистим інтересом.

Складаючи проєкт, він перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на вміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки фізичної культури розвивають не лише фізично, але і інтелектуально.

Проєктна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів в пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проєктів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів (індивідуальну, парну, групову), яку вони виконують у відведений для цієї роботи час (від декількох хвилин уроку до декількох тижнів, а інколи і місяців).

Види проєктів можуть бути різними. Виділяють чотири основні категорії: інформаційний і дослідницький проєкт; оглядовий; продукційний; проєкти інсценування.

Проєкти на уроках фізкультури – це проєкти по дослідженню впливів ФК на організм людини, по дослідженню історії спорту, підготовці і проведенню змагань і спортивних свят і так далі. Вживання технології проєктного навчання зробить учбовий процес більш захопливим для учнів: самостійний збір учнями матеріалу по темі, теоретичне обґрунтування необхідності виконання того або іншого комплексу фізичних вправ або опанування тих або інших фізичних умінь і навиків для власного вдосконалення, виховання вольових якостей. В учнів при розробці власного проєкту закладатимуться основи знань у вживанні всіляких методик підтримки здоров'я і фізичного вдосконалення. Інформація, самостійно здобута учнями для власних проєктів, дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набувають на уроках.

Учні, таким чином, стануть компетентними і в теорії предмету, що необхідне як умова грамотного виконання фізичних вправ. Проєктні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності в урок освітнього напрямку. У кожній школі є учні, що мають обмеження в руховій активності, для яких такий вид діяльності дає можливість проявити себе.

Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загально-розвиваючих вправ можуть стати помічниками вчителів. Такий матеріал може бути використаний також вчителями-предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички» «Гімнастика». Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість. На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів. У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів і так далі.

Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя [3].

Педагогічні інновації потребують принципово нових методичних розробок, нової якості педагогічного новаторства. Однак включення педагога в інноваційний процес часто відбувається спонтанно, без урахування його

професійної та особистісної готовності до інноваційної діяльності. Отже, у структурі професійно спрямованої особистості педагога готовність до інноваційної діяльності є показником його здатності нетрадиційно вирішувати актуальні для особистісно-орієнтованої освіти проблеми. Часто провідним мотивом інноваційної педагогічної діяльності є пізнавальний інтерес. Пізнавальні інтереси педагога, орієнтованого на застосування інноваційних освітніх технологій, концентруються навколо потреби у науковому розумінні різноманітних аспектів особистісної орієнтації освіти; на осмисленні власного досвіду, ступеня ефективності педагогічної діяльності, формування своєї позиції щодо змін у системі освіти; використанні нових знань у власній практичній діяльності.

Креативний компонент готовності до інноваційної педагогічної діяльності виявляється через відкритість щодо педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення, творчу уяву. Готовність до інноваційної педагогічної діяльності – особливий особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості і рефлексії.

Виділяють основні критерії готовності до інноваційної діяльності: усвідомлення необхідності інноваційної діяльності; готовність до творчої діяльності щодо нововведень у школі; впевненість у тому, що зусилля, спрямовані на нововведення, принесуть результат; узгодженість особистих цілей з інноваційною діяльністю; готовність до подолання творчих невдач; органічність інноваційної діяльності, фахової та особистісної культури; рівень технологічної готовності до інноваційної діяльності позитивне сприйняття свого минулого досвіду і вплив інноваційної діяльності на фахову самостійність.

Багато проблем, що постають перед педагогами, які працюють в інноваційному режимі, пов'язані з низькою інноваційною компетентністю. Інноваційна компетентність педагога – система мотивів, знань, умінь, навичок, особистісних якостей педагога, що забезпечує ефективність використання нових педагогічних технологій у роботі з дітьми. Компонентами інноваційної компетентності педагога є: поінформованість про інноваційні педагогічні технології; належне володіння їх змістом і методикою; висока культура використання інновацій у навчально-виховній роботі; особиста переконаність у необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій.

Готовність до інноваційної діяльності є внутрішньою силою, що формує інноваційну позицію педагога. За структурою це складне утворення, яке охоплює різноманітні якості, властивості, знання, навички особистості. Як один

із важливих компонентів професійної готовності, вона є передумовою ефективної діяльності педагога, максимальної реалізації його можливостей, розкриття творчого потенціалу. Джерела готовності до інноваційної діяльності сягають проблематики особистісного розвитку. Підготовлений до інноваційної професійної діяльності педагог має такі професійні й особистісні якості: усвідомлення змісту і цілей освітньої діяльності у контексті актуальних педагогічних проблем сучасної школи; осмислена, зріла педагогічна позиція; уміння по-новому формулювати освітні цілі з предмета; здатність вибудовувати цілісну освітню програму, яка враховувала б освітні стандарти, нові педагогічні орієнтири; здатність бачити індивідуальні здібності дітей і навчати відповідно до їх особливостей; уміння продуктивно, нестандартно організувати навчання й виховання, володіння технологіями, формами і методами інноваційного навчання.

Сприйняття нових ідей, інновацій у галузі педагогіки складний багатоетапний розумовий процес прийняття рішення, який має тривалий термін від першого знайомства людини з інновацією до її кінцевого сприйняття. У ході цього процесу виділяють певні етапи сприйняття інновацій: ознайомлення з інновацією; появи зацікавленості; оцінки; апробації; кінцевого сприйняття, використання в повному обсязі [5].

Варто зазначити, що не завжди тільки пізнавальний інтерес педагога стає рушійною силою в процесі професійного розвитку. Тут мова йде про зовнішні фактори. У зв'язку з пандемією корона вірусу Covid-19, 2020 рік став роком випробувань. Не виключення стала й освіта. Так вчителям довелося швидко опанувати дистанційні технології навчання. Особливо гостро ця проблема постала для вчителів фізичної культури, адже наша діяльність має здебільшого практичний характер. Тут на допомогу «приходять» інновації, а саме: робота в інформаційному та кіберпросторі. Вчителю потрібно стати активним юзером сучасних платформ, аби бути корисним та цікавим здобувачам освіти. Ми у своїй педагогічній діяльності використовуємо різні додатки та можливості. Зокрема, запис відеороликів та завантаження їх на YouTube-канали, робота на освітньому порталі GSute For Education, який дозволяє самостійно створювати курси, проводити заняття в синхронному та асинхронному режимах.

Інноваційна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури буде продуктивною тільки тоді, коли він повністю відмовиться від відомих штамтів, стереотипів у навчанні, вихованні й розвитку особистості, діючих нормативів, створить нові цілі та принципи своєї діяльності. Інноваційний потенціал закладу загальної середньої освіти залежить від кількості педагогів, які з яскраво вираженим новаторським духом завжди першими охоче сприймають

нове як позитивне. Вони вміють розв'язувати нестандартні завдання, часто самі створюють і розробляють педагогічні освітні інновації.

Література

1. Арабаджийський О., Губенок В. Спорт і моральні цінності людини. https://ecome1.at.ua/publ/obshhestvo/sport_i_moralni_cinnosti_ljudini/1-1-0-4
2. Пензай Л.І. Готовність до інноваційної діяльності як особливий вид творчого розвитку педагога [Електронний ресурс]. Режим доступу : [Форум педагогічних ідей «УРОК»](#)
3. Пуни А.Ц. Проблема особистості в психології спорту. Лекція для слухачів факультету підвищення кваліфікації. М., 2000. 28 с.
4. Соціальна роль, функції фізичної культури і спорту. https://studme.com.ua/105611274072/meditsina/sotsialnaya_rol_funktsii_fizicheskoy_kultury_i_sporta
5. Туяхова В.В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/4836

Готовність випускників закладів вищої освіти до працевлаштування за спеціальністю

Марчик В.

Криворізький державний педагогічний університет

В роботі досліджували наміри працевлаштування за фахом випускників бакалаврату, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» з додатковою спеціалізацією «Спортивний туризм». Наявність трудового досвіду в сфері фізичної культури зазначили 59% випускників, в інших сферах – 26%, відсутність трудового досвіду – 15%. Готовність випускників бакалаврату при отриманні диплому працювати за отриманою ними спеціальністю встановлено у 85% досліджуваних.

Ключові слова: фізична культура, випускники бакалаврату, працевлаштування за спеціальністю.

The paper investigates the employment intentions of bachelor's graduates majoring in "Secondary Education (Physical Education)" with an additional specialization "Sports Tourism". The presence of work experience in the field of physical culture was noted by 59% of graduates, in other areas – 26%, lack of work experience – 15%. The readiness of bachelor's graduates to receive a diploma in their specialty was found in 85% of respondents.

Key words: physical culture, bachelor's graduates, employment by specialty.

Готовність молоді до свідомого вибору фаху є складним процесом, що віддзеркалює поєднання морально-вольових якостей особистості, знань про професії, практичних вмінь, навичок тощо. Не зважаючи на значимість вибору професії, яка обумовлює спосіб життя людини на довгі роки, існує проблема працевлаштування за спеціальністю, що визначається низкою різних чинників.

В роботі розглянуто різні види готовності до професійної діяльності та розкрито їхню суть. Описані етапи процесу формування готовності випускників закладів вищої освіти до роботи за обраною спеціальністю, а також підкреслена необхідність систематичності та комплексності даного процесу [2]. Показано, що готовність студента-випускника до професійної діяльності пов'язана з правильним використанням набутих ним знань, навичок, умінь, здатності до швидкої адаптації відповідно до умов праці, спрямованістю на постійне підвищення кваліфікації [1, с. 184].

На тлі сучасних економічних, соціальних і політичних перемін в країні автор зазначає про актуальність переформатування процесу навчання та появу нових професій в освітній сфері. На основі дослідження впливу пандемії на світову економіку висвітлено напрями та тенденції у нових професіях на ринку праці в Україні, їхню роль у сьогоденні та перспективи у майбутньому [3].

Компанія The Point (онлайн-журнал сайту Rabota.ua-robotu.ua) у 2018 році провела масштабне дослідження ситуації займання посад за спеціальністю і встановила, що 42% українців працюють за отриманою ними спеціальністю, 33% взагалі ніколи за фахом не працевлаштовувалися, а 18% вирішили покинути свою сферу. З'ясовані можливі причини розвитку такої тенденції, серед них такі: робота за фахом в більшості випадків не є фінансово привабливою, обраний сегмент праці перенасичений, спеціальність не подобається людині, складність у побудуванні кар'єри, передбачається високий рівень стресу [4].

Метою роботи стало виявлення готовності випускників закладу вищої освіти працювати за отриманою спеціальністю.

В дослідженні, що було проведено у березні 2021 року в Криворізькому державному педагогічному університеті, взяли участь випускники бакалаврату (27 осіб), які навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) з додатковою спеціалізацією «Спортивний туризм». Достовірність усвідомленого прийняття рішення студентами працювати за спеціальністю підкріплювалося тим, що опитування проводилося після закінчення виробничої практики, яка відбувалась в школі протягом 4 тижнів. Крім того, достовірність усвідомленого вибору може бути засвідчено наявністю досвіду роботи за спеціальністю, що і визначило перше завдання дослідження.

Диплом за спеціальністю 014.11 дає можливість працювати у навчально-освітніх закладах різного типу. Випускники можуть займати такі первинні посади (за ДК 003: 2010 (зі змінами)): викладачі закладів загальної середньої освіти, викладачі професійно-технічного навчального закладу, вчителі початкової школи, вчителі спеціалізованих навчальних закладів, професіонали в галузі методів навчання, методист з фізичної культури, інші професіонали в галузі навчання, інструктор-методист з туризму, інструктор оздоровчо-спортивного туризму, інструктор з фізкультури, інструктор-методист з фізичної культури, інструктор-методист спортивної школи. Як видно з переліку, працевлаштування у сфері фізичної культури і спорту має доволі широкий спектр можливостей.

В роботі використано метод опитування через використання гул форми. На ствердження «у позанавчальний час (навчальний, для студентів, які навчаються за індивідуальним планом) я працюю» запропоновано три варіанти відповідей: у сфері фізичної культури, інших сферах, не працюю. На ствердження «при отриманні диплому в найближчі часи працювати за спеціальністю» запропоновано два варіанти відповідей: планую, не планую.

Аналіз результатів опитування показав, що наявність досвіду роботи у сфері фізичної культури під час навчання на останньому курсі бакалаврату мають 59% респондентів, в інших сферах – 26% (рис1).

У позанавчальний (навчальний) час я працюю

27 ответов

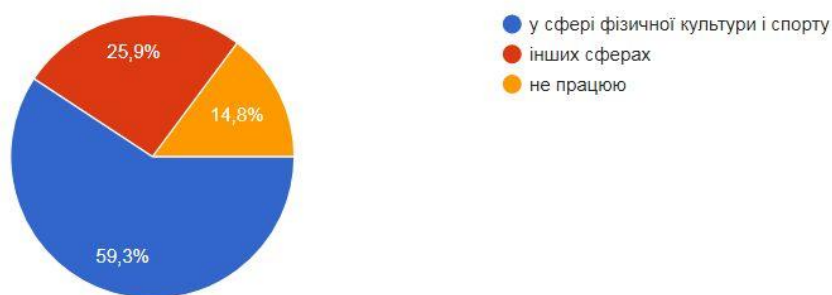


Рис. 1. Наявність трудового досвіду у сфері фізичної культури під час навчання

Опитування про плани працювати за спеціальністю по закінченню навчання показали 85% респондентів (рис. 2).

При отриманні диплому в найближчі часи працювати за спеціальністю

27 ответов

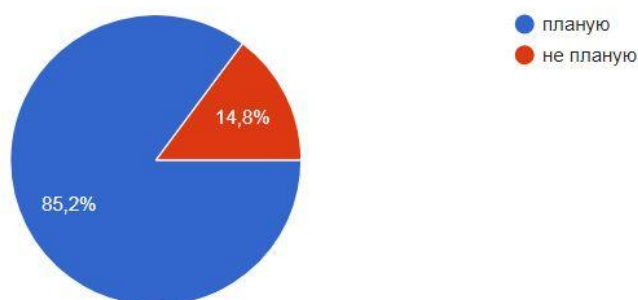


Рис. 2. Готовність працювати за спеціальністю при отриманні диплому

Отже, дослідження готовності випускників бакалаврату працювати за спеціальністю виявило 85% студентів, які при отриманні диплому планують працевлаштування за фахом. Встановлено, що 59% студентів, які навчаються на останньому курсі бакалаврату, мають трудовий досвід у сфері фізичної культури, в інших сферах – 26%, не мають трудового досвіду – 15%.

Література

1. Макаренко О.М., Кравчук С.М. Психологічна готовність випускників ВНЗ до працевлаштування. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 15. С. 183-190.
2. Маятіна Н.В. Формування готовності майбутніх фахівців до професійної самореалізації як психолого-педагогічна проблема. ORCID iD: orcid.org/0000-0002-1417-8390.
3. Петровська О.М. Перспективи появи нових професій на ринку праці України після світової пандемії. DOI: <https://doi.org/10.32782/2224-6282/158-15>
4. Робота за фахом: чому тільки 48% українців її отримують і як бути, якщо ти хочеш стати одним з них. URL: <https://blog.agrokebety.com/robota-za-fakhom>

Принципи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту

Мусхаріна Ю., Липовка П., Холодний О.

Донбаський державний педагогічний університет

Аналіз причин погіршення стану здоров'я учнів підтверджує, що потрібно шукати нові методи освіти і виховання щодо збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління. Навчальний заклад є основною ланкою в ланцюгу створення в учнів стереотипу здорового способу життя, формування індивідуального та громадського здоров'я.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження є визначення основних закономірностей (принципів) формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді, а також їх значущість в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

На наше переконання навчання здоровому способу життя має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не повинне зводитися до періодичного інформування учнів з питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення школярами здорового способу життя як складової соціалізації особистості.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в дітей та учнівської молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування в них суспільно значущої життєвої стратегії [1, 2, 3].

Поняття «здоровий спосіб життя» ми розглядаємо у взаємодії тріади: **ЗДОРОВ'Я = ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ + КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я.**

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад. Тому здоров'я має розглядатися не лише як ресурс, а й як мета життя (оптимальний фізичний, психологічний, духовний і соціальний стан особистості [4, 5, 6].

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень компетентностей (знань, умінь і навичок) з формування, відтворення та зміцнення здоров'я, які характеризується високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих [7, 8, 9].

Методологічним підґрунтям умов формування здоров'я та здорового способу життя є діяльнісний і системний підходи у розвитку позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя. Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та учнівської молоді є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

- принцип системності і наскрізності означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організується як системний педагогічний процес у логічному взаємозв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний розвиток особистості;

- принцип безперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді; здійснюється в різних соціальних інститутах, у навчальній та позанавчальній виховній роботі;

- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя;

- принцип плюралізму уможлиблює варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних інтересів і нахилів усіх об'єктів навчально-виховного процесу;

- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки дітей та учнівської молоді, на допомогу їм та їхній захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання шкідливих звичок;

- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на особистість, яка зростає й розвивається, як вищу цінність, урахування вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні); вироблення індивідуальної програми її розвитку; стимулювання розвитку свідомого ставлення до своєї поведінки, життєдіяльності, здоров'я;

- принцип цілеспрямованості, який утверджує, спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- у контексті фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, збалансоване харчування;

- у контексті психічного здоров'я (перш за все психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

- у контексті духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральних і духовних цінностей і традицій, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного в житті, у природі, у мистецтві, у фізичній досконалості;

- у контексті соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Фахівець з фізичного виховання, учитель фізичної культури має бути взірцем у наслідуванні та веденні здорового способу життя як одна з важливих постатей, що забезпечує розвиток мотивації, моральну підтримку дітей та підлітків.

Низький імунітет, часті простудні захворювання, ожиріння або дистрофія – це далеко не повний список відхилень у стані здоров'я школярів, а надалі й дорослих людей. За статистичними даними, на етапі завершення навчання у закладі освіти, приблизно 10-15% школярів вважають практично «здоровими». Але найголовніше, на нашу думку те, що у більшості випускників закладів загальної середньої освіти не сформовані ключові потреби й компетентності щодо здоров'я та ведення здорового способу життя.

У зв'язку з цим, вважаємо, що вчитель фізичної культури, у взаємодії з педагогічним колективом школи, мають бути провідними посталями у пропаганді, формуванні, надбанні потреб і навичок ведення здорового способу життя.

На нашу думку провідним чинником пропаганди здорового способу життя має бути поведінка і спосіб життя власне самого вчителя фізичної культури. Загальновідомо, що здоров'я людини більш ніж на 50 відсотків залежить від його способу життя. Ці більш ніж 50 відсотків і є поле професійної діяльності вчителя фізичної культури. Частка, що залишилася, розподіляється

між спадковістю, екологією і медициною. Отже, навчати здоров'ю маємо кожного уроку фізичної культури, кожного дня, упродовж усього життя. Адже, перш ніж вимагати від своїх підопічних викладатися на всі сто відсотків, вимагати займатися загартовуванням, регулярно займатися фізичними вправами, сам педагог має демонструвати такий стиль здорового способу життя, «випромінювати» позитивну енергію, якої заряджаються ті, кого ми навчаємо.

У дітей не має бути протиріч у тому, що їм говорить вчитель та тим, що вони спостерігають в навколишньому середовищі. Нажаль, іноді буває так, що вчитель говорить одне (займитися спортом, виконувати фізкультурну зарядку, відмовитись, або уникати шкідливих звичок тощо), а сам демонструє протилежне. Діти перестають розуміти і поважати такого вчителя. Щоб долучити дітей до здорового способу життя, вчитель сам має бути взірцем здорового стилю життя.

Проведені спостереження та анонімне анкетування учнів середнього та старшого шкільного віку (вони вже більш прискіпливо та критично ставляться до професійної діяльності вчителів) низки закладів загальної середньої освіти Донецької області дають нам підстави зауважити наступне. Так, ми спостерігали, що деякі вчителі фізичної культури проводять уроки без особливого «ентузіазму» (майже не корегують техніку виконання фізичних вправ, не надають належні методичні рекомендації щодо виправлення рухових помилок, не здатні на високому рівні продемонструвати власним прикладом виконання вправ, не мотивують до залучення у спортивні секції та гуртки, до участі у спортивних змаганнях тощо). Ці вчителі відповідали, що учням просто не цікаві уроки фізичної культури та спортивне життя школи, практично не пояснюючи причини такого ставлення учнів, а також власне бажання удосконалювати професійну майстерність.

Поряд із цим, в багатьох школах (їх переважна більшість) ми спостерігали уроки фізичної культури, які захоплюють своєю позитивною енергетикою, руховим натхненням учнів, різноманітністю фізичних вправ. Впровадження в навчально-виховний процес такими вчителями інтерактивних технологій навчання, в тому числі інформаційно-комунікаційних технологій, сприяють розумінню впливу фізичних вправ та інтенсивності фізичного навантаження на розвиток функціональних можливостей організму, а отже, й покращення стану здоров'я, формування позитивної мотивації на здоровий та рухливо активний спосіб життя.

Таким чином, узагальнюючи дані літературних джерел, а також результати дослідження маємо підстави зауважити наступне. Учитель фізичної культури, у взаємодії з педагогічним колективом школи та батьками учнів,

мають бути досить переконливими у своїх намаганнях допомогти дитині обрати здоровий стиль та спосіб життя. Вони мають бути взірцем для наслідування цінностей здоров'я і здорового способу життя; знаходити індивідуальний підхід у розвитку зацікавленості та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом; переконливими у переконаннях відмови від шкідливих звичок.

Відтак, формування здорового способу життя, культури здоров'я, високий виховний потенціал впливу засобів фізичної культури і спорту на розвиток функціональних можливостей організму, потребують максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей у їх прагненні бути здоровими. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішнього спонукання до формування здоров'язберігаючих компетентностей учнівської молоді.

Література

1. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). *Монография*. Луганск, 2003.

2. Григоренко В.Г., Омельченко С.О. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. *Навчальний посібник*. Слов'янськ, 2010.

3. Захарова А., Карасева А., Сафонова А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.

4. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки*. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2002. № 3. С. 92-95.

5. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Оптимальна рухова активність як чинник забезпечення ефекту оздоровчого тренування. Одеса : ОНУ, 2011.

6. Пристинский В.Н. Оптимальная двигательная активность как фактор эффективности оздоровительной тренировки. Красноярск, 2010.

7. Холодний О.І., Пристинський В.М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019.

8. Kornosenko O., T. Denysovets, O. Danysko, & Prystynskyi V. [et al.]. Synytsya System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9 No. 8, 256 p, 33-41. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.8.1.

Напрями, заходи та форми діяльності вчителя фізичної культури щодо формування здоров'язбережувального освітнього простору

Мусхаріна Ю., Аскеров А.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У статті теоретично обґрунтовано напрями, заходи та форми роботи вчителя фізичної культури щодо оздоровлення школярів. В результаті аналізу наукової літератури, анкетування, спостереження схарактеризовано форми та напрями роботи вчителя фізичної культури з учнями, їх батьками, педагогами школи, медичними працівниками. Визначено роль і місце вчителя фізичної культури в системі оздоровлення школярів як особистості, що професійно підготовлена до викладання навчальної дисципліни «Фізична культура», покликана формувати культуру здоров'я учнів, є основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом і персоніфікованим образом здорового способу життя.

Ключові слова: вчитель, культура здоров'я, фізична культура, оздоровлення.

The article theoretically demonstrates the directions, measures and some work forms of a physical education teacher on the rehabilitation of schoolchildren. The forms and directions of teacher's physical culture work with pupils, their parents, school teachers, medical workers are characterized as an analysis result of scientific literature, questionnaires and observations. The role and place of a physical education teacher in the health improvement system of schoolchildren were defined. The physical education teacher is a person who can professionally teach the subject "Physical Culture", designed to form which is the main carrier of physical culture values, a culture of student health, active advocate and personalized healthy lifestyle.

Key words: teacher, health culture, physical culture, health, students.

На сучасному етапі відродження національно-культурного життя України, в умовах складної екологічної ситуації викликає все більшу занепокоєність погіршення стану фізичного здоров'я учнівської молоді. Зміцнення здоров'я підростаючого покоління, оптимізація процесу формування гармонійно розвиненої особистості, мобілізація зусиль на профілактику та подолання відхилень в стані фізичного здоров'я – найважливіші завдання фізичного виховання школярів.

Велика роль у процесі фізичного виховання підростаючого покоління, формування його готовності до здорової життєдіяльності належить учителю, зокрема фізичної культури, що виступає носієм цінностей фізичної культури, дієвим чинником оздоровлення учнів. У зв'язку з цим, педагоги-науковці, викладачі-методисти, фахівці з фізичної культури ведуть інтенсивні пошуки

нового змісту, форм і методів підвищення якості підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання, діяльність яких безпосередньо впливає на забезпечення й розвиток фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Розв'язання завдань виховання здорової молоді, відповідно до концепції розвитку сучасного загальноосвітнього навчального закладу, слід здійснювати шляхом підсилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя, піднесення оздоровчої функції фізичної культури, використанням оздоровчих методів.

Актуальність вивчення окресленої проблеми визначається потребою суспільства у фізично здоровому майбутньому поколінні, розумінням ролі і можливостей вчителя фізичної культури в організації й забезпеченні оздоровлення школярів, необхідністю формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровлення учнів.

Дослідження виконане згідно з напрямком наукової роботи кафедри валеології та корекційної медицини «Медико-біологічна реабілітація у валеології (методи, чинники, засоби впливу на психічну, фізичну та розумову працездатність)».

Особливості підготовки вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи досліджували В.В. Золочевський, Л.О. Єлісеєва, Л.І. Іванова, Я.М. Ніфака, О.Г. Шалар та інші. Необхідність і шляхи формування здорового способу життя та культури здоров'я школярів засобами фізичного виховання розглянуто у наукових працях В.І. Бабича, Н.Ю. Крутогорської, К.О. Оглобліна, С.О. Омельченко, А.В. Популяха, Д.М. Солопчука, В.І. Байдака, О.Ц. Демінського, формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою школярів представлено у працях Г.В. Безверхньої, І.В. Городинської, К.К. Жукотинського, Л.П. Іванченко, В.М. Лисяка та інших.

Водночас, в результаті аналізу наявної на сьогодні наукової літератури з окресленої тематики, встановлено, що проблема ролі вчителя фізичної культури у оздоровленні школярів в загальноосвітньому навчальному закладі не була предметом спеціального дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати напрями, заходи та форми роботи вчителя фізичної культури щодо оздоровлення школярів.

Займаючись дослідженням проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, Л.І Іванова довела, що багато вчителів загальноосвітніх установ, не володіючи в достатньому ступені необхідним рівнем знань, потрібних для розуміння сутності патологічних процесів, що відбуваються в організмі при різних захворюваннях, проявляють

професійно необґрунтовану пасивність та інертність у цій важливій роботі, неохоче й з надмірною обережністю займаються з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Це істотно відбивається на рівні здоров'я ослаблених школярів [3].

З метою вивчення ставлення вчителів фізичної культури до оздоровлення дітей спеціальної медичної групи, нами було опитано 38 вчителів загальноосвітніх навчальних закладів Донецької та Харківської областей. На питання про необхідність занять фізичними вправами для дітей та підлітків спеціальної медичної групи з метою їхнього оздоровлення позитивно відповіли всі опитані вчителі. Проте тільки 8 з них займаються зі школярами, що входять до складу спеціальної медичної групи, 4 вчителі займаються час від часу, решта вчителів займаються теоретично, або взагалі не займаються.

Вищезазначене засвідчує, що потребує змін процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої діяльності в умовах загальноосвітнього навчального закладу та організація підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців. Система підвищення кваліфікації педагогічних кадрів в закладах післядипломної педагогічної освіти вдосконалюється надто повільно або фактично відсутня. Робота ведеться, але їй бракує послідовності та цілеспрямованості [1].

Н.Ю. Крутогорська зазначає, що сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Якби інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, якби науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічались, всі вони сходяться на особистості вчителя, оскільки не існує чудодійних систем. Існує вчитель, озброєний прогресивною системою, сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [4, с. 154].

Вчитель фізичної культури – особа найбільш активна та діяльна, відповідальна не тільки за проведення уроків, але і за фізичне виховання учнів взагалі, включаючи всі різновиди форм та методів, які використовуються в цій

роботі, тому до його професійної підготовки висуваються особливі вимоги, а отже й підвищена відповідальність.

Л.І. Іванова у дослідженні розглядає вчителя фізичної культури як «особистість, яка професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура» та до ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» [3, с. 24].

Проблемі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування в школярів високого рівня культури здоров'я присвячена праця К.О. Оглобліна [6]. Науковець вважає, що «вчитель фізичної культури є основною діючою особою у непереривній здоров'яформуючій освіті, де він не тільки виконує функції викладача фізкультури, але й виступає ідеологом становлення культури здоров'я дітей та підлітків» [6, с. 16].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури [1; 2; 5] та нормативних документів, вчителя фізичної культури розглядаємо як особистість, що професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура», покликана формувати культуру здоров'я учнів, є основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом і персоніфікованим образом здорового способу життя та ефективного здійснення оздоровлення.

Метою роботи вчителя фізичної культури, на нашу думку, є формування засобами фізичного виховання особистої фізичної культури учнів, яка є частиною загальної культури особистості і виявляється в культурі її здоров'я.

Цілком очевидно, що вчитель, як представник суспільства, своєю особистістю й діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Вчитель бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати більшу відповідальність за його долю перед минулими, сучасними й майбутніми поколіннями людства.

Загальновідомо, що значною перешкодою в процесі фізичного виховання є невідповідність між закликами педагога і його особистим життям і переконаннями. Особистість вчителя-наставника повинна бути зразком для наслідування. Учитель, що відповідає цим вимогам, у важкий час життєвої невизначеності учня допоможе йому зрозуміти власні помилки, об'єктивно оцінити свій стан, разом намітити шляхи подальшого розвитку.

Особистість учителя є провідною в формуванні у школярів установок на використання форм і методів оздоровлення й розвиток мотиваційної сфери. Переконаність учителя фізичної культури в необхідності і доцільності організації оздоровчої діяльності школярів повинна проявлятися в його практичній діяльності, проте спроможність її здійснювати належним чином зумовлена наявними знаннями, спеціальною підготовкою, досвідом організації

занять і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням як традиційних, так і нетрадиційних форм і методів оздоровлення.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що сьогодні перед учителем фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі постає нагальна проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії з метою оздоровлення школярів. Тобто, вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами щодо фізичного виховання або тільки час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

На порядок денний роботи вчителя фізичної культури час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему загального обов'язкового навчання основам культури здоров'я, оздоровлення та гігієнічного виховання. У зв'язку з цим педагогові необхідно вирішувати низку завдань: як організувати уроки з ослабленими й такими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я дітей; як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів у оздоровчій діяльності; як узгодити і забезпечити інтереси батьків і підлітків з питань фізичного виховання; які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого боку – підготовкою до нього; як створити належну матеріальну базу для забезпечення ефективності фізичного виховання й оздоровлення дітей; як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив; як реорганізувати свою власну педагогічну працю на валеологічній основі.

Перераховані завдання можуть бути ефективно вирішені тільки в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна іншу, утворюючи систему факторів постійного й цілеспрямованого впливу на школярів.

Робота вчителя фізичної культури під час навчання школярів передбачає проведення уроків фізкультури та основ здоров'я, що включають заняття в спеціальній медичній групі, педагогічний та медичний контроль за учнями під час занять, завдання для самостійного виконання вправ, методик оздоровлення тощо; здійснення педагогічного контролю під час проведення рухливих перерв; ведення активної пропаганди здорового способу життя особистим прикладом, участь у валеологічних, профілактичних заходах.

У позанавчальний час вчитель фізичної культури приймає участь у проведенні годин здоров'я, організовує фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи, активний відпочинок школярів на свіжому повітрі, керує заняттями в спортивних секціях, працює в оздоровчих таборах під час шкільних канікул, надає консультації учням щодо використання методів оздоровлення.

Окремий напрям роботи вчителя фізичної культури спрямовано на роботу з батьками учнів. Так, він залучає батьків до сумісного активного відпочинку з дітьми, бере участь у батьківських зборах, виконуючи просвітницьку, роз'яснювальну та консультаційну роботу щодо вибору, використання та нагляду за дітьми під час оздоровчих заходів удома.

З педагогами загальноосвітнього навчального закладу вчитель фізичної культури проводить консультаційні заходи щодо пропаганди здорового способу життя серед школярів, проведення фізкультхвилин на уроках, використовуючи методи оздоровлення, залучає педагогічний колектив школи до здоров'ятворчої роботи щодо власного фізичного здоров'я.

Таким чином, розглядаємо найголовнішу сутність роботи вчителя фізичної культури: з одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки з «Фізичної культури», а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, направляючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення важливої мети – оздоровлення школярів.

Великого значення надаємо провідному завданню сучасної професійної освіти у галузі фізичної культури – вихованню особистості вчителя, щиро стурбованому долею України, що володіє та вміє організовувати і використовувати на практиці форми і методи оздоровлення учнів, учитель-дослідник, що здатний до саморегуляції, тобто вчитель-організатор загального оздоровчого процесу в загальноосвітньому навчальному закладі.

Тож, досягти мети формування здоров'язберезувального освітнього простору та оздоровлення можливо лише за умови чіткого розуміння вчителями фізичного виховання, які безпосередньо працюють зі школярами, що основною функцією фізичної культури, як і культури взагалі, є людинотворча. Відповідно, процес фізичного виховання повинен перетворитися в процес безперервної й поетапної фізкультурної освіти школярів, що має на меті формування в школярів фізичної культури особистості. Цей процес набагато більш складний і багатобічний, у порівнянні із процесом підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Він вимагає комплексного підходу щодо всієї системи фізичного виховання та освіти взагалі. Тобто, навчальна програма повинна містити в собі відповіді на інтегровані питання суміжних навчальних дисциплін, але не дублювати їх; бути націленою на поетапне, з урахуванням структури існуючої системи освіти, засвоєння учнями базових цінностей, які сформувалися в сфері фізичної культури; розкривати механізми залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, батьківської громадськості, педагогів) до активного співробітництва в напрямку формування, зміцнення й збереження здоров'я школярів, як під час уроків, так і в позаурочний час. Саме

такий підхід до системи шкільного фізичного виховання приводить до формування в майбутньому здорової людини.

Література

1. Бабич В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.

2. Елисеєва Л.А. Подготовка учителя физической культуры к использованию нетрадиционных средств оздоровления учащихся на уроках и во внеурочное время : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Барнаул, 2005. 206 с.

3. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2007. 376 с.

4. Крутогорська Н.Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Слов'янськ, 2010. Вип. I. С. 40-51.

5. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Х., 2006. 21 с.

6. Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дисс. доктора пед. наук : спец. 13.00.08. СПб., 2008. 43 с.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності

Самсутіна Н.

Бердянський державний педагогічний університет

У статті охарактеризовано основні компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури, які включають педагогічну спрямованість, знання, уміння, професійно важливі якості та авторитет. У ході дослідження визначено сучасний стан готовності здобувачів вищої освіти до оволодіння ними. Окреслено шляхи підвищення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності у процесі фахової підготовки.

Ключові слова: професійна майстерність, сучасний стан готовності, майбутні учителі фізичної культури.

The article describes the main components of the professional skills of a physical education teacher, which include pedagogical orientation, knowledge, skills, professionally important qualities and authority. The study identified the current state of readiness of higher education students to master them. Ways to increase the level of readiness of future physical education teachers to master the components of professional skills in the process of professional training are outlined.

Key words: professional skill, current state of readiness, future physical education teachers.

Вступ. Сучасний етап реформування освітньої галузі в Україні підвищує вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які володіють професійними знаннями та вміннями, авторитетом, культурою, прагненням до творчості та здатні реалізовувати всі розділи навчальних програм з “Фізичної культури” на високому професійному рівні. Саме тому питання формування готовності до оволодіння компонентами професійної майстерності учителя фізичної культури постає дуже гостро.

Аналіз досліджень і публікацій. Формування готовності учителя фізичної культури до професійної діяльності є проблемою, яка розглядалася у багатьох наукових дослідженнях.

Українські науковці розглядають поняття “готовність” по-різному: так, Н. Мазур вважає, що “категорія “готовність” вживається у літературі для визначення її як умови та регулятора діяльності, психологічного стану, установки, наявності у суб’єкту певних потреб, як синтезу властивостей особистості” [7, с. 286].

На думку Т. Лозицької, “готовність – це внутрішня здатність особистості, яка являє собою певну цілісність та існує як ознака професійної кваліфікації, а також результатом цілеспрямованої підготовки. Готовність як складне психологічне утворення окрім необхідних знань, вмінь та навичок включає в себе не тільки адекватні вимоги до професійної діяльності, якості особистості і здатності, але й пізнавальні, мотиваційні та вольові компоненти, а отже, включає в себе когнітивну, операційну і аксіологічну складові” [6, с. 7].

А. Веселовський та інші автори стверджують, що “реальний рівень фахівців з фізичного виховання залишається низьким. Значна частина працюючих вчителів фізичної культури мають невисокий рівень знань, педагогічної техніки, вони не вміють (і не мають відповідної потреби) самостійно опрацьовувати літературу, не володіють уміннями педагогічного аналізу та оцінювання” [1].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, проведеного Т. Хлебніковою, основними ознаками професійної майстерності вчителя є: наявність професійних знань; наявність специфічних властивостей особистості;

висока результативність педагогічної діяльності; досвід творчої діяльності у навчально-виховному процесі; висока внутрішня мотивація на успішну роботу; рефлексія у діяльності, яка здійснюється. Автор стверджує, що професійна майстерність – це комплекс професійних знань, властивостей особистості, які у сукупності з особистою мотивацією, забезпечують високу результативність педагогічної діяльності, що характеризується творчістю і базуються на рефлексії [8, с. 322].

На думку Ю. Зайцевої, знання учителя фізичної культури “базуються на знаннях із циклу дисциплін природничо-наукової (фундаментальної), професійно-орієнтованої, професійної і практичної підготовки, дисциплін самостійного вибору навчального закладу, дисциплін вільного вибору студента. Передбачають різнопланові знання доцільного використання засобів, методів, принципів фізичного виховання в залежності від поставлених завдань; теорії і методики організації професійної діяльності, методики організації, проведення різних форм фізкультурно-спортивних заходів, суддівства змагань; знання правил змагань з видів спорту, основ експлуатації фізкультурно-спортивних споруд і обладнання, техніки безпеки занять, надання першої медичної допомоги, нормативні документи, ведення технічної документації, тощо”. Автор зазначає, що уміння учителя фізичної культури “передбачають володіння техніко-тактичними діями з видів спорту, передбачених шкільною програмою, а саме: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, легкої атлетики, гімнастики, настільного тенісу, лижної підготовки і туризму. Це свідчить про те, що вчитель фізичної культури повинен володіти широким діапазоном рухових вмінь та навичок”. Серед методичних вмінь учителя фізичної культури Ю. Зайцева вбачає “володіння методиками організації та проведення різних форм фізкультурно-спортивної роботи, методиками навчання учнів техніко-тактичним діям з різних видів спорту” [4, с. 142].

Науковці вважають, що серед професійно важливих якостей учителя фізичної культури повинні бути моральні (інтелігентність, гуманізм, справедливість, самокритичність), комунікативні (доброзичливість, ввічливість), вольові (наполегливість, терплячість, вимогливість, самовладання) [3, с. 48].

Мета, завдання та методи дослідження. Метою статті є окреслення компонентів професійної майстерності учителя фізичної культури та визначення сучасного стану готовності здобувачів вищої освіти до оволодіння ними.

Відповідно до мети було визначено такі завдання дослідження: провести аналіз науково-педагогічної літератури щодо досліджуваної проблеми;

визначити стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності.

Для досягнення поставленої мети і реалізації завдань були використані такі методи наукового пізнання: аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, класифікація, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної літератури нами визначено основні компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури, серед яких педагогічна спрямованість, знання, уміння, професійно важливі якості, а також інтегральна характеристика цих компонентів – авторитет [2].

Відповідно до завдань дослідження, з метою виявлення сучасного стану готовності здобувачів вищої освіти до оволодіння компонентами професійної майстерності учителя фізичної культури, проаналізовано сучасний стан проблеми, який вивчався у процесі проведення анкетування.

Нами проведено опитування студентів закладів вищої освіти за авторськими анкетами, у якому брало участь 55 осіб. Респондентами виступили здобувачі вищої освіти 3-4-х курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Бердянського державного педагогічного університету.

Відповіді на перше запитання “Чи вважаєте Ви за доцільне формувати у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури готовність до оволодіння професійною майстерністю?” розподілено таким чином: із 55 здобувачів вважають за доцільне 90,9%, важко відповісти – 9,1%.

Отже, аналіз відповідей здобувачів вищої освіти свідчить, що значна кількість респондентів вважають за необхідне формувати готовність до оволодіння професійною майстерністю.

Результати відповідей на друге запитання “Чи володієте Ви знаннями про компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури?”, свідчать про те, що із 55 здобувачів вищої освіти володіють цими знаннями 21,8%, не володіють 18,2%, володіють на низькому рівні 38,2%, важко відповісти – 21,8%.

Аналіз відповідей визначив, що лише 21,8% здобувачів вищої освіти володіють знаннями про компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури.

Відповіді на третє запитання “Чи володієте Ви знаннями про систему методів і прийомів самовиховання?” розподілено таким чином: з опитаних студентів володіють 25,5%, не володіють 20%, володіють на низькому рівні 43,6%, важко відповісти – 10,9%.

Відповіді на четверте запитання анкети “Чи володієте Ви знаннями про види авторитету учителя фізичної культури?” свідчать про те, що із 55 студентів

володіють цими знаннями 9,1% студентів, не володіють 58,2% студентів, володіють на низькому рівні 12,7%, важко відповісти – 20%.

Аналіз відповідей свідчить, що лише 9,1% студентів володіють знаннями про види авторитету учителя фізичної культури.

Відповіді на п'яте запитання “Чи володієте Ви знаннями про складові педагогічної техніки учителя фізичної культури?” такі: володіють цими знаннями 27,3% студентів, не володіють 41,8% студентів, володіють на низькому рівні 18,2%, важко відповісти – 12,7%.

Відповіді на шосте запитання “Наскільки Ви володієте знаннями про сучасні підходи до оцінювання учнів на уроках фізичної культури?” показали, що із 55 опитаних здобувачів вищої освіти вважають, що володіють повністю – 36,4%, володіють частково – 41,8%, не володіють – 21,8%.

Отже, значна кількість респондентів відчувають труднощі у відповіді на питання щодо оцінювання учнів на уроках фізичної культури.

Відповіді на сьоме запитання “Чи вважаєте Ви за доцільне формувати у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури систему знань, умінь та навичок, необхідних для оволодіння професійною майстерністю?” розподілено таким чином: із 55 здобувачів вищої освіти вважають за доцільне 92,7%, важко відповісти – 7,3%.

Нам імпонує той факт, що переважна кількість здобувачів вищої освіти вважають за доцільне формувати у процесі фахової підготовки систему знань, умінь та навичок, необхідних для оволодіння професійною майстерністю, це підтверджує актуальність та важливість обраної проблематики дослідження.

На думку С.Г. Кравець, “розвиток професійної майстерності педагогів забезпечується шляхом усвідомленої систематичної і послідовної самоосвітньої діяльності; участі у науково-методичних заходах, колективних та індивідуальних формах роботи; упровадження в практику перспективного педагогічного досвіду, новітніх досягнень педагогічної та психологічної наук, нових педагогічних технологій з перспективою застосування ними на рефлексивній основі інноваційних методів навчання у роботі з учнями” [5].

Висновки. Отже, у ході анкетування з'ясовано, що здобувачі вищої освіти розуміють важливість набуття готовності до опанування компонентами професійної майстерності для майбутньої професійної діяльності.

Серед шляхів підвищення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності основними вважаємо такі: обов'язкове включення до освітньо-професійної програми спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) навчальної дисципліни “Професійна майстерність”, застосування як традиційних форм організації процесу навчання (лекції, практичні заняття, індивідуальна та самостійна

робота, виробнича практика), так і інноваційних (електронне навчання (e-learning), майстер-класи, воркшопи тощо). Серед методів навчання майбутніх учителів фізичної культури найбільш ефективними вважаємо застосування диспутів, ділових ігор, олімпіад, методу конкретних ситуацій (case-study), аналізу педагогічних ситуацій, сторітеллінгу, скрайбінгу тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх завдань щодо вирішення проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння компонентами професійної майстерності, тому перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці дисциплін вільного вибору здобувачів вищої освіти, спрямованих на формування фахових компетентностей, та застосуванні електронної підтримки навчання майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

Література

1. Веселовський А. Окремі напрями професійної підготовки фахівця фізичної культури у світлі вимог сьогодення / А. Веселовський, В. Редчиць, І. Ільчишин // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2016. – Вип. 15. – С. 277-283.
2. Гаркуша С.В. Компоненти професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / С.В. Гаркуша [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream>
3. Герасимчук А. Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури / Андрій Герасимчук, Євгеній Франків, Євстахій Франків, Євген Онисько // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 2 (18). 2012. – С. 47-51.
4. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Юлія Зайцева // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – Вип. 13. – С. 139-144.
5. Кравець С.Г. Удосконалення професійної майстерності педагога у контексті психопедагогіки / С.Г. Кравець [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241229.pdf>
6. Лозицька Т. Сутність готовності майбутніх учителів до використання медіа у професійній діяльності / Т. Лозицька [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11ltyupd.pdf>
7. Мазур Н. Поняття "готовності" та визначення структурних компонентів готовності майбутніх вчителів інформатики / Н. Мазур // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені

Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 121(2). С. 283-287.

8. Хлебнікова Т.М. Оцінка рівня професійної майстерності вчителя / Т. М. Хлебнікова // Управління школою. – 2011. – № 22-24.

Концепція проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту

Стрельніков В.

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Автором теоретично обґрунтовано засади проєктування дидактичних об'єктів, категорій і понять концепції проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту; теоретично обґрунтовано вплив проєкту означеної системи на її кінцевий результат – рівень розвитку та саморозвитку професійно-педагогічної майстерності фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: професійно-педагогічна підготовка, педагогічна теорія, педагогічна концепція, фахівець в галузі фізичного виховання і спорту, розвиток, саморозвиток.

The author theoretically substantiates the principles of designing didactic objects, categories and concepts of the concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports; the influence of the project of the specified system on its final result - the level of development and self-development of professional and pedagogical skill of the specialist in the field of physical education and sports is theoretically substantiated.

Key words: professional and pedagogical training, pedagogical theory, pedagogical concept, specialist in the field of physical education and sports, development, self-development.

Вирішення завдання входження системи підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту України у конкурентне освітнє середовище безпосередньо пов'язане з виробленням концепції її проєктування, яка забезпечить досягнення високої якості освіти і гарантованих результатів навчання і становлення особистості. Саме проєктуванню професійно-педагогічної підготовки фахівців належить ключова роль у адаптації закладів вищої освіти України до цього своєрідного дидактичного виклику, на який вони мають дати адекватну відповідь.

Узагальнення останніх публікацій, у яких започатковано розв'язання означеної проблеми [1-9], показало, що увага вітчизняних педагогів

зосереджується на розкритті переважно історичного та методологічних аспектів проектування професійно-педагогічної підготовки фахівців. Дослідниками відмічається, що найбільш продуктивною і перспективною є така професійно-педагогічна підготовка, в якій навчальний процес організований з урахуванням професійної спрямованості, а також з орієнтацією на особистість майбутнього фахівця, його інтереси, схильності і здібності. Однак, досліджень, які б спеціально присвячувались розробці вимог до проектування концепції професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту на засадах конкурентного освітнього середовища, ще немає. Ця обставина і визначила вибір теми наукових пошуків. Завданням дослідження стало виділення, на основі аналізу вітчизняних методологічних досліджень, вимог до створення концепції проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Розпочнемо виклад суті й результатів дослідження з викладу суті понять «педагогічна теорія» і «педагогічна концепція», потім перейдемо до аналізу основних вимог до їх проектування стосовно професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

До «класу теорій звичайно прийнято відносити тільки фундаментальні системи знань» (Б. Коротяєв [4, с. 12]). Педагогічну теорію розглядаємо як систему принципів, законів, категорій, понять, концепцій, яка описує освіту, закономірності її розвитку і шляхи підвищення ефективності [7, с. 377]; концепцію – як систему поглядів на процеси і явища в освіті, або як провідний замисел, який визначає стратегію дій під час здійснення реформ, програм, проєктів, планів [7, с. 160-161].

Безперечно, недостатньо наявності практичної потреби для розробки концепції проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, яка є предметом наших наукових пошуків, оскільки для цього потрібен певний рівень розвитку дидактики професійно-педагогічної підготовки фахівця. Ми вважаємо, що у вітчизняній науці необхідний рівень уже досягнутий [1-10].

Вкажемо на неоднозначність уявлень про науковий статус і функції педагогічної теорії, навіть неузгодженість окремих її положень з основними позиціями філософського, методологічного плану (Д. Ільєсов [3, с. 14]). Дидактика, як основна наука галузі знань «Педагогіка», за своєю суттю є плюралістичною наукою, допускаються різні засади для побудови конкретної теорії. У цьому є свої позитивні сторони, зокрема, це дає змогу вивчати об'єкт дослідження (професійно-педагогічну підготовку фахівця в галузі фізичного виховання і спорту) з різних сторін.

Теорія, крім традиційних функцій – конструктивної і пояснювальної – має більше орієнтуватися на реалізацію проєктивної, прогностичної функції. Б. Гершунський дав досить глибоку інтерпретацію функцій теорії, її статусу в загальній системі педагогічних знань [2]. Керуючись відомою схемою процесу пізнання, дослідник виділяв три основних етапи становлення педагогічної теорії: на першому вона формується переважно емпірично-індуктивним шляхом через спостереження, систематизацію й опис фактів; на другому – на основі пояснення фактів і їх осмислення формулюються закони, висувуються гіпотези і теоретичні концепції; на третьому здійснюється активне перетворення педагогічної практики в прогностично обґрунтованому напрямку. Дослідниками при цьому активно використовуються сформульовані закони і висунуті гіпотези і концепції [5, с. 55-63; 6, с. 495-500; 9, с. 94-101].

Сутність проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту полягає у визначенні (аналізі) вихідних умов, факторів і характеристик процесу означеної підготовки і побудові її прогнозованої моделі. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання і спорту як дидактична система – упорядкована множина взаємопов'язаних та взаємообумовлених цілісних структурних та функціональних компонентів, що становлять єдине ціле в своїй структурі, поєднані спільними цілями, мотивами і завданнями, спрямованими на виховання та навчання особистості (В. Володько [1]; В. Мижериков [7, с. 337]). Схематично професійно-педагогічну підготовку фахівця в галузі фізичного виховання і спорту як дидактичну систему можна зобразити як зв'язок її елементів – викладач; майбутній фахівець в галузі фізичного виховання і спорту; зміст навчання; технології навчання; засоби навчання (умови); мета; середовище; F – якість (функція) системи; G – системотворчий фактор, який означає професійну діяльність та іншу взаємодію між елементами.

Як проєктантів концепції проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, нашу увагу привернула відносність педагогічних теорій. Ряд дослідників вказують на уживання у педагогічній літературі діаметрально протилежних точок зору практично з усіх основних питань, вважають навчання більше мистецтвом, ніж наукою [3, с. 15]. Ми не погоджуємося із думкою Д. Ільєсова [3, с. 16], що дидактика, як і будь-яка індуктивна наука, не здійснює верифікацію своїх гіпотез на практиці, а лише переконується, що ця гіпотеза не суперечить їй.

Також, розробляючи концепцію проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту згідно засад конкурентного освітнього середовища, ми виходили з усталених у дидактиці головних позитивних якостей теорії. Виходячи з єдиних законів, принципів,

вона пояснює сутність явищ професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту; на основі пояснення передбачає хід подій, наслідки тих чи інших явищ професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту; дає можливість на практиці перевірити істинність пояснень, що даються нею, і установити міру явищ, єдність їх якісних і кількісних ознак, що неминуче пов'язано з формалізацією; описує явища професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту досить специфічною мовою означеної галузі знань; указує межі галузі, де вона правильна, а також причини існування цих меж; відіграє важливу роль методу наукового пізнання, пов'язуючи істотні ознаки означеного класу явищ з іншими; є «цілісною», не містить внутрішніх логічних протиріч; є системою доказових міркувань; спирається на певну систему методів пізнання; знаходить практичне застосування у професійно-педагогічній підготовці фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Критично сприймаючи виділені положення, можна погодитися з думкою Д. Ільєсова [3, с. 16], що «цілісність», відсутність внутрішніх логічних протиріч гальмує розвиток теорії. Ми також враховували існування меж застосування педагогічної теорії, що неминуче означає її однобічність. Як цілком справедливо зауважував К. Ушинський: «Теорія може бути однобічною, і ця однобічність її навіть буває дуже корисна, висвітлюючи особливо ту сторону предмета, яку інші залишали в тіні; але практика має бути по можливості всебічною» [10, с. 41].

Будуючи концепцію проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, ми керувалися застереженнями, що для створення педагогічної концепції недостатньо одних лише фактів, концепція не може бути виведена безпосередньо з фактів. Для цього необхідно було використовувати ряд теоретичних принципів, методологічних посилянь, ідей, які так само індуктивно, з досвіду не виводилися, а були продуктом мислення, заснованого на досвіді. Деякі дослідники вважають, що у дидактиці, на відміну від дедуктивних наук, відсутні правила логічного висновку і що центральна ідея педагогічної теорії не обов'язково має бути зовсім новою чи привнесеною з іншої галузі наукового знання [3, с. 17]. Для побудови нової для системи вищої освіти України концепції проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту ми використовували як традиційну методологію, основу якої становлять п'ять основних методів (аналіз, синтез, індукція, дедукція і редукція), так і специфічні для дидактики методи (метод наукового пізнання й експериментального дослідження).

В основі побудови педагогічної концепції має бути поєднання формальної і неформальної логіки. Першу презентують спроби моделювання,

які характерні для системного підходу, а другу – оцінки експертів. Висновки характеризували вплив проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту на результативність навчання (наприклад, рівень професіоналізму майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, здоров'я учасників професійно-педагогічної підготовки, вплив експериментальної педагогічної системи на особистісні і професійні якості майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, розвитку та саморозвитку їхньої професійно-педагогічної майстерності тощо).

Роблячи висновок з проведеного теоретичного дослідження, зазначимо, що інноваційний рух, який набирає силу із запровадженням конкурентного освітнього середовища, актуалізує проєктувальну діяльність у всіх структурних ланках системи освіти України. Проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту відіграє вирішальну роль у сучасних закладах вищої освіти України. Тому важливо, щоб проєктування теоретично обґрунтовувалося, хоча зовсім не обов'язково кожного разу, конструюючи нові системи професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, програми, підручники і навчальні матеріали, створювати і нову теорію чи концепцію.

Література

1. Володько В. Педагогічна система навчання: теорія, практика, перспективи. Навчальний посібник для викладачів, аспірантів та студентів. К. Пед. преса, 2000. 148 с.

2. Гершунский Б. С. О научном статусе и прогностической функции педагогической теории. *Советская педагогика*. 1984. № 10. С. 64-71.

3. Ильясов Д. Ф. Проектирование педагогических теорий. *Педагогика*. 2004. № 9. С. 13-21.

4. Коротяев Б. И. Педагогика как совокупность педагогических теорий. М. : Просвещение, 1986. 207 с.

5. Лебедик Л. В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55-63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

6. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язберезувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24

березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

7. Мижериков В. А. Словарь-справочник по педагогике / под общ. ред. П. И. Пидкасистого. М. : ТЦ Сфера, 2004. 448 с.

8. Стрельников В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

9. Стрельников В. Ю. Развитие духовности студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

10. Ушинский К. Д. Собр. соч. в 11 т. Т. 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. М.; Л. : Изд. Акад. пед. наук, 1950. 775 с.

Экспериментальное обоснование методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий

Хакимова З., Ботагариев Т.

Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова (Казахстан)

В статье обоснована необходимость внедрения спецкурса по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий. Подготовлено электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения (для студентов высших учебных заведений). Оно послужило методическим обеспечением освоения материала спецкурса. Пособие состоит из пяти модулей лекционного и практического характера по основным темам спецкурса. Посредством методов математической статистики доказана эффективность разработанного содержания методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий.

Ключевые слова: содержание, методическое, обеспечение, формирование, профессиональная, готовность, учителя, физическая культура, инновационные, технологии, экспериментальное, обоснование.

The necessity of introducing a special course on the formation of professional readiness of future physical education teachers based on innovative technologies is justified. An electronic manual on the formation of professional readiness of future physical education teachers based on innovative training technologies (for students of higher educational institutions) is prepared. It served as a methodological support for the development of the material of the special course. The manual consists of five modules of a lecture and practical nature on the main topics of the special course. Using the methods of mathematical statistics, the effectiveness of the developed content of methodological support for the formation of professional readiness of future physical education teachers based on innovative technologies is proved.

Key word: content, methodological, support, formation, professional, readiness, future, teachers, physical, culture, innovation, technology, experimental, justification.

Введение. Современный рынок образования предъявляет очень высокие требования к профессиональной подготовке будущих специалистов. В условиях реализации своей профессиональной деятельности будущий специалист должен быть креативен, мобилен, владеть арсеналом инновационных технологий. Одним из актуальных вопросов остается поиск путей оптимального формирования компонентов профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий.

Цель исследования. Определить структуру и содержание основных компонентов методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий.

Задачи исследования. 1. Обосновать необходимость внедрения спецкурса по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий. 2. Создать электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения (для студентов высших учебных заведений). 3. Реализовать подготовленные спецкурс и электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий в учебном процессе со студентами «Физическая культура и спорт». 4. Посредством методов математической статистики доказать эффективность разработанного содержания методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий.

Методы исследования. Для решения задач исследования были использованы следующие методы. Решение первой задачи осуществлялось на основе анализа научно-методической отечественной и зарубежной литературы.

Были проанализированы проблемы формирования профессиональной готовности странах ближнего и дальнего зарубежья. Использовался метод анализа научно-методической литературы [1]. Для решения второй задачи использовался метод анализа литературы, тестирования [1]. Для решения третьей задачи метод программирования. Электронный учебник разработан с помощью веб-технологии: гипертекстовый формат (HTML), каскадные таблицы стилей (CSS), набор функций JavaScript (jQuery) и гипермедиа [2].

Исследование осуществлялось в четыре этапа. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2019 г) мы определяли основные элементы формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий. На втором этапе (ноябрь-декабрь 2019 г.) нами был разработан спецкурс по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий. На третьем этапе (январь-март 2020 года) нами было создано электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения (для студентов высших учебных заведений). На четвертом этапе (апрель-май 2020 года) созданные нами курс и электронное пособие были реализованы в учебном процессе по специальности «Физическая культура и спорт». Проверяться эффективность методами математической статистики.

В исследовании участвовали 40 студентов 3 курса специальности «Физическая культура и спорт». Вся экспериментальная работа проводилась на базе Актюбинского регионального университета им К. Жубанова.

Результаты исследования. Нами был разработан спецкурс по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий. Весь спецкурс рассчитан на 72 часа. Большую часть времени мы распределили на самостоятельную работу студентов (40 часов), практические занятия (18 часов) и 14 часов на лекционные занятия.

Основной целью курса мы считаем образование у будущих учителей физической культуры знаний, умений и навыков по реализации инновационных технологий в своей профессиональной деятельности. Среди доминирующих задач курса мы акцентировали следующие. 1. Уяснение будущими специалистами основных понятий в профессиональной готовности по реализации ключевых технологий. 2. Усвоение главных технологий подготовки. 3. Овладение ключевыми методиками образования из профессиональной подготовки. 4. Совершенствование практических навыков по планированию содержания средств и методов по избранному виду спорта (на примере волейбола).

В теоретических аспектах нами предложен материал по основным понятиям профессиональной подготовленности будущих специалистов, критериям, уровням, условиям, главным технологиям. В методах определения готовности мы акцентировали на изучении мотивационно-ценностного, интеллектуально-творческого и операционально-технического компонентов.

Среди главных технологий мы раскрыли технологии личностно-ориентированного воспитания, педагогического взаимодействия, готовности к инновационной деятельности, здоровьесберегающие, с использованием технико-тактических комплексов.

В планировании материала по волейболу мы рассмотрели также их ключевые аспекты, как соответствие целей и задач специфике вида спорта, раскрытию всех сторон спортивной подготовки, средств и методов направленности учебно-тренировочного процесса.

Нами подготовлено электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения (для студентов высших учебных заведений).

В нем представлены 5 модулей лекционного и практического характера по темам:

- теоретические аспекты формирования профессиональной готовности будущих учителей на основе инновационных технологий обучения;
- методы изучения профессиональной готовности будущих учителей;
- компетенции и психолого-педагогические условия, необходимые для формирования профессиональной готовности будущих учителей;
- основные инновационные технологии в структуре профессиональной готовности будущих учителей;
- основные направления профессиональной готовности будущих учителей на основе инновационных технологий.

Необходимость внедрения электронного пособия связана со следующим. Во-первых, представлены все необходимые материалы в виде лекционного, практического и самостоятельного характера. Это, на наш взгляд, поможет в методическом плане осваивать будущим специалистам разделы спецкурса. Во-вторых, на современном этапе становится актуальным освоение занимающимися предложенных преподавателями заданий в дистанционном режиме. Занимающиеся могут осваивать материал через модули и наряду с этим реализовывать контроль усвоения знаний с помощью тестовых заданий.

Подготовленные спецкурс и электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на

основе инновационных технологий были реализованы в учебном процессе со студентами «Физическая культура и спорт».

Разработанный нами спецкурс был проведен в 6 семестре 2020 года. Его реализация шла параллельно с внедрением электронного учебного пособия. Вначале обучающимся предлагалась тема из спецкурса. В соответствии с этой темой они отыскивали и изучали теоретический, затем практический модуль. Изученное занимающиеся реализовывали на практических занятиях спецкурса. С помощью имеющихся тестов, как преподаватель, так и занимающиеся, могли проконтролировать знания по усвоению материала.

Для определения эффективности внедрения экспериментальной программы коррекции компонентов формирования профессиональной готовности учителей физической культуры нами были сформулированы рабочие гипотезы, которые были затем проверены при помощи методов математической статистики.

Выводы. Необходимость внедрения спецкурса по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий связана с акцентирование занимающихся на усвоении теоретических аспектов профессиональной готовности; овладении ими главных технологий готовности; методики образования у них компонентов профессиональной подготовки; навыков планирования содержания средств и методов по избранному виду спорта.

В качестве методического обеспечения освоения материала спецкурса подготовлено электронное пособие по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения. Оно состоит из пяти модулей лекционного и практического характера по основным темам спецкурса.

Через изучение теоретического и практического модулей и тестовых заданий электронного пособия была осуществлена апробация спецкурса.

Путем методов математической статистики доказана эффективность разработанного содержания методического обеспечения формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. М. : Изд.центр «Академия», 2002. 264 с.

2. Web-технологии : <https://bstudy.net/732024/informatika/tehnologii>

3. Филанковский В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: автореф. дисс. Ставрополь, 2000. 23 с.
4. Емельянова Ю.Н. Проектирование личностно-ориентированного содержания специальных дисциплин в процессе подготовки учителя физической культуры : автореф. дисс. Тирасполь, 2006. 23 с.
5. Подковко Е.Н. Личностно-ориентированная технология формирования профессиональной компетентности у будущих учителей: автореф. дисс. Сургут, 2008. 23 с.
6. Никулин И.Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы: автореф. дисс. Белгород, 2000. 24 с.
7. Полякова И.В. Подготовка студентов ФФК к инновационной образовательной деятельности в процессе занятий ритмопластическими видами гимнастики : автореф. дисс. Тула, 2009. 24 с.
8. Русаков А.А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры : автореф. дисс. М., 2010. 23 с.
9. Пентюхин В.И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущего учителя физической культуры: автореф. дисс. Самара, 2010. 23 с.
10. Хакимова З.А., Андриюшин И.Ф., Ботагариев Т.А., Кубиева С.С. Исходный уровень сформированности профессиональной готовности будущих учителей физической культуры. Теория и методика физической культуры. 2019. № 4(58). С. 71-78.

Компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбереження школярів

Шевченко О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка (Кропивницький)

В статті визначено актуальну проблему формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбереження школярів. Запропоновані компоненти готовності: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний. З'ясовано, що мотивація студентів до запровадження здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти це процес суб'єктивного перетворення особистістю умов і факторів освітнього середовища внаслідок усвідомлення і прийняття їх змісту і значення як активної спонукальної сили. Доведено, що когнітивний компонент

свідчить про наявність загальних та професійно-прикладних знань в галузі збереження і зміцнення здоров'я, необхідних для майбутньої професії; діяльнісний (практичний) компонент пов'язаний з оволодінням студентами елементарними вміннями та навичками збереження здоров'я; рефлексивний компонент складається з аналізу психофізіологічних можливостей студентів, причин та наслідків своїх дій, рівня небезпеки в надзвичайній ситуації та створенні алгоритму дії одному чи за допомогою викладачів, узгодження своєї поведінки з навколишнім середовищем уміння прогнозувати результат своїх вчинків.

Ключові слова: студент, готовність, компоненти, здоров'я, здоров'язбережувальні технології.

The article identifies the current problem of forming the readiness of future physical education teachers for the health of schoolchildren. The components of readiness are offered: motivational, cognitive, activity, reflexive. It was found that the motivation of students to implement health activities in educational institutions is a process of subjective transformation of the conditions and factors of the educational environment due to awareness and acceptance of their content and importance as an active motivating force. It is proved that the cognitive component indicates the presence of general and professional-applied knowledge in the field of preservation and promotion of health, necessary for the future profession; activity (practical) component is associated with the acquisition by students of basic skills and abilities to maintain health; the reflexive component consists of analyzing the psychophysiological capabilities of students, the causes and consequences of their actions, the level of danger in an emergency and creating an algorithm of action alone or with the help of teachers, coordination of their behavior with the environment.

Key words: student, readiness, components, health, health technologies.

Студентський вік є особливим періодом в житті людини. Новизна навчальної діяльності і пов'язані з нею труднощі створюють своєрідний дидактичний бар'єр, який потрібно подолати. В зв'язку з цим у фізичному розвитку особистості студента важливе значення має формування позитивних мотивів та цілей, оскільки вони становлять важливий компонент діяльності. Розвиток мотивації студентів до рухової активності – невід'ємна складова виховання особистості студента та його готовності до запровадження здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності [3, с. 5].

Мотиваційний компонент охоплює сукупність мотивів (бути здоровим і працездатним, вести здоровий спосіб життя, застосовувати методики оздоровлення, здоров'язберігаючі технології тощо), що становлять позитивну мотивацію особистості. Одна й та сама діяльність може здійснюватися з різних мотивів. Значення мотивів для поведінки, діяльності й формування особистості майбутнього педагога дуже велике. Завдання викладача – формування правильної мотивації в майбутніх учителів [4].

Мотивація студентів до запровадження здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти – процес суб'єктивного перетворення особистістю умов і факторів освітнього середовища внаслідок усвідомлення і прийняття їх змісту і значення як активної спонукальної сили. Сенс мотивації полягає в тому, щоб віднайти саме такі дії, які відповідають основній, закріпленій у свідомості професійній настанові особистості.

Серед провідних мотивів, що збуджують та спрямовують студентів до здоров'язбережувальної діяльності, доцільно вбачати таку їх динамічно-цілісну структуру:

– внутрішні мотиви: стійкий інтерес до процесу фізичного виховання, прагнення оволодіти знаннями, опанувати тонкощі професії учителя фізичної культури; прагнення займатися здоров'язбережувальною діяльністю, виявляти спостережливість і інтелектуальну активність у цій сфері; мотиви внутрішнього самовдосконалення та саморозвитку;

– зовнішні мотиви: розуміння значення здобутого у процесі підготовки знання для майбутньої професійної діяльності; мотиви обов'язку і відповідальності перед тими, хто покладає надії та сподівання; уникнення негативних наслідків у фізкультурно-оздоровчій роботі; мотиви матеріального заохочення.

Внутрішні мотиви мають вирішальне значення, оскільки знаходяться в самій людини і є спонукальною силою. Усі мотиви, як внутрішні так і зовнішні, діють спільно, проте, серед них є основний, провідний, а інші супровідні. Широка взаємодія спектру мотивів зумовлюється своєчасністю педагогічного впливу на особистість, тому важливо виокремити основний мотив і діяти, опираючись на нього [1, с. 65].

Отже, мотиваційний компонент і здоров'язбережувальна діяльність майбутніх учителів фізичної культури взаємозумовлені і знаходяться у діалектичному взаємозв'язку. Зокрема, ефективність оздоровчого впливу на стан школярів залежить від потреб, мотивів, емоцій, переживань, прагнень, бажань, настанов особистості; з іншого боку саме в процесі здоров'язбережувальної діяльності формуються ті інтелектуально-пізнавальні мотиви, емоції, які є основою внутрішньої мотивації.

Когнітивний компонент охоплює теоретичні знання про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне), культуру здоров'я, методики оздоровлення, пізнання шляхів збереження здоров'я, вектори життєвої спрямованості особистості, які забезпечують готовність до професійної діяльності вчителя фізичної культури. Когнітивний компонент свідчить про наявність загальних та професійно-прикладних знань в галузі збереження і зміцнення здоров'я, необхідних для майбутньої професії.

Процес досягнення знань науковці визначають як пізнання, яке поєднує інформаційні процеси і мотивацію та є вибірковою активністю, яка спрямована на набуття і переробку інформації. Теорія обробки і накопичення інформації базується на врахуванні когнітивного стилю діяльності майбутніх учителів фізичного виховання. Такий підхід, на думку Т. Левченко, є поширеним у сучасній дидактиці [1, с. 109].

Ми погоджуємося з думкою Дроздової К., що основною складовою когнітивного компонента є знання. За повнотою, глибиною та всеосяжністю охоплення об'єкта пізнання, виділяють два рівні знань – теоретичний та емпіричний. Теоретичний рівень – відображає об'єкт з боку його зв'язків та закономірностей, тобто знання одержані не лише з досвіду, але й шляхом абстрактного мислення. Емпіричний рівень знань – складається з фактів, одержаних безпосередньо зі спостережень та експериментальної діяльності, тобто з практичного досвіду [1, с. 67].

Когнітивний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах передбачає наявність отриманої цілісної професійно спрямованої системи теоретичних знань, спеціальних умінь та практичних навичок з дисциплін циклу загальної та професійної підготовки навчального плану спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Діяльнісний (практичний) компонент пов'язаний з оволодінням студентами елементарними вміннями та навичками збереження здоров'я. Насамперед він розкриває здатність раціонально організувати фізкультурно-оздоровчу роботу без перевантажень, застосовувати методики оздоровлення, дотримуватись здорового способу життя та свідомо відноситись до діяльності, інтерпретувати знання, спрямовані на формування, зміцнення, збереження й відновлення й передачу фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Діялісна складова майбутнього вчителя фізичної культури виявляється в єдності знань та дій. Діяльність розглядається не тільки як раціональна, але й ціннісна дія. Основною метою діяльності є цінність, яка виражає можливість свідомого вибору студентами цілі, засобів та мотивів, щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

Рефлексивний компонент до запровадження здоров'язбережувальних технологій складається з аналізу психофізіологічних можливостей студентів, причин та наслідків своїх дій, рівня небезпеки в надзвичайній ситуації та створенні алгоритму дії одному чи за допомогою викладачів, узгодження своєї поведінки з навколишнім середовищем уміння прогнозувати результат своїх вчинків. Він визначається критерієм сформованості здатності до рефлексії

студентів, який є показником аналізу поведінки та окремих вчинків щодо адекватної самооцінки себе як суб'єкта здоров'язбережувального процесу.

При визначенні ознак компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури ми враховували думку Казначеева В.П. [2, с. 54-57] про те, що засвоєння навчального матеріалу має трирівневу ієрархічну структуру: низький рівень – уявлення, середній рівень – розуміння, високий рівень – власне засвоєння.

Високий (творчий, якщо певна якість є стійкою рисою особистості, яскраво виражена, виявляється в усіх діях студента постійно, ефективно, ґрунтується на знаннях вимог до професійної діяльності), середній (конструктивний, якщо якість є рисою людини, в діях виявляється широко, ефективно, але спостерігаються відхилення, які викликані недостатнім розвитком самої якості або недостатнім знанням вимог до професійної діяльності), низький (репродуктивний, коли якість ще не стала рисою студента, обмежено й неефективно виявляється в його діях і вчинках).

Високий рівень визначається уміннями студентів активно проявляти творче ставлення, спрямоване на самостійне використання інтерактивних методів чи інноваційних підходів у процесі збереження здоров'я засобами фізичної культури; розумінням шляхів реалізації себе як особистості, професіонала; потребою умов для розвитку своєї творчості; здатністю до вияву сили волі для досягнення життєво важливих орієнтирів; проявом високих знань й розумінням сутності формування здоров'я та його збереження; веденням здорового способу життя; наявністю високої мотивації та активних життєвих цілей і планів стосовно зміцнення здоров'я. У процесі самопостереження й глибокого самоаналізу ними дається адекватна самооцінка стану свого самопочуття, активності, настрою; свідомо розробляються заходи щодо збереження й зміцнення здоров'я в фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах. У результаті самоконтролю й самодисципліни, проводиться корекція відхилень у стані особистого здоров'я, формування та вдосконалення умінь і навичок, що супроводжується позитивними зрушеннями психічних властивостей і станів. Студенти, які належать до цього рівня компонентів сумлінно вдосконалюють власний фізичний стан, функціональні характеристики організму, покращують будову тіла, досягають високого рівня прояву рухових якостей та вважають, що здоров'я залежить саме від особистості.

Середній рівень потребує від студентів схильності до ситуативного, імпульсивного формування здоров'я, підпорядковуючи його цілям тимчасової користі. Студенти вирізняються ситуативністю дій, учинків; цінність власного здоров'я усвідомлюють на рівні уявлень, міркувань, висловлювань, однак не

систематична та не послідовна діяльність щодо запровадження здоров'язбережувальних технологій у заклади загальної середньої освіти. У студентів цього рівня недостатньо активне ставлення до оздоровлення, вони систематично не займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Заходи, на зміцнення організму проводяться періодично, без урахування індивідуальних особливостей. Самоаналіз стану здоров'я недостатньо глибокий, поверховий, що створює певні труднощі в адекватній його самооцінці й самопрогнозуванні. Студенти, які належать до цього рівня, безсистемно вдосконалюють власний фізичний стан, мають посередній прояв психічних властивостей і станів у формуванні та вдосконаленні знань стосовно особистого здоров'я. Функціональні характеристики організму, будова тіла і рухові якості вказують на недостатню фізкультурно-оздоровчу діяльність. У студентів відсутні уявлення про ідеал гармонійно розвиненої здорової особистості.

На низькому рівні студенти безвідповідально ставляться до здоров'я, а саме не проявляють активність, творчість у позааудиторній спортивно-оздоровчій діяльності; не усвідомлюють сутності формування здоров'я засобами фізичної культури; через недостатній духовний розвиток або несприятливий вплив середовища дезорієнтовані відносно цінностей здорового способу життя; мають слабкі знання з проблеми дослідження. Вони не прагнуть до самооздоровлення, вважаючи, що самі не в змозі нічого змінити. Вони не звикли до самоспостереження й самоаналізу, не відчують потреби в фізкультурно-оздоровчій діяльності та проведенні загартовуючих заходів. Самооцінка стану особистого здоров'я студентів цього рівня не відповідає дійсності, тому що не пов'язана з індивідуальними особливостями організму, не охоплює різноманітність факторів, які впливають на здоров'я. Над самоосвітою не працюють і не прагнуть до її набуття. В питаннях здоров'язбереження і поширення наявних знань стосовно особистого здоров'я не компетентні. Вони не вдосконалюють власний фізичний стан, функціональні характеристики організму знаходяться на низькому рівні, будова тіла значно відрізняється від показників норми. Рухова діяльність знаходиться на низькому рівні і вважають, що від них самих здоров'я оточуючих не залежить.

Схарактеризовані компоненти створюють основу для визначення критеріїв і показників їх вимірювання задля встановлення готовності майбутніх учителів до запровадження здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах.

Література

1. Дроздова К.В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до моніторингу фізичного стану молодших школярів: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 2014. 246 с.
2. Казначеев В.П. Здоров'я нації – феномен екології ХХІ століття. *Матеріали I Всеросійського форуму «III тисячоліття. Шляхи до здоров'я нації»*. М., 2001. 194 с.
3. Міхеєєва Л.В. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2005. 19 с.
4. Уилмс Д. Системы мониторинга и модель «Вход–выход». *Директор школы*. 1995. Вип. 1. С. 36-43.

Професійне самовдосконалення фахівця в галузі фізичного виховання і спорту в умовах сьогодення

Школа О., Полоус В., Сичов Д.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради (Харків)

В статті розглядається питання щодо професійного самовдосконалення фахівця в галузі фізичного виховання і спорту в умовах сьогодення. Було визначено зміст та значення особистісного самовдосконалення як фактору розвитку особистості майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, самовдосконалення, заклади освіти, модернізація.

Актуальність дослідження. Самовдосконалення – це свідомою робота викладача з розвитку своєї особистості як професіоналу, що передбачає адаптацію власних індивідуально-неповторних особливостей до вимог педагогічної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності і розвиток соціально-моральних якостей, основою яких є процеси самовиховання та самоосвіти [4].

Професійне вдосконалення забезпечується комплексом заходів, що включають, з однієї сторони, особистісну парадигму (мотиваційну, емоційно-вольову, когнітивну тощо); а з іншої – систему методичної роботи, що забезпечує заклад освіти, районний методичний кабінет, заклади післядипломної освіти, міністерські підрозділи тощо [1; 4].

В ідеалі педагогічною діяльністю повинні займатися люди, що мають до неї покликання, природні здібності, таланти. Однак, оскільки в наш час педагогічна професія є однією з наймасовіших, багато фахівців [2; 3] схильються до думки, що відсутність у викладача яскраво виражених здібностей може бути компенсована розвитком інших, не менш важливих професійних якостей, зокрема таких, як працелюбність, чесне та серйозне ставлення до своїх обов'язків, наполеглива робота над собою тощо. Крім цього, треба зазначити, що професійно значимі особистісні якості характеризують інтелектуальну й емоційно-вольову сторони особистості, суттєво впливають на результат професійно-педагогічної діяльності і визначають індивідуальний стиль педагога. Без роботи над розвитком власної майстерності не уявляли себе навіть найталановитіші педагоги. Одним з принципів положень педагогічної науки є аксіома, яка стверджує, що інтелект загострюється інтелектом, характер виховується характером, особистість формується особистістю. Тобто, яскрава, неординарна, приваблива особистість вчителя виступає однією з найважливіших умов, а також засобом досягнення успіху у виховній і освітній діяльності [2].

Мета дослідження полягає у визначенні змісту та значення особистісного самовдосконалення як фактору розвитку особистості майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Внутрішньою умовою розвитку особистості є постійна «незавершеність» як характерна генетична риса організації індивіда, як його потенційна можливість до безмежного розвитку. При цьому пройдені особистістю стадії розвитку, точніше характерні для цих стадій особистісні новоутворення, «насичуючи» одне одного своїм змістом, перетворюються у синергійно працюючі рівні цілісної особистісної організації. Саме ці рівні, проходячи через усвідомлення, рефлексію, критичні оцінки, продуманий вибір, вироблення оптимальних систем дій, поступово стають психологічними основами особистості, її фундаментом і феноменологічно виявляють себе в естетичних смаках, інтуїції, передчуттях, моральній поведінці тощо.

Завдання удосконалення професійної компетентності фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення їх наукового та загальнокультурного рівня вирішуються через систему методичної роботи. У створенні особистісно орієнтованої системи професійного зростання вагому роль відіграє організація самоосвітньої діяльності. Завдяки моніторингу особистої педагогічної діяльності йде накопичення інформації про рівень якості самоосвіти майбутнього фахівця. Таким чином, у кожного викладача з'являється можливість прогнозувати та моделювати особистий розвиток, забезпечуючи безперервне професійне зростання.

Висновки. Таким чином, проблема самовдосконалення в умовах модернізаційних змін є багатоаспектною. Проте питання організації самоосвітньої діяльності у системі підвищення кваліфікації є практично не розробленими і потребують комплексного підходу, що враховував би відповідність сучасним освітнім тенденціям та сприяв підвищенню їх професійного зростання.

Література

1. Лосєва Н.М. Самовдосконалення викладача: *навч.-метод. посіб.* Донецьк : ДонНУ, 2004. 300 с.
2. Качан О.А., Пристинський В.М. Психолого-педагогічні чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладах післядипломної педагогічної освіти. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвинутої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 259-278.*
3. Рудь І.С., Поліщук С.В. Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвинутої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 298-302.*
4. Школа О.М., Жамардій В.О., Фоменко О.В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвинутої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 318-322.*

Model of professionally applied physical training for technical specialty students at the higher education institution

¹Shuba L., ²Shuba V.

¹"Zaporizhzhia Polytechnic" National University (Zaporizhzhia)

²Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro)

Currently, modern professional activity requires a significant mental and physical efforts, high coordination of movements. For the purpose of successful adaptation and the further effective professional activity it is necessary to create at the higher education institution system of integral pedagogical process that the student in due time and actively prepared for the chosen profession, purposefully developed those physical abilities which define the further successful professional activity. The developed research model consists of four blocks: fundamental, organizational, theoretical and diagnostic. Summarizing the obtained digital results, it should be noted that speed-strength, mobility-coordination abilities, flexibility and endurance increased on average by 21% in EG students and in CG students – by 8.9%, which proved the effectiveness of the developed model for professionally applied physical training.

Key words: higher education institution, model, men, physical abilities, professionally applied physical training.

Introduction. The theory and practice of professional training in higher educational institutional as a pedagogical problem is closely linked to social and economic development in society, which is now the focus of many professionals from all around the world. This is due to the fact that students are the future of the country [1, 5, 6, 9].

At the higher education institutions of Ukraine physical education is a discipline that provides strengthening and maintaining health, the formation of harmonious physical development and high physical performance, involvement of students in active physical culture and sports activities, development of physical abilities (strength, endurance, speed, coordination, flexibility), formation of a system for theoretical knowledge and practical skills in the field of physical culture (including applied, required for chosen profession), education of the need for physical improvement of students and leading a healthy lifestyle, acquiring the necessary knowledge of the theory, methods and organization of physical education, improving sportsmanship of students [2, 3, 7, 10].

Such problem awareness of future specialists professional training in technical specialties is due to the importance of applied aspects of physical education, motivational formation for exercise, selection of necessary and useful tools and methods taking into account physical development, health, career expectations [8].

For a detailed study of the problem aimed at preparing young people for future work in the technical field, the formation of students' values to their own health it was necessary to analyze and generalize, objective interpretation of data obtained from various scientific fields (pedagogy, theory and methodology of physical education, hygiene, physiology, psychology, etc.) based on scientific approaches used by modern scientists – Agafonov S.V., Shestakov M.M. [1], Calestine J., Bopp M., Bopp CH., Papalia Z. [3], Esteban-Cornejo I., Hallal P.C., Mielke G.I., Menezes A.M., Gonçalves H., Wehrmeister F., Ekelund U., Rombaldi A.J. [4], Mowling C.M, Brock S.J., Eiler K.K. [8], Pylypey L.P. [9], Timoshina I.N., Bogatova S.V. [10] and etc.

Lack of scientific research, the presence of contradictions in professionally applied physical training in higher educational institutions led to the choice of topic for our study.

Material and methods. The purpose of the study is – develop and experimentally test models of professional and applied physical training for students at the higher education institution, technical specialty.

The study was performed from September 2018 to June 2019 "Zaporizhzhia Polytechnic" National University. It was attended by 121 men aged 18-19, who were divided into experimental (EG n=60) and control (CG n=61) groups. All men were classified in the main medical group. All students at the beginning of research had a low level of physical fitness.

Modern professional activity requires a significant mental, psychic, physical efforts, high coordination of movements for any specialty. For the purpose of successful adaptation and further effective professional activity it is necessary to create at the higher education institution system of integral pedagogical process, that the student in due time and actively prepared for the chosen profession, purposefully developed those physical abilities which define the further successful professional activity [1, 5, 7-9].

In the management system of the physical education process is becoming more common the experimentation with different aspects models of training, including physical. By modeling the process of professional training it is possible to create an optimal didactic model of the learning process.

The developed research model consists of four blocks, which are interconnected: fundamental, organizational, theoretical, diagnostic.

I. The fundamental block of the model reveals the purpose and objectives of professionally applied physical training for future professionals.

The purpose of the model is – optimize the structure and management of the educational process of professional and applied physical training, as well as to promote a high level of physical fitness.

The model solves the following special tasks: forms emotional stability; develops attentiveness, accuracy; trains coordination and balance; develops strength and endurance, as well as the body's resistance to overload and adverse factors.

II. The organizational block of the model includes the means methods and forms of professional and applied physical training.

It should be noted that the main means of professionally applied physical training for students are physical exercises. They are selected from a diverse arsenal of basic, preparatory and special exercises, relevant sports, therapeutic physical training and reflect the nature of future work.

Practical physical education classes are mandatory and have a frequency of two classes per week. The sports used for professionally applied physical training were chosen by the students themselves from offered list. The most popular among student youth: gymnastics, athletics, sports (football, volleyball, basketball).

The importance of gymnastics for professional and applied physical training is that with the help of its exercises such physical qualities as muscular strength, agility, flexibility, motor coordination, static endurance of torso muscles, vestibular stability, balance, attention are developed up; the ability to control your body in space, to maintain and restore balance in various supports, to perform precise movements of individual body parts.

During sports games (football, volleyball, basketball) was formed a high level of nervous and muscular systems functioning, auditory and visual analyzers. Classes in sports games are held both indoors and outdoors, which contributed to the formation of resistance to meteorological factors.

The following qualities were formed in athletics classes: high level for functioning and reliability of the cardio-respiratory system; the body's resistance to environmental variability; resistance to adverse factors during production; operational thinking; development of physical abilities and etc.

At these classes recommended: slow running, with heart rate 120-140 beats per minute, continuance 1,5 km; run-walk with heart rate 130-140 beats per minute on to one hour; long-distance running with heart rate 140-180 beats per minute, from 30 to 60 minutes; long-distance walk on to 3 km with heart rate 125-135 beats per minute and etc. But during these classes, students were always taught to pay attention to heart rate. This is due to the fact that the heart rate determines the fatigue and decline in efficiency of each person.

The content of practical classes was adjusted according to the capabilities for each student. During the classes, the opportunities of each sport were used to the maximum level for the education of professionally applied physical abilities.

III. The theoretical block is aimed at equipping future professionals with the necessary applied knowledge that provides conscious and methodologically correct

use of physical culture and sports to prepare for future professional activities. When conducting theoretical classes, the study material was designed not only for personal training of the student, but also with individual consideration of interests in the future profession.

IV. The diagnostic block determines the level of physical fitness when using pedagogical tests of general and special physical training.

Tests of general and special physical training were used in the research. Pedagogical testing was carried out taking into account the recommendations of the professional literature. Based on the conducted pedagogical testing, the level of physical fitness for 18-19 year old men was determined.

The following tests were used in the research [11]:

1. "100-metres race" (seconds) – testing of speed abilities.

At the signal, the students start running from a high start one by one. Trying to overcome the distance as soon as possible. Time to overcome the distance, determined with an accuracy of 0,1 seconds.

2. "Shuttle run 4x9m" (seconds) – testing of coordination ability.

The result was determined by the better of the two samples. The result of the test is the time from the start to the moment when the test participant put the second dice in the starting circle.

3. "One-km event" (minutes) – testing of endurance ability.

The result was time to overcome the distance.

4. "Floor dip" (amount of repetition) – testing of strength ability.

The test result is the number of error-free flexion and extension of the arms in one attempt.

5. "Angled position" (cm) – testing of flexibility.

The test result is a mark on the perpendicular marking in centimeters, to which the participant reached with his fingertips in the best of two attempts.

6. Ten "Eights" (Kopylov test) (amount of repetition) – testing of coordination ability.

The test participant acquires the starting position of the body tilt forward, holding the ball in one hand. With the command "Start" as quickly as possible, the ball makes an imaginary eight between legs at the knee level. At the same time the ball is transferred from hand to hand. Time of execution of ten "Eight", registered up to 0,1 seconds

7. "Bent suspension" (seconds) – testing of strength endurance abilities.

The result of the test is the time in seconds during which the participant maintains the position of the height on the bent arms.

8. "Dash the medicine ball" (m) – testing of speed-strength abilities.

The competitor gets behind the line to the wall, bends his hands in his elbows and squeezes the ball into his chest. After that, he pushes him forward as far as possible. The distance of the flying ball is measured up to 10 cm.

Statistical analysis: data was performed using the program SPSS Statistica

Results. One of the prerequisites for the system of professionally applied physical training is a comprehensive approach to the physical abilities development which important for future professionals. Table 1 presents level of the physical fitness indicators before and after the implementation of experimental model.

Table 1

**Statistical indicators of the motor abilities development
before and after the research**

Tests	Before research		P	After research		P
	EG (n=60)	CG (n=61)		EG (n=60)	CG (n=61)	
	X±S	X±S		X±S	X±S	
One-km event, minutes	246,2±5,22	246,8±5,18	>0,05	207,4±6,07	231,8±5,12	<0,05
Shuttle run 4x9m, seconds	10,4±0,13	10,5±0,16	>0,05	8,4±0,11	9,3±0,13	<0,01
100-metres race, seconds	15,1±0,18	15,1±0,17	>0,05	12,8±0,04	14,6±0,14	<0,05
Ten Eights, amount of repetition	10,6±0,34	10,7±0,45	>0,05	8,1±0,22	9,7±0,33	<0,01
Bent suspension, seconds	33,8±2,03	33,7±2,08	>0,05	47,4±1,73	40,1±1,7	<0,01
Dash the medicine ball, m	6,1±0,35	6,2±0,36	>0,05	7,4±0,21	6,9±0,34	<0,05
Floor dip, amount of repetition	30,3±0,65	30,8±0,66	>0,05	39,5±0,55	34,6±0,41	<0,05
Angled position, cm	15,9±0,71	15,8±0,73	>0,05	20,5±0,59	16,1±0,87	<0,01

Analyzing the indicators, it should be noted that at the end of the research in EG we observe an increase in strength indicators by 21,9% in CG by 9,1%.

Endurance indicators in EG students improved by 18,7%, in CG – by 5,1%. The growth of indicators characterizing the coordination of movements of EG students occurred by 17,2%, and CG – by 11,9%. Indicators of speed abilities at the end of the experimental study in EG improved by 11,3%, and in CG – by 4,1%; the growth of flexibility indicators in EG students occurred by 26,6% and in CG – by 7,7%; growth of indicators of coordination of movements of hands is fixed in EG as 23,8%.

The positive influence of the elaborated model has been stated. The efficiency of the given model has been proved by the obtained date.

Discussion. In the current economic, political and social situation in Ukraine, attention is growing to the problem of forming a healthy nation. Analysis of scientific and methodological literature on the problem of research shows that today there is no single view on understanding the essence of professionally applied physical training [1, 2, 9]. Purposeful using means of physical culture and sports for preparation of students for the future professional activity can and should be carried out at the higher education institution [3, 5, 10]. In our opinion, the main condition for improving the training of future professionals is the organization process educational, which involves the transfer of knowledge to the student and the formation of professionally necessary abilities, the formation of a specialist able to creatively and independently solve professional problems with maximum efficiency.

The basics of building educational activities in relation to the tasks of professionally applied physical training include determining the most significant motor abilities, skills and abilities based on the analysis of professional activities, and therefore, setting the tasks of professionally applied physical training involves a specific focus on professional activities.

Taking into account the material above, we have developed a model of professionally applied physical training, consists of four blocks, which are interconnected: fundamental – reveals the purpose and objectives of professionally applied physical training for future professionals; organizational – includes the means methods and forms of professional and applied physical training; theoretical – aimed at equipping future professionals with the necessary applied knowledge that provides conscious and methodologically correct use of physical culture and sports to prepare for future professional activities; diagnostic – determines the level of physical fitness when using pedagogical tests of general and special physical training. Also considered the distribution by semesters: 1st semester – general physical training (strengthening of the organism and increasing level of functional possibilities; formation of motor potential for mastering and development of professionally important applied skills and abilities); 2nd semester – professionally-oriented physical training (increasing and improving the level of physical fitness; activation of the body's functional capabilities required for production activities; expanding the variability of motor actions similar in structure to professional).

Modeling of the educational process is necessary to determine the goals, methods and means of achieving them, to obtain appropriate results. Scientists believe that by modeling the professional training process it is possible to create an optimal didactic model of the learning process or professional training [4, 6, 8, 9].

The highest absolute increment of physical fitness indicators in experimental and control groups was found in such physical abilities as flexibility ($p < 0,01$), coordination ($p < 0,01$) and strength ($p < 0,05$).

The data obtained during the implementation of the model indicate that we not only confirmed the research of scientists [1, 3, 4, 8-10], but also supplemented it with new data. And it also gave us the opportunity to say that we correctly built the educational process of men in the experimental group

Conclusions. Modern life technologies require from a young specialist to maximize mental and physical performance. The present requires special attention to the state of health for each person, a healthy lifestyle, the formation of special skills to maintain the necessary state of health.

Such skills are formed from an early age and are relevant throughout life, especially an intensive period is considered to be years of study at the higher education institution. The system of professional training for the body is a source of information, it is directly related to the cost of adaptive resources for the body, which, in turn, determines the search for ways to organize these information effects.

Continuous multilevel professionally applied physical training in the system of physical education for student youth is especially important during the training of future professionals. The developed research model consists of four blocks, which are interconnected: fundamental, organizational, theoretical, diagnostic. The combination of theoretical and practical classes allowed to increase students' interest in the educational process of physical culture, stimulated the acquisition of skills to organize a healthy lifestyle, contributed to the formation of professionally applied knowledge, skills and abilities in professional training.

Summarizing the obtained digital results, it should be noted that speed-strength, mobility-coordination abilities, flexibility and endurance increased on average by 21,4% in EG students and in CG students – by 9,7%, which proved the effectiveness of the developed model for professionally applied physical training.

References

1. Agafonov S.V., Shestakov M.M. Methodology of professional-applied physical training among students of managerial specialties at higher educational establishments on the basis of immitating playing technology. The russian journal of physical education and sport (Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports), Volume 11 No.4 2016, DOI 10.14526/01_1111_151.
2. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine. 2014. Vol. 21, Nr. 3. P. 613-616.
3. Calestine J., Bopp M., Bopp CH., Papalia Z. College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. Int J Exerc Sci. 2017. 10(7), P. 1009-1017.

4. Esteban-Cornejo I., Hallal P.C., Mielke G.I., Menezes A.M., Gonçalves H., Wehrmeister F., Ekelund U., Rombaldi A.J. Physical Activity throughout Adolescence and Cognitive Performance at 18 Years of Age. *Med Sci Sports Exerc.* 2015. 47(12), P. 2552-2557.

5. Gaetano A. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16 Supplement issue 2, P. 1069-1074. doi:10.7752/jpes.2016s2170.

6. Gernega K.S. Theoretical Aspects of HealthSaving of Students in the System of Continuing Education in Tertiary Education. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences*, 2017. 9 (4), P. 76-83. DOI: 10.14529/ped170409.

7. Korovin S.S. Methodological basics for vocational physical education theory. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2018. Vol. 4. P. 43-44.

8. Mowling C.M, Brock S.J., Eiler K.K. Student motivation in physical education: breaking down barrier. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston, 2004. Vol. 75. P. 40-45.

9. Pylypey L.P. Methodology of students' professionally-applied physical training in universities. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012. 10, P. 59-63.

10. Timoshina I. N., Bogatova S.V. Research of dynamics of physical fitness of students teaching and non-teaching professions. *Pedagogikopsikologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol. 9, No. 1, pp. 146-153. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/130.html>.

11. Winnick J., Short X. Brockport Physical Fitness Test Manual-2nd Edition with Web resource: A Health-Related Assessment for Youngsters with Disabilities. *Human Kinetics*, 2014. 2nd edition, 160 p.

Розділ 7

Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту

Обґрунтування принципів застосування комп'ютерних навчальних та тестуючих програм у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

¹Ашанін В., ¹Філенко Л., ²Церковна О.

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний університет радіоелектроніки

У дослідженні обґрунтовані основні принципи застосування комп'ютерних навчальних та контролюючих програм при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Мета: обґрунтування принципів застосування комплексу комп'ютерних навчальних та тестуючих програм у навчальному процесі та формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Матеріал і методи: у дослідженні приймали участь студенти 2 та 3 курсів (n=116); застосовані методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, структурно-логічний аналіз, програмування, анкетування, методи математичної статистики. Результат: розроблені комп'ютерні навчально-контролюючі програми з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», які розміщені на платформі Moodle академії. Висновки: розробка дозволила відтворювати навчальний процес засобами інформаційних технологій та сформувати комплекс професійних компетентностей у здобувачів вищої освіти. Виявлено високий рівень оцінки респондентами розробленої комп'ютерної програми.

Ключові слова: інформаційні технології, компетентності, комп'ютер, навчання, контроль, студент.

The basic principles of application of computer educational and control programs at preparation of experts in physical culture and sports are proved in the research. Purpose: substantiation of the principles of application of a set of computer training and testing programs in the educational process and the formation of professional competencies of future specialists in physical culture and sports. Material and methods: 2nd and 3rd year students took part in the research (n = 116); applied methods of theoretical analysis and generalization of literature sources, structural and logical analysis, programming, questionnaires, methods of mathematical statistics. Result: developed computer training and control programs in the disciplines "Databases in physical education" and "Informatics and information technology for professional purposes", which are placed on the Moodle. Conclusions: the development allowed to reproduce the educational process by means of information technology and to form a set of professional competencies in applicants for

higher education. Respondents found a high level of evaluation of the developed computer program.

Key words: information technology, competencies, computer, training, control, student.

Вступ. Інформаційні технології в освіті застосовуються повсякчасно і мають високий рівень ефективності як засіб навчання і контролю знань. Сучасні вчені та освітяни (Ашанин В.С., Єгорова О.В., Філенко Л.В., 2018; Кашуба В., Футорний С., 2017; et al.) вказують на необхідність застосування комп'ютерних навчальних програм при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Кравченко Л., Склярів, Д. (2001) довели ефективність застосування інформаційних технологій навчання при самостійній підготовці студентів. У дослідженнях Накман А., Andrieieva O., Kashuba V., et al., (2020) висвітлено можливості застосування комп'ютерних програм при дистанційній освіті.

Актуальними є дослідження Качана О.А. та Пристинського В.М. (2019) щодо застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні. Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., et al. (2019) та Heemsoth T., Wibowo, J. (2020) показують можливості використання сучасних інновацій та технологій у навчально-тренувальному процесі.

Дослідження показників рівня знань майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а також можливості формування професійних компетентностей засобами сучасних інформаційних технологій проводяться Kashuba V., & Golovanova N. (2018); Levinskaia, K., Накман, А. (2019).

Комплекси професійних компетентностей сучасного фахівця включають обов'язковою складовою можливість застосовувати інформаційно-комунікаційні технології у майбутній діяльності. Blömeke S., Kaiser, G. (2017) та Hsiang Ru Lai, Der Min Wu, Pi Hsia Lee, Yu Siang Jhang (2018) висвітлюють у своїх роботах науковий досвід застосування інформаційних технологій при індивідуальній освіті, формуванні індивідуальних траєкторій підготовки спортсменів. Також використанню комп'ютерних технологій у спортивній підготовці надають увагу Vaskan I., Moseychuk Y., et al., (2018) у своїх роботах.

Більшість сучасних дослідників (Ашанин, В.С., Басенко, Е.В., et al.; 2010) приходять до висновку про необхідність інтелектуального, когнітивного, креативного розвитку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. У дослідженнях Hasan M., S. Bouzid Mohamed, et al., (2017); Kim I., Ward P., et al., (2018) та Meier S. (2018) вчені роблять акцент на педагогічних технологіях застосування інформаційно-комунікаційних систем у сфері фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні принципів застосування комп'ютерних навчальних та тестуючих програм у навчальному процесі при формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні приймали участь студенти 2 та 3 курсів ($n=116$). Віковий діапазон досліджуваних складав 17-22 роки, середній вік досліджуваних становив $\bar{X} \pm m=18,8 \pm 0,78$. Методологія дослідження полягала у вивченні наукової літератури з проблеми застосування інформаційних технологій навчання при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. На основі проведеного аналізу був запропонований навчально-контролюючий комплекс з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», які розміщені на платформі Moodle академії. Для виявлення ставлення здобувачів вищої освіти до представленої розробки було проведено опитування думок респондентів у вигляді електронного анкетування засобами Google Forms (Церковная Е.В., Филенко Л.В., Строкач С.Г., 2017). Аналіз результатів дослідження проводився засобами використання методів математичної статистики.

Дослідження проводилося відповідно теми плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» на 2019-2023 рр. (номер держреєстрації 0119U103207).

Результати дослідження. Представлено навчально-контролюючий комплекс з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням». Інформаційні технології застосовані у якості мультимедійної навчальної комп'ютерної програми, відео записів лекцій, презентаційного комплексу, інтерактивних засобів контролю знань. Навчальний модуль представлений у вигляді покрокового викладу навчального матеріалу (рис. 1).

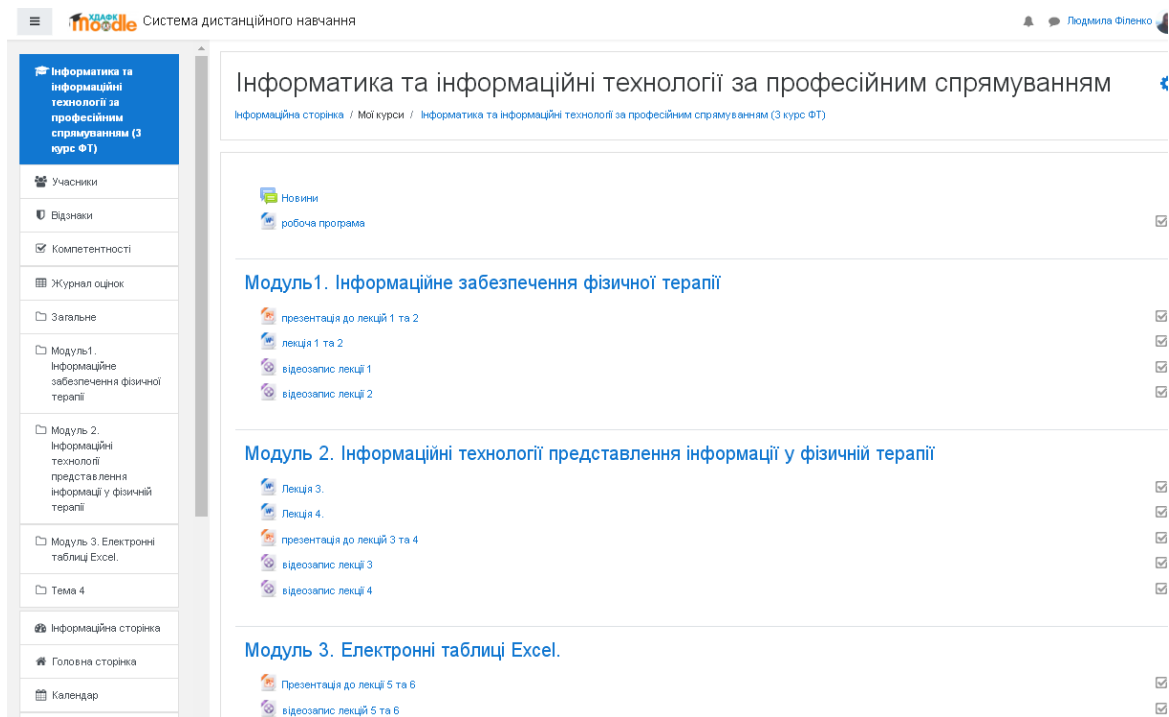


Рис. 1. Головне вікно навчально-контролюючої програми «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», розміщеної на платформі Moodle

Методика використання комп'ютерної навчально-контролюючої програми полягає у застосовуванні в якості наглядної демонстрації навчального матеріалу у вигляді презентацій, анімацій та відеороликів, що дозволяє реалізувати принцип візуалізації даних. На практичних заняттях відбувається реєстрація кожного студента індивідуально, проводиться попереднє тестування рівня знань з дисципліни, виявляються найбільш слабкі місця чи прогалини в знаннях, відповідно чому обирається індивідуальна стратегія навчання для кожного студента, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації комп'ютерного навчання. При груповому проведенні практичних занять застосовуються елементи програми для закріплення окремих частин навчального матеріалу та надання нових знань, що дозволяє виконувати вимоги диференціювання комп'ютерного навчання. При самостійній роботі студент обирає тему на власний розсуд та переходить по блокам навчально-контролюючої програми через гіперпосилання, таким чином виконуючи принцип самостійності комп'ютерного навчання. Комплексний програмний продукт побудований за схемою, представленою на рисунку 2.

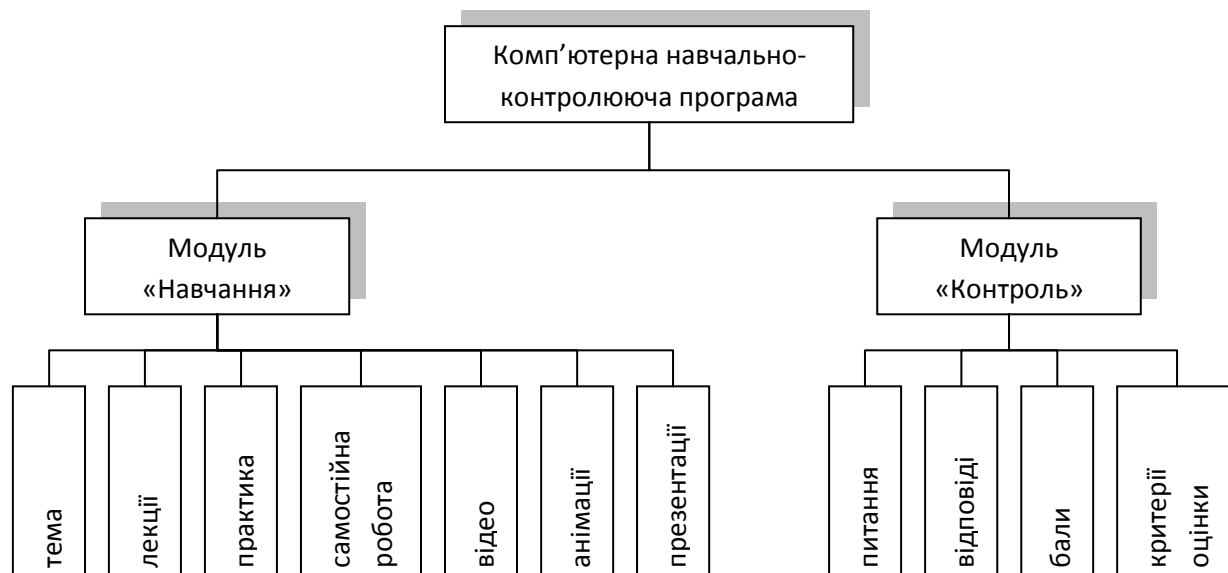


Рис. 2. Алгоритм-схема комп'ютерної навчально-контролюючої програми

Контролююча частина програми має вигляд комп'ютерного тесту, представленого трьома варіантами завдань по 30 питань кожний. Після проходження тесту програма надає інформацію про кількість вірних відповідей та виставляє оцінку. Контроль навчального матеріалу може бути попереднім, поточним та підсумковим. Він варіюється рівнем складності питань, їх кількістю, валідністю та критеріями оцінки. Контроль може бути застосованим як на окремому занятті в рамках модульного контролю чи іспиту, так і в поточному навчальному занятті.

Вся інформація про навчальну діяльність студента записується у його власний файл, доступ до якого має лише користувач програми або адміністратор. Викладач може переглянути основні помилки студента, виявити найбільш складний для нього матеріал, встановити кількість часу на вивчення кожної теми, якщо використає ресурс адміністрування програми. Це дозволяє корегувати навчальний процес та надавати студенту для самостійного опанування навчальні матеріали.

Аналогічним чином було розроблено та впроваджено у навчальний процес майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту навчально-контролюючого комплексу з дисципліни «Бази даних у фізичному вихованні». Застосування комп'ютерних навчально-контролюючих програм в процесі підготовки фахівців з фізичної культури та спорту дозволило сформувати комплекс професійних інформаційних компетентностей, таких як:

- здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання;
- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології;

– здатність до оволодіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя;

– здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

Розроблений комплекс комп'ютерної навчально-контролюючої програми можна використовувати як при організації аудиторних форм занять, так і при дистанційній формі навчання. Результати дослідження вказують на можливість подальшого впровадження комп'ютерних навчальних технологій у процес підготовки здобувачів вищої освіти.

Для виявлення ставлення респондентів до комп'ютерної навчально-контролюючої програми було проведено анкетування. При проведенні анкетування важливим було виявити ставлення респондентів до розробленої комп'ютерної навчальної програми. Ми використовували 12-ти бальну шкалу оцінки. Найбільшу кількість думок респондентів склала оцінка 10 балів – 40% опитаних, на 9 балів оцінили програму 25% чоловік. За дизайн програми висловили позитивне ставлення висловили 70% опитаних, за оформлення навчального матеріалу – 55%, за структуру комп'ютерного тесту – 25%, навчальний матеріал сподобався 40% респондентам. Загалом нічого не сподобалось 10% респондентам. На основі проведеного анкетування ми виявили позитивні та негативні сторони розробленої комп'ютерної навчально-контролюючої програми та, прислухавшись до думок опитуваних респондентів, модернізували розробку.

Для встановлення достовірності відповідей опитаних респондентів, які мають власне суб'єктивне ставлення до інформації було проведено кореляційних аналіз за методикою Спірмена, який дозволив знайти коефіцієнт рангової кореляції відповідності оцінки, поставленої респондентом за комп'ютерну програму, та його обізнаністю з іншими аналогічними розробками $r=0,35$. Цей показник свідчить про наявність взаємозв'язку ($p<0,05$), що вказує на узгодженість думок експертів. Показник коефіцієнта кореляції відношення респондентів до навчального матеріалу та виставленої ними оцінки за програму $r=0,53$ свідчить про наявність взаємозв'язку між цими показниками ($p<0,01$) та може трактуватися як один з основних факторів оцінювання якості створеної комп'ютерної навчально-контролюючої програми.

Висновки. Проаналізовані можливості використання сучасних інформаційних засобів навчання та контролю рівня знань при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Виявлено наукові розробки зі створення інформаційних навчальних середовищ, широкий спектр

комп'ютерних навчальних програм. Обґрунтовані теоретичні принципи побудови навчального процесу з використанням комп'ютерних навчальних технологій. Розроблені комп'ютерні навчально-контролюючі програми з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», які розміщені на платформі Moodle академії. Розробка дозволила відтворити навчальний процес засобами інформаційних технологій та сформувані у здобувачів вищої освіти комплекс професійних компетентностей. На основі проведеного анкетування було виявлено високий рівень оцінки респондентами розробленої комп'ютерної програми: 10 балів за 12-ти бальною шкалою оцінювання (40% опитаних).

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці комп'ютерних навчальних та контролюючих програм, адаптованих до вимог дистанційних форм навчання, з таких навчальних дисциплін, як «Математична статистика та математичні методи в психології» та «Інформаційно-комунікаційні системи у фізичній культурі та спорті».

Література

Blömeke, S., & Kaiser, G. (2017). Understanding the development of teachers' professional competencies as personally, situationally and socially determined. In J.D. Clandinin & J. Husu (Eds.), *International handbook of research on teacher education*, pp. 783-802. London: Sage.

Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Y., Filak, F., & Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), pp. 79-85.

Hasan M., S. Bouzid Mohamed, Haweni Aymen, Fadhloun Mourad, Mrayeh Meher, & Souissi Nizar (2017). Formative assessment: exploring tunisian cooperative teachers practices in physical education. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21 (5), pp. 227-235.

Heemsoth, T., & Wibowo, J. (2020). Assessment of physical education teachers' pedagogical content knowledge. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50, pp. 308-319 [German].

Hsiang Ru Lai, Der Min Wu, Pi Hsia Lee, & Yu Siang Jhang (2018). Health literacy teaching beliefs, attitudes, efficacy, and intentions of middle school health and physical education teachers. *Journal of school health*, 88 (5), pp. 350-358.

Kim, I., Ward, P., Sinelnikov, O., Ko, B., Iserbyt, P., Li, W., & Curtner-Smith, M. (2018). The influence of content knowledge on pedagogical content knowledge: An evidence-based practice for physical education. *Journal of teaching in physical education*, 37(2), pp. 133-143.

Vaskan, I., Moseychuk, Y., Koshura, A., Kozhokar, M., Tsybanyuk, J., Yarmak, J., & Galan, Y. (2018). Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), pp. 2504-2508.

Levinskaia, K., Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion, C., & Danylchenko, V. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 6, pp. 2159-2166.

Meier, S. (2018). Pedagogical content knowledge of prospective physical education teachers. A conceptualization. *Zeitschrift für Sportpädagogische Forschung*, 6(1), pp. 69-84 [German].

Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Kulchytska, I., Borysova, O., Vozniuk, T., Yakovliv, V., Denysova, L., Konnova, M., Khurtenko, O., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, pp. 427-435.

Kashuba, V., & Golovanova N. (2018). Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems. *Physical education of students*, 22(2), pp. 57-62.

Prystynskyi, V. (2013). Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man. *Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice : Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau) / col. red.: Povestca Lazari [et al.]*, pp.517-520.

Ашанин, В.С., Басенко, Е.В., Пугач, Я.И., & Пятисоцкая, С.С. (2010). Структурная, функциональная и онтологическая роль креативности в мыслительной деятельности человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, С. 155-162.

Ашанин, В.С., Єгорова, О.В., & Філенко, Л.В. (2018). Інформаційно-комунікаційні системи у фізичному вихованні та спорті. Серія: Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 164 с.

Качан, О.А., & Пристинський В.М. (2019). Інформаційні технології в забезпеченні оперативного контролю за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності школярів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, Вип. 3, С. 50-53.

Кашуба, В., & Футорний С. (2016). Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 21, С. 81-90.

Кравченко, Л., & Склярів, Д. (2001). Удосконалення сучасної системи підготовки фахівців у вузах фізичної культури засобами комп'ютерних методів навчання і тестування. Молода спортивна наука України. Львів, 5(1), С. 97-98.

Філенко, Л.В., Філенко, І.Ю., Петренко, Ю.І., & Петренко, Ю.М. (2015). Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. Материалы межд.науч.-практ. конф. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, Барнаул, С. 159-167.

Філенко, Л.В. (2016). Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), В. 10(80), 16, С. 139-145.

Філенко, Л.В. (2017). Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, Вип. 27-28, С. 318-323.

Церковна, О., Барибіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., & Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України, № 2(78), 47-56.

Церковная, Е., Осипов, В., Філенко, Л., & Пасько, В. (2017). Динамика изменений структуры и уровня заболеваемости студентов технического вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(58). С. 102-106.

Церковная, Е.В., Філенко, Л.В., & Строкач, С.Г. (2017). Использование сервисов Google в учебном процессе. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. С. 117-120.

Анализ психомоторных показателей сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста

Дубовик А., Горская И.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследования, направленные на изучение психомоторных показателей сотрудников сферы информационных технологий (ИТ) первого периода зрелого возраста. Проведено сравнение психомоторных показателей сотрудников сферы ИТ с возрастными нормами. Выявлен сниженный уровень по большинству показателей, связанный с высокими умственными и сенсорными нагрузками, длительной работой на компьютере, что свидетельствует о необходимости коррекции психофизического состояния средствами физической культуры.

Ключевые слова: психомоторные показатели, время реакции, частота движений, сотрудники сферы информационных технологий, средства физической культуры.

The article presents the results of a study aimed at studying the psychomotor indicators of information technology employees in the first period of adulthood. The comparison of psychomotor indicators of IT employees with age norms is carried out. A reduced level was revealed for most of the indicators, associated with high mental and sensory loads, prolonged work on the computer, which indicates the need to correct the psychophysical state by means of physical culture.

Key words: psychomotor indicators, reaction time, frequency of movements, employees of information technology, means of physical culture.

Актуальность. Условия труда современных специалистов имеют свои особенности. К их физической подготовленности и психофизическому состоянию предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций. Исследователи отмечают, что практически во всех профессиях, особенно связанных с интеллектуальной деятельностью, отмечается снижение компонента физической тяжести труда, но возрастают психофизические нагрузки [4]. Эффективная интеллектуальная трудовая деятельность и коммерческое внедрение новых технологий и продукции осуществляется в процессе преобразования энергии и информации, происходящей в системе «человек – орудие труда – предмет труда – окружающая среда», основанных на взаимосвязях закономерностей психических и физиологических процессов трудовой деятельности [2]. По данным Росстата численность работников, занятых в сфере информационных технологий в 2018 году составила более миллиона специалистов, с каждым годом эта цифра увеличивается [4]. Профессия «инженер-программист»

характеризуется созданием и разработкой различных компьютерных программ и продуктов материального обеспечения посредством определенных математических моделей и алгоритмов. Данная профессия связана с продолжительными нагрузками на сенсорные системы в процессе работы. В процессе работы необходимо обрабатывать достаточно большие массивы информации для поиска ошибки или внесение изменений в ходе разработки программ, что требует высокой концентрации внимания и усидчивости. В то же время, труд программистов относится к сфере творческой (научной и инженерной) деятельности, то есть профессиональная деятельность программиста связана с высокоинтеллектуальным трудом. Работая над проектами, связанными с высокими умственными и сенсорными нагрузками, программисты могут испытывать как стресс, так и дистресс, при котором ухудшаются психофизиологические функции в целом всего организма, истощая адаптационные резервы [3].

Цель исследования. Анализ психомоторных показателей сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки и анализа психомоторных показателей сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста было проведено психофизиологическое тестирование с помощью аппаратно-программного комплекса АПК «Спортивный психофизиолог». В тестировании приняло участие 50 сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста (21 женщина, 29 мужчин). Для изучения психомоторных показателей со всеми испытуемыми было проведено комплексное тестирование, в ходе которого анализировались показатели разных видов реакции на внешний раздражитель (время простой реакции, сложной реакции выбора, реакции на движущийся объект, реакции слежения), также анализировались показатели максимальной частоты движений кистью в ограниченном пространстве (теппинг-тест) (табл. 1).

Психомоторные показатели у сотрудников сферы-ИТ первого периода зрелого возраста, (M±σ)

Показатель, ед. измерения	Женщины (n=21 чел.)		Мужчины (n=29 чел.)	
	Сотрудники ИТ	Средневозр нормы	Сотрудники ИТ	Средневозр нормы
Время реакции на свет (мс)	356±148	260-320	281±32	260-330
Время реакции на звук (мс)	514±36	320-390	432±102	310-370
Время реакции на движущийся объект (мс)	374±67	120-280	405±75	140-300
Время реакции выбора (мс)	432±53	330-430	440±91	340-450
Теппинг-тест (максимальное кол-во нажатий за 10 с)	61,95±7,1	58-62	63,5±7,1	60-63

В ходе проведенного анализа времени реакций выявилось различие в скорости женщин 356 ± 148 мс по сравнению с нормой 260-320 мс, что свидетельствует о низкой сенсомоторной реакции на зрительный раздражитель. Показатель, характеризующий простую сенсомоторную реакцию на звук у женщин тоже был ниже нормы 514 ± 360 мс, по сравнению с 320-390 мс. Мужчины также не попали в диапазон нормы, и показатель составил 432 ± 102 мс при норме 310-370 мс. Реакция на движущийся объект (РДО) представляет собой разновидность сложной зрительно-моторной реакции, т.е. такой реакции, которая помимо сенсорного и моторного периодов включает период относительно сложной обработки сенсорного сигнала ЦНС. Методика РДО предназначена для измерения уравновешенности нервных процессов, т.е. степени сбалансированности процессов возбуждения и торможения. У женщин показатель был хуже нормы и составил 374 ± 67 мс, при норме 120-280 мс. Можно сделать вывод, что у сотрудников сферы информационных технологий замедленный уровень реакции на движущийся объект, преобладают процессы торможения, процессы возбуждения и торможения не сбалансированы. Реакция выбора – это разновидность сложной зрительно-моторной реакции, заключающаяся в осуществлении нескольких различных реакций на стимулы. В обеих исследуемых группах показатели были в пределах верхней границы нормы. Теппинг-тест использовался для изучения частоты движений кистью в ограниченном пространстве, что является немаловажным показателем для успешности профессиональной деятельности изучаемого контингента, ввиду работы на компьютере. Сотрудники сферы информационных технологий

показали высокий уровень по данному тесту при оценке максимальных количеств нажатий в сравнении со средневозрастными нормами, как мужчины, так и женщины.

Спецификой профессиональной деятельности в сфере информационных технологий является то, что сотрудники вынуждены действовать в условиях неопределённости, высокого уровня напряжения сенсорных систем, а также перерабатывая большие массивы информации. Кроме того, постоянная работа на компьютере требует повышенного внимания, быстрой реакции, психомоторной устойчивости, то есть способности сохранять высокие психомоторные показатели на фоне длительных умственных и сенсорных нагрузок. В этой связи, отслеживание уровня психомоторных показателей, а также их динамики в процессе трудовой деятельности, может способствовать выявлению неблагоприятных психофизических состояний, переутомления. Сниженный уровень психомоторных показателей является сигналом к необходимости коррекции психофизического состояния.

Заключение. В ходе проведенного анализа было выявлено несколько особенностей данного контингента. Простые сенсомоторные реакции снижены в обеих группах, что свидетельствует о сниженных адаптационных возможностях и накопленном утомлении, связанном с высокими психомоторными нагрузками в данной сфере деятельности. Реакция на движущийся объект представляет собой разновидность сложной зрительно-моторной реакции, проявление которой характерно для профессии, связанной с информационными технологиями. Данный показатель был снижен в обеих группах, что может быть признаком повышенной утомляемости, сниженной психомоторной устойчивости и повышенном уровне стресса. Для коррекции психофизиологического состояния сотрудников сферы информационных технологий можно использовать различные, как традиционные, так и нетрадиционные средства физической культуры. Например, элементы йоги, что позволит воздействовать как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние [1, 5].

Литература

3. Бойко В.С Искусство коммуникации / В.С. Бойко. – Н. Новгород: Деком, 2016. 564 с.
4. Изоткина Н.Ю. Проблемы становления интеллектуальной трудовой деятельности в современной экономике России / Н.Ю. Изоткина // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2015. №3 (21). С. 189.
5. Стадии профессионального выгорания программиста. Коучинг в ИТ. URL : <http://coach.ak-itconsulting.com/2013/09/stadii-vygoraniya/>

6. Труд и занятость в России. 2019: Стат. сб. Росстат. М., 2019. 135 с.
URL : http://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Trud_2019.pdf

7. Sharma M. Yoga asan Alternative and Complementary Therapy for Patients Suffering From Anxiety: A Systematic Review / M. Sharma, T. Haider, A. Knowlden // AlternComplementMed. 2013. Vol. 18 (1). P. 15-22.

Анализ возможностей использования онлайн-сервисов для целей физического воспитания студентов

Карпеев А., Кокшаров А., Щеплыкин В.

Омский государственный университет путей сообщения

В статье представлен анализ возможностей использования популярных онлайн-сервисов и социальных сетей для осуществления практических занятий со студентами по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате. Все рассмотренные сервисы и социальные сети в той или иной степени могут быть использованы при организации учебного процесса по данной дисциплине. Для проведения учебных занятий в дистанционном формате с возможностью осуществления обратной связи с обучающимися рекомендуется использовать сервисы Skype и Zoom.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, стримы, онлайн-сервисы, социальные сети.

The article provides an analysis of the possibilities of using popular online services and social networks to conduct practical classes with students in the discipline "Physical Culture and Sports" in a remote format. All the services and social networks reviewed can be used to varying degrees in the organization of the educational process in this discipline. For distance training sessions, with feedback from students, it is recommended that You use Skype and zoom services.

Key words: students, physical culture, streams, online services, social networks.

В настоящий момент системы образования во всем мире принимают меры по организации процесса обучения в условиях пандемии коронавируса (COVID-19). Образовательным организациям пришлось столкнуться с неожиданными трудностями в связи с введением режима самоизоляции. Заккрытие учебных заведений и экстренный переход на дистанционное обучение сопряжены с очевидными проблемами, обусловленными главным образом недостаточным техническим оснащением, отсутствием или слабой подготовкой как педагогов, так и обучающихся к работе в новых условиях. Эти и другие проблемы бросают вызов системе образования в критической ситуации. Одновременно, наряду с очевидными вызовами и проблемами, новый формат

обучения предоставляет широкий спектр возможностей и перспектив для изменения и совершенствования системы образования [1-4].

Дистанционное обучение – это способ обучения на расстоянии, при котором преподаватель и обучающиеся физически находятся в разных местах. В процессе такого обучения у людей, обремененных семейными и деловыми заботами, а также не имеющие возможности посещать занятия очной формы обучения, появляется возможность получить качественные образовательные услуги [1].

Поскольку большую часть программы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» занимает практическая часть под руководством и контролем преподавателя, то наилучшим вариантом в данном случае будет организация прямых онлайн-трансляций учебно-тренировочных занятий для студентов (или сокращенно – стримов). Stream (стрим) – это изначально прямая трансляция спортивных матчей по компьютерным играм (киберспортивных матчей) на сервисе Twitch. Стример – человек, который проводит трансляцию. Со временем определение «стрим» перестало употребляться только для киберспорта (теперь «стримить» можно также живые концерты, занятие йогой и медитацией, рисование, кулинарию, вязание, эксперименты и опыты). А значит и прямые трансляции онлайн-тренировок тоже можно называть спортивными стримами.

Цель исследования – выявить достоинства и недостатки существующих онлайн-сервисов, а также возможности их использования для целей физического воспитания студентов.

В своем исследовании мы рассматриваем возможности использования различных онлайн-сервисов и социальных сетей (или площадок) для организации занятий со студентами в дистанционном формате, а именно трансляции учебных занятий.

Площадки для спортивных стримов:

1. YouTube. Сервис транслирует, доставляет и сохраняет разнообразные видеоролики. Пользователи интернета имеют возможность выбирать из каталога и смотреть видео учебно-тренировочных занятий, оценивать их, оставлять комментарии, демонстрировать их друзьям, размещать и редактировать на ресурсе собственные видеофайлы. Платформа YouTube в полной мере наполнена информацией под самые разные виды запросов: музыкальными клипами, художественными фильмами, видеоблогами, сериалами, новостями, обучающими видео, мастер-классами, видео-обзорами, трейлерами и другим контентом.

Преимущества:

- возможность бесплатного использования;
- доступность и простота для пользователей;
- возможность запланировать трансляцию учебно-тренировочного занятия и разослать ссылку участникам;
- наличие возможности записать трансляцию занятия;
- отсутствие ограничений по количеству участников;
- возможность делать как открытые, доступные для всех пользователей, так и закрытые, доступные только по ссылке, трансляции.

Недостатки:

- возможность бесплатного использования для сопровождения учебных занятий только музыки без авторских прав;
- необходимость создания аккаунта, подтверждение его по SMS – и только через 24 часа возможность проведения трансляций;
- проведение прямых трансляций с мобильных устройств только у авторов, набравших тысячу подписчиков;
- отсутствие возможности наблюдения участников занятия и оперативной обратной связи.

2. «ВКонтакте». «ВКонтакте» является популярной социальной сетью для общения. Данная платформа считается российским аналогом Facebook, где пользователи создают свою страничку, могут взаимодействовать с друзьями, публиковать видео- и аудиозаписи учебно-тренировочных занятий (комплексов упражнений, обучающих видео и т.д.), фотографии, оценивать материалы, которые «скидывают» другие люди, создавать группы и сообщества.

Преимущества:

- возможность бесплатного использования;
- наличие аккаунта «ВКонтакте» у большинства пользователей;
- возможность, запустить трансляцию как с компьютера, так и с мобильного приложения;
- наличие возможности получения дополнительного дохода во время трансляции с помощью сервиса Donation Alerts;
- возможность ограничения трансляции занятия или его части по аудитории с личной страницы (для всех, для друзей, для друзей и друзей друзей, а также только для личного использования). Кроме того, возможность выбрать определённых участников или списки друзей, которым можно как разрешить, так и запретить просмотр трансляции; – трансляция от имени сообщества доступна всем подписчикам (проводящий занятие не может создать закрытую группу для ограниченному кругу подписчиков);
- возможность записи трансляции;

- отсутствие ограничений по количеству участников;
- наличие настроек оповещения о трансляции (учебном занятии).

Недостатки:

- для прямого эфира, необходима специальная программа, которая позволяет транслировать видео и звук с экрана компьютера или ноутбука;
- отсутствие у проводящего занятия возможности видеть участников (студентов) и корректировать их действия.

3. Instagram. Instagram – это социальная сеть, которая рассчитана на общение, продвижение услуг и обмен мнением, а еще это площадка, где пользователи могут делиться своими или чужими фотографиями, подписывать их хештегами и смотреть фото и видео контент, листая ленту.

Преимущества:

- возможность бесплатного использования;
- наличие аккаунта Instagram у значительного количества пользователей;
- доступность трансляции всем подписчикам, но при этом возможность ограничить количество участников учебного занятия.

Недостатки:

- ограниченное время хранения прямого эфира (24 часа, далее его необходимо скачивать и загружать в IG TV);
- отсутствие возможности заранее создать ссылки на трансляции учебных занятий;
- доступность трансляции только с мобильного телефона.

4. Skype. Интернет сегодня предоставляет массу интересных возможностей для получения информации и общения, среди которых сервис Skype, предоставляющий возможности аудио- и видеообщения, пользуется большой популярностью. Программа Skype для Windows используется во всем мире, благодаря широкому функционалу, позволяющему также общаться с помощью письменных сообщений на разных языках.

Преимущества:

- возможность бесплатного использования;
- наличие аккаунта Skype у значительного количества студентов;
- возможность записи разговора/эфира, которая автоматически рассылается участникам звонка (занятия) после его окончания;
- доступность использования как с мобильного телефона, так и с компьютера;
- возможность видеть оппонентов и поправлять их.

Недостатки:

- ограниченное количество участников видеозвонка (при видеозвонке, в котором участвует больше 10 человек, могут возникнуть проблемы с видео);

- ограничения использования групповых видеозвонков (не более 100 часов групповой видеосвязи в месяц, не более 10 часов в день и не более 4 часов на каждый групповой видеозвонок);

- отсутствие возможности создания ссылки на трансляцию занятия заранее;

- возможность поделиться записью трансляции занятия только через загрузку на другие платформы.

5. Zoom – это облачная платформа для проведения видеоконференций, вебинаров и других подобных онлайн мероприятий. Для работы пользователь получает идентификатор и использует его для проведения встреч. Главным плюсом этой платформы, является возможность пригласить до ста участников учебного занятия. Для участия или просмотра им не понадобится устанавливать дополнительные программы. Присоединиться к трансляции учебного занятия можно, просто открыв ссылку в браузере.

Преимущества:

- возможность бесплатного использования (до 100 видео-участников);

- отсутствие ограничений по количеству конференций;

- неограниченный трафик общения один на один;

- наличие возможности запланировать конференцию и разослать идентификатор персональной конференции участникам;

- возможность видеть участников конференции и поправлять их.

Недостатки:

- наличие ограничения в 40 минут для групповых конференций;

- отсутствие возможности поделиться записью трансляции без загрузки на другие платформы;

- отсутствие навыков пользования платформой у большинства студентов.

На основании проведенного нами исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Все рассмотренные сервисы и социальные сети в той или иной степени могут быть использованы при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате.

2. Сервис YouTube и социальные сети Instagram и «ВКонтакте» могут быть использованы для демонстрации студентам комплексов физических упражнений, видеоматериалов, предназначенных для решения задач технической и тактической подготовки обучающихся, а также содержащих теоретические данные по теме физического воспитания.

Для проведения учебных занятий в дистанционном формате с возможностью осуществления обратной связи с обучающимися подходят сервисы Skype и Zoom.

Литература

1. Дейкова, Т.Н. Влияние самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы / Т.Н. Дейкова, Е.Г. Мишина // Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2021. – № 01 (103). – С. 127-130.
2. Колесникова, К. Учение – сеть. Школьников и студентов перевели на обучение в онлайн / К. Колесникова, Н. Саванкова, В. Таюрский // Российская газета. Столичный выпуск, 2020. – № 55 (8109).
3. Лотарев, А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов / А.Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 1. – С. 105-111.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Доцільність впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури

Краснокутський С., Пристинська Т.

Донбаський державний педагогічний університет

У статті розглядаються питання щодо нових підходів до роботи з учнями по залученню їх до фізичних вправ та пропаганді здорового способу життя, стимулюванню до виконання фізичних вправ, заохочуванню освоювати види рухової діяльності на уроці, спонуканню у веденні здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами завдяки впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Використання засобів інформаційних технологій як засобу навчання, творчого розвитку учня, автоматизації процесів контролю, корекції, тестування фізичного розвитку, функціональності і результативності дозволяє учням самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан здоров'я, оцінювати рухові навички.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, виховання, спорт, методи, здоровий спосіб життя, фізична культура.

This article discusses the issue of new approaches to work with pupils to attract them to exercise and promote healthy lifestyles, stimulate pupils to physical exercise without fear of mistake execute correctly encouraged them to explore all the activities in the classroom, encouraging pupils in need of a healthy lifestyle and physical self-exercise, through the

introduction of ICT in the classroom physical education. The use of new information technologies as a means of learning and creative development of the pupils, process automation control, correction, testing the physical development of pupils, functionality and performance generally, allows pupils execute physical self-exercise, control and load their health qualitatively assess the skills of pupils.

Key words: information-communication technologies, education, sport, methods, a healthy life.

Актуальність проблеми полягає в тому, що в умовах науково-технічного прогресу, суцільної інформатизації та комп'ютеризації суспільства, переоцінки цінностей виникає нагальна необхідність інформатизації системи освіти. Зростає інтерес до можливостей впровадження комп'ютеризованого керування навчально-тренувальним процесом. Одним із важливих напрямів освіти в галузі фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя, є впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві [3]. Спрямованість навчання на використання комп'ютерних технологій як ефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння компетентностями. У зв'язку з цим, використання інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання варто розглядати як важливу складову підготовки вчителя з фізичної культури [5]. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ. Таке навчання дає змогу збільшити якість засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю, дії, практику.

Розробка та застосування інформаційно-комунікаційних засобів навчання стали предметом дослідження таких науковців, як Т.І. Коваль, І.І. Костікова, Н.В. Морзе, В.В. Осадчий, Є.С. Полат, В.М. Пристинський, І.В. Роберт, П.І. Самойленко, Г.К. Селевко, О.М. Спірін, Ю.В. Триус, Л.В. Філенко, Б.О. Шевель, В.А. Ясвін та ін., які довели, що застосування ІКТ у галузі фізичного виховання і спорту оптимізує навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному засвоєнню навчального матеріалу.

Використання Інтернету спричинило революційні зміни у викладанні. Навчальні матеріали, запропоновані в Інтернеті, ставали дедалі достовірнішими та авторитетнішими. Інтернет – це низка таких технологій, як мережі персональних комп'ютерів, гіпертекст та гіпермедіа, всесвітня комп'ютерна

мережа та інші, котрі за останні декілька років почали здійснювати великий вплив на підходи, що застосовуються викладачами у процесі навчання.

Існує тісний зв'язок між структурами та процесами, які пропонуються Інтернетом, та основними структурами і процесами системи викладання та програмованого навчання закладів освіти. Цей зв'язок полягає у можливості самостійного додаткового «продовження» учнями навчального процесу за допомогою ресурсів Інтернету, користуючись традиційними методами програмованого навчання у класах, на семінарах, у бібліотеці. Так, наприклад, Інтернет забезпечує доступ до практично необмежених ресурсів інформації, котрі інколи важко отримати з інших джерел. Припустимо, що більшість технічних та інших проблем, пов'язаних з Інтернетом, вирішено: існують процедури контролю якості інформації, створено ефективні методи пошуку необхідної інформації та більш ефективний зв'язок між різноманітними видами знань. На такому етапі відповідні ресурси Інтернет та створені на основі цієї мережі технології матимуть ознаки «масивної бібліотечної системи», де кожен зможе використовувати електронні еквіваленти книжкових полиць, вишукуючи необхідні матеріали і отримувати допомогу від електронних еквівалентів бібліотечних консультантів.

Мета даної роботи полягає в обґрунтуванні доцільності впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання, здоров'я і здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Результативність та ефективність впровадження на уроках фізичної культури ІКТ має сприяти виконанню фізичних вправ, самодисципліні при виконанні вправ, дає набагато вагоміші результати. Завдання викладача переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан здоров'я. Саме для виконання цих завдань викладачу доцільно використовувати ІКТ. За допомогою комп'ютерів переглядаються методичні й навчальні фільми програмового матеріалу; пропагандистські відеоролики; виконуються тести з оцінки фізичного розвитку, функціональні і комплексні тести; складаються графіки зростання індивідуальних результатів; здійснюється огляд інтернет-ресурсів [2]. Використання презентацій дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання рухів, оскільки за допомогою наочної картини рух можна розподіляти не лише на етапи виконання, а й більш коротші фрагменти, створити правильне уявлення рухових дій. За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, історичні події, біографії спортсменів тощо.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя, як цінності шкільного колективу, а передбачає формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя; збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів[1]. ІКТ забезпечують необхідною інформацією школярів для формування стратегій і технологій, які дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я; формують знання і навички практичних дій, спрямованих на збереження здоров'я; зацікавлюють до систематичних занять фізкультурою, виробляють звички до виконання фізичних вправ.

Висновки. Таким чином, маємо зауважити, що комплексне застосування засобів інформаційних технологій навчання має бути ефективною умовою виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, знаходити раціональні засоби орієнтації в них.

ІКТ дозволяють організувати навчальний процес на більш високому рівні, забезпечувати засвоєння навчального матеріалу; вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Використання ІКТ стимулює пізнавальний інтерес до фізичної культури, створюючи умови для мотивації, спонукає до підвищення якості освіти, пропагандує здоровий спосіб життя.

Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають публікації про спортивне життя, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом.

Література

1. Биков В.Ю. Інформатизація регіональної системи освіти: загальний опис і основні компоненти реалізації / В.Ю. Биков, Н.М. Чепурна, В.М. Саух. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. № 3. 2006.
2. Драгнев Ю.В. Інформатизація і комп'ютеризація процесу фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – майбутнє вищої фізкультурної освіти в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. № 6. С. 47-49.

3. Сікорський П.І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи*. Львів: ЛДУ БЖД, 2006. С. 60-65.

4. Снігур О.А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця, 2006. С. 45-48.

5. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця, 2006. С. 14-20.

Рухова активність учнів у період дистанційного навчання

Опришкова С.

ЗОШ № 13 з поглибленим вивченням англійської мови
(Соледар, Донецької області)

У статті розглядаються ключові питання рухової активності дітей у періоди карантину та дистанційного навчання: як вчитель фізичної культури організовує дистанційне навчання та як дистанційне навчання впливає на результати фізичної підготовки учнів; як батьки реагують на дистанційне навчання. Даний досвід демонструє усі за і проти дистанційного навчання, як психологи оцінюють вплив дистанційного навчання на учнів.

Ключові слова: навчально-виховний процес (НВП), здоров'я, мотивація, дистанційне навчання, здоровий спосіб життя, діагностика, моніторинг.

В основу здоров'язбережувального навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей учнів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Рівень фізичної підготовки учня являється одним із показників стану здоров'я. Стан з захворюваністю на ковід змінив форму навчання учнів на деякий період з денної на дистанційну.

Дистанційне навчання – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтелектуальному режимі за допомогою використання ІКТ від тих, хто навчає, до тих, хто навчається.

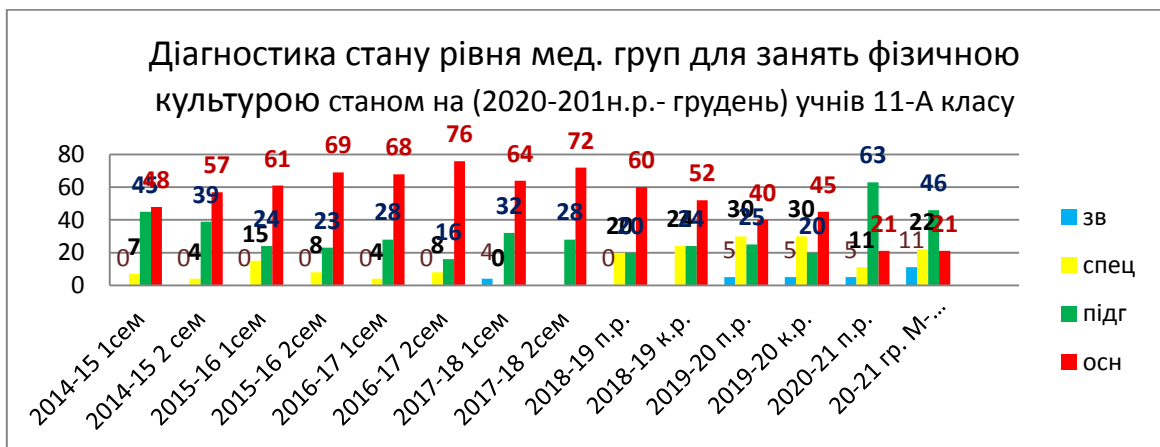
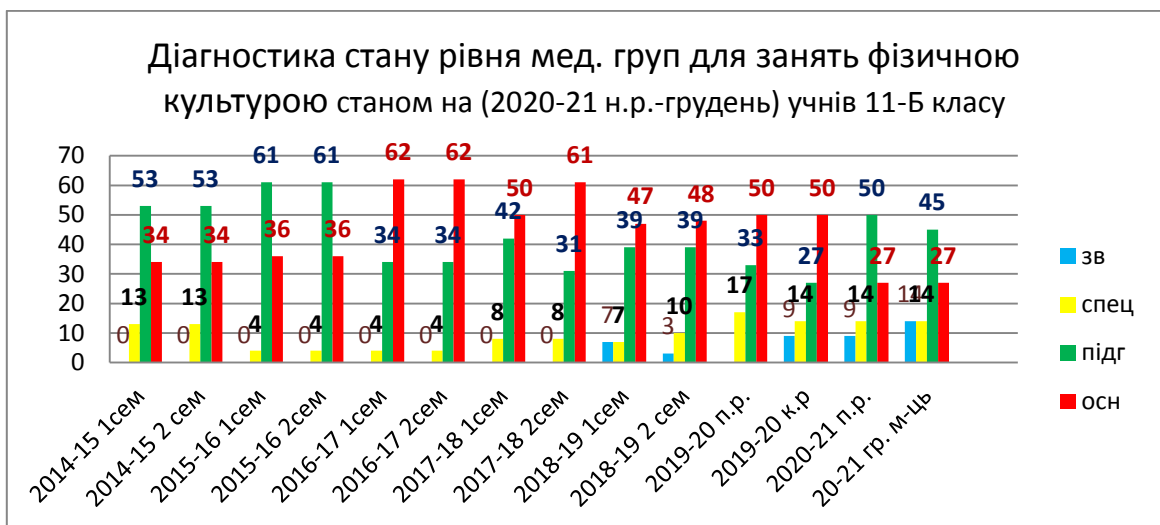
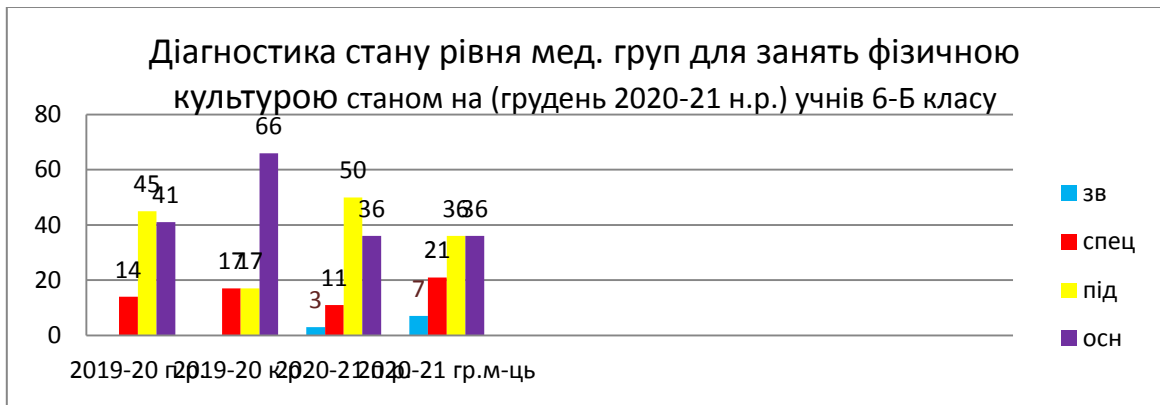
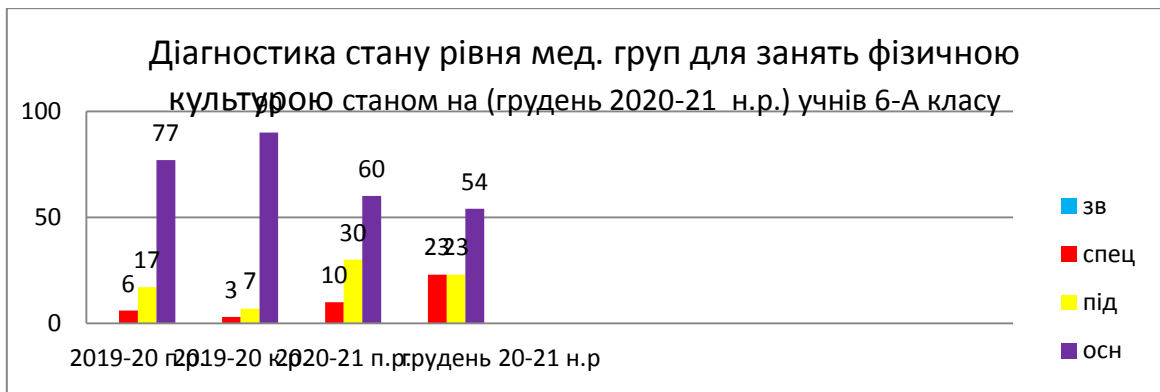
Дистанційне навчання впроваджується за допомогою таких засобів: засоби надання навчального матеріалу учню; засоби контролю успішності учня; засоби консультації учня з викладачем; засоби інтерактивної співпраці вчителя

й учня; засоби для швидкого доповнення курсу новою інформацією, коригування помилок.

Дистанційна форма навчання має свої пріоритети і недоліки. Так, рухова діяльність школярів знизилася до мінімуму: відсутня позакласна діяльність з фізичної культури, робота секцій та гуртків. Норма рухової активності учня 10-14 годин на добу не виконується. Вчителі з гуманітарних та точних наук забувають про здоров'язбереження: не виконуються норми домашніх завдань, не використовуються фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи. Кожен вчитель, викладаючи свій предмет, думає, що він єдиний. Учні, за результатами опитування батьків, сидять за комп'ютерами 10-12 годин з урахуванням виконання домашніх завдань. І навпаки, деякі учні не мають змогу спілкуватися в інтернеті, не мають комп'ютера тощо. Такі діти кожен день знаходяться у постійному «стресі»: а що буде за невиконання домашніх завдань. Не усі батьки знаходяться поруч з дітьми у період навчання дистанційно, тому відсутній контроль за організацією навчання.

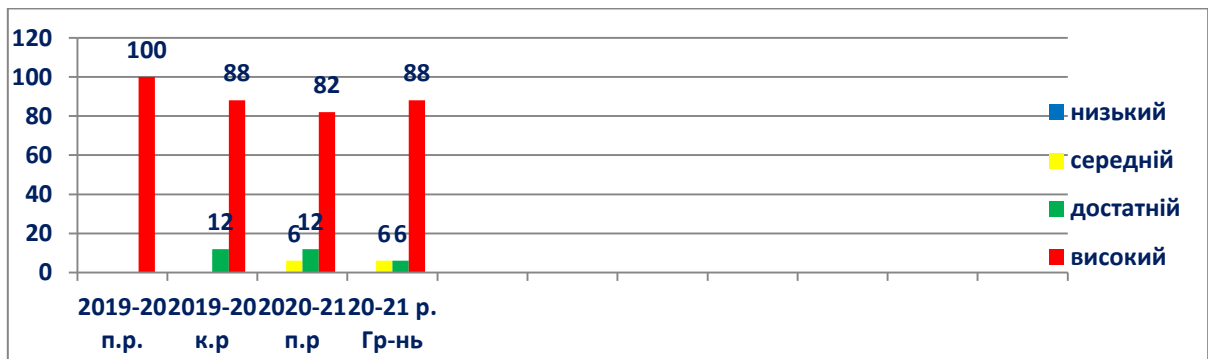
Незвичні умови життєдіяльності, соціальна ізоляція, часткова дезінформація підвищують рівень стресового напруження як дітей, так і дорослих. Стресовими факторами виступають порушення сталих комунікативних зав'язків, звичного режиму життя, страх бути зараженим, фрустрація, нудьга, недостатнє володіння інформацією (або її відсутність), фінансові втрати тощо. Все ж таки емоційний добробут дітей буде здебільшого залежати від внутрішнього стану дорослих, які ними опікуються: батьків, учителів, вихователів. Дотримання наступних рекомендацій допоможе досягти особистісної рівноваги та надати потрібну підтримку і допомогу. Тому треба проводити додаткові заняття з цього приводу з батьками та націлювати їх на оздоровчий ефект навчання, який вони повинні створювати для своїх дітей. До пріоритетів маємо віднести те, що організоване, підконтрольне батьками, з якісними рекомендаціями вчителів навчання розкриває творчий потенціал, індивідуальні можливості кожного учня.

Аналізуючи стан здоров'я та рівень фізичної підготовки учнів Соледарської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 13 з поглибленим вивченням англійської мови, які довгий час знаходилась на дистанційному навчанні (кінець 2019-2020 навч. р. та середина 2020-2021 навч. р.), маємо наступні результати. За результатами проби Руфьє, рівень учнів віднесених до основної групи зменшилось удвічі, збільшилась кількість учнів віднесених до спеціальної групи (на прикладі декількох класів).

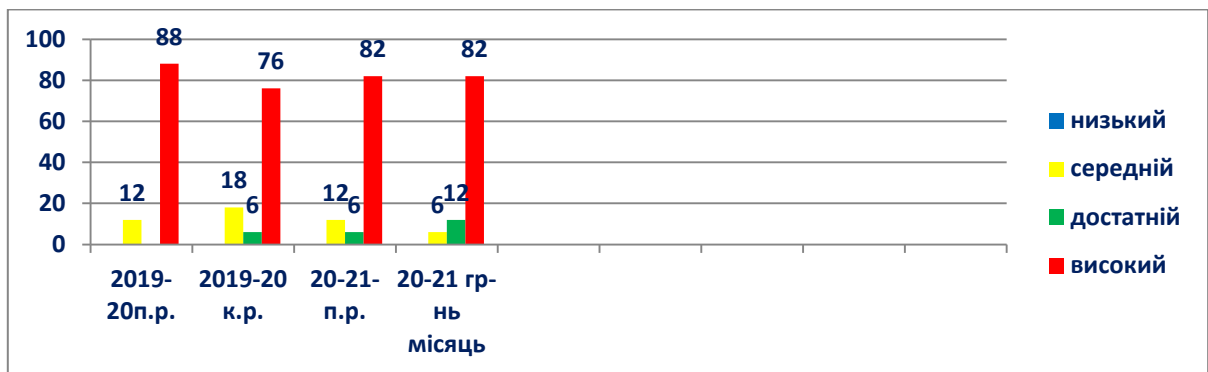


Періоди підготовчого етапу до основної роботи на уроках фізичної культури збільшуються. У вересні ми адаптуємося до навантажень, у жовтні та листопаді – дистанційне навчання, грудень змушено знову адаптуватися до навантажень. З цього приводу маємо наступні результати розвитку фізичних якостей, як основного показника рівня фізичної підготовки учнів.

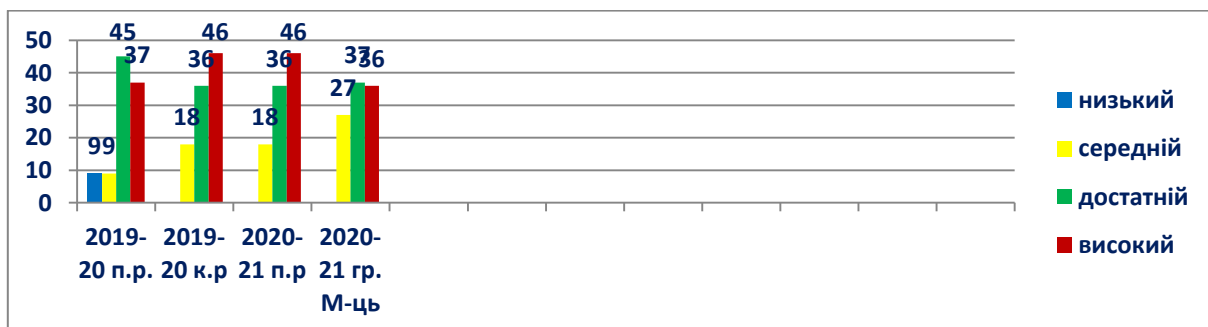
Діагностика розвитку сили (%) у хлопців 6-А класу на 2020-2021 навчальний рік (грудень)



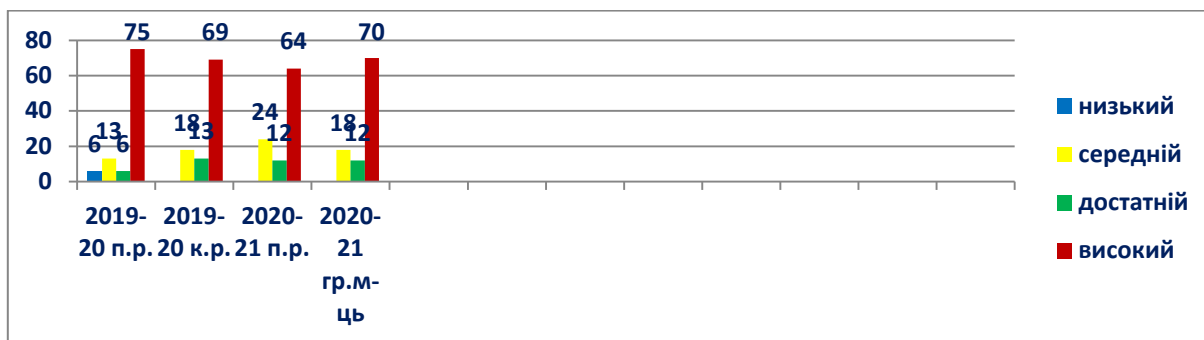
дівчат



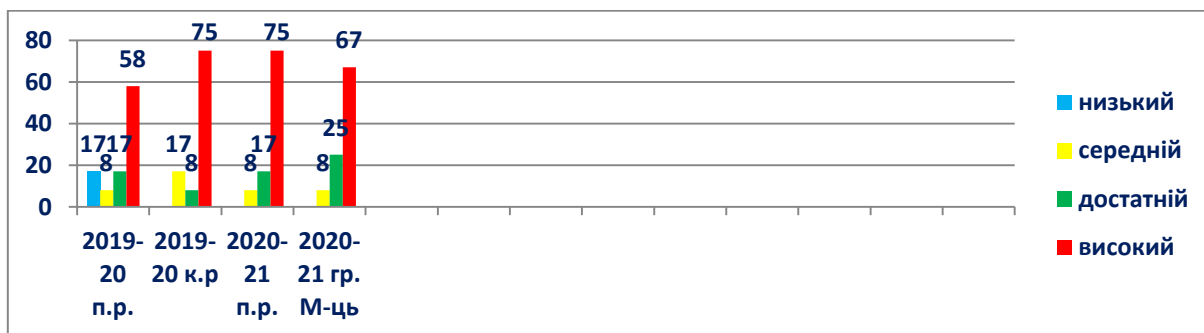
Діагностика розвитку швидкісно-силових якостей (%) у хлопців 6-А класу станом на 2020-2021 навчальний рік



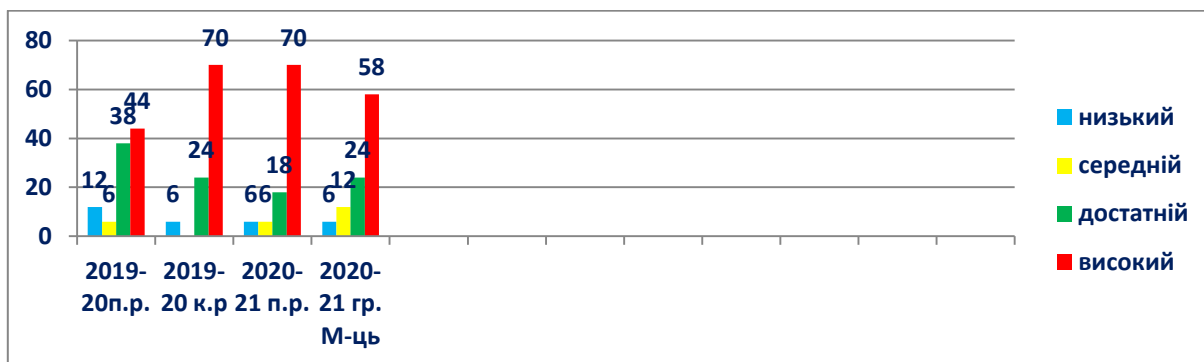
дівчат



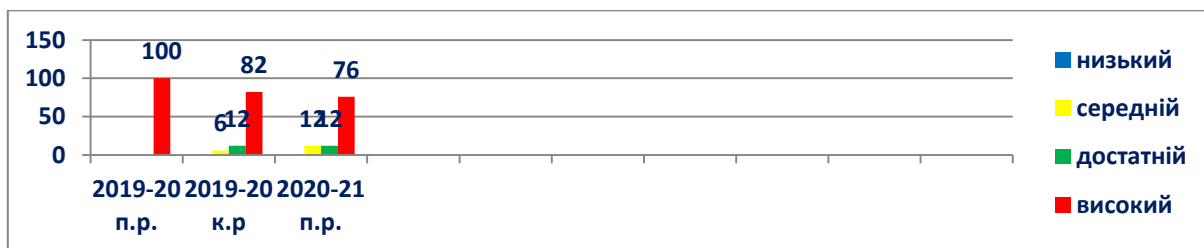
Діагностика розвитку спритності (%) у хлопців 6-А класу станом на 2020-2021 навчальний рік (грудень м-ць)



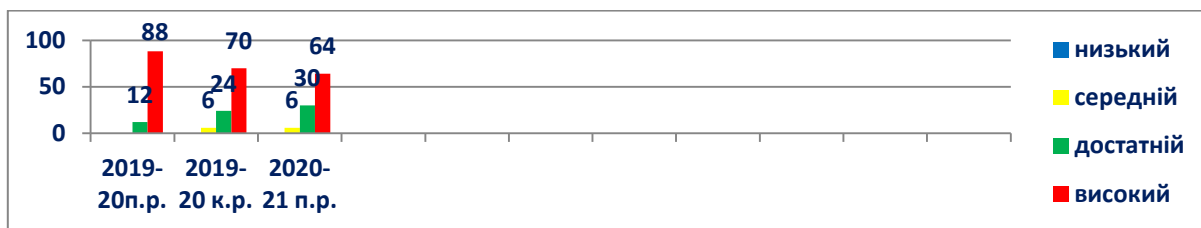
дівчат



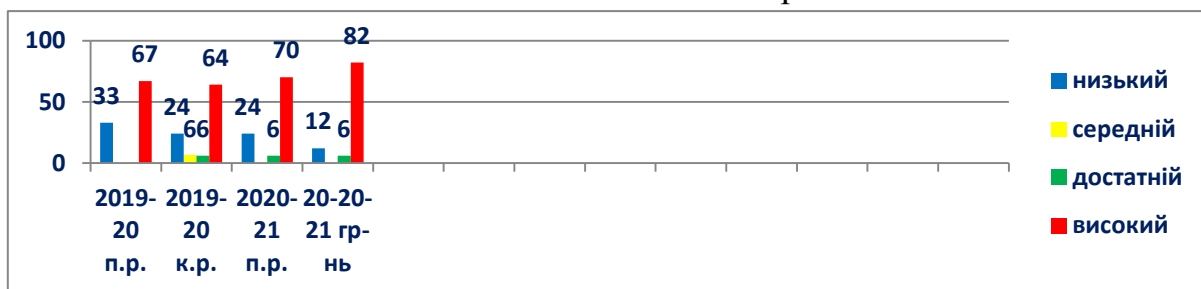
Діагностика розвитку швидкості (%) у хлопців 6-А класу на 2020-2021 навчальний рік



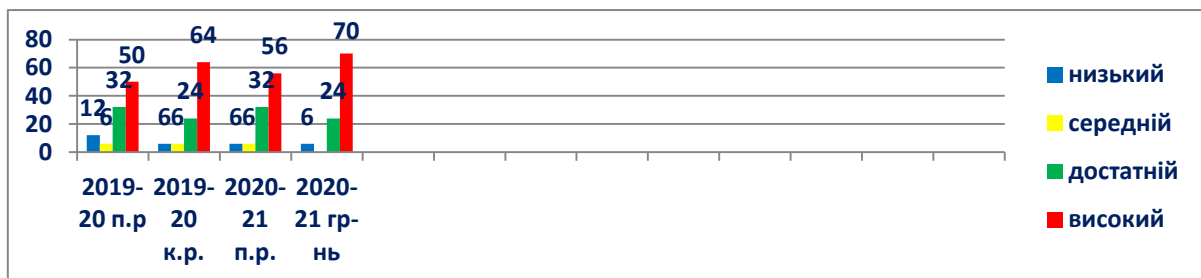
дівчат



Діагностика розвитку гнучкості (%) у хлопців 6-А класу на 2020-2021 навчальний рік



дівчат



Аналіз розвитку фізичних якостей у період навчального року, дистанційного навчання, показує наступні результати: ті якості, які можливо розвивати в домашніх умовах, а саме – гнучкість, сила, швидко-силові, мають збільшення результатів. Аналізуючи стан розвитку витривалості у учнів, без використання тестових нормативів, надаючи вправи на витривалість, маємо наступні результати: діти, які відвідують секції – виконують вправи на достатньому рівні, а основна група учнів на середньому та низькому рівнях. Розвиток швидкості та спритності – знизилась.

Організуючи дистанційне навчання за допомогою онлайн уроків, учитель намагається надавати завдання, метою яких є розвиток фізичних якостей. Для якісних занять фізичними вправами протягом тижня необхідна мотивація, як залог успішності кожного учня. Завдання надаються на тиждень, використовуючи відеоматеріали: музичні руханки, аеробіку, імітаційні вправи, вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Уроки передбачають аналіз техніки елементів вправ за модулями програми. В кінці тижня учні надають відеоматеріали занять, результати тестів. Обов'язково аналізуємо виконання самостійних занять, виставляє оцінку та доводить до відома учнів.

Особливу увагу приділяється техніки безпеки життєдіяльності та самоконтролю.

Наведемо приклади дистанційних завдань.

Завдання для 6 Б класів на період карантину
(1 тиждень 05-09.10.2020 р.).

Вивчати та повторювати вправи модуля «Легка атлетика» та «Футбол». Учні спеціальної групи виконують ЗРВ.

Урок № 1-2 (на тижні). Виконувати комплекс за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=zMiUNIZZWMQ&t=224s>

Переглянути та відповісти на питання:

<https://www.youtube.com/watch?v=d-iKXeVnpyg>

Питання: Які характерні помилки у бігу на довгі дистанції? (3-4 помилки)

Урок № 3. МОДУЛЬ: Футбол. Виконати 1-4 вправу за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=FK8GXADIdaE>

Виконання завдань висилайте на електронну адресу: sopryshkova@gmail.com або у вайбері за телефоном 066 195 78 47

Завдання на тиждень для учнів 6 А класу (11.01-15.01.2021 р.).

Модуль «Волейбол». Учні спеціальної групи виконують ЗРВ.

Виконувати комплекс Ранкової гімнастики (за посиланням)

<https://www.youtube.com/watch?v=A7tWyrA6JpI>

Повторити техніку подачі у волейболі за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg>

Виконати імітацію передач зверху, знизу двома руками з пересуванням вліво, вправо на відстані 2-3 м, 15-10 раз (кожен день).

Різновиди стрибкових вправ: стрибки зі зміною положення ніг (20-30 с), стрибки з повного присяду вгору (15-20 раз), з поворотом тулуба вліво, вправо (20-30 с) – після кожної вправи – відпочинок.

Виконати Пробу Руф'є (у присутності батьків): виміряйте за 15 с пульс у спокої – результати записувати, виконати 30 присідань – виміряти пульс за 15 с після присідання, відпочинок 3 хв – виміряємо пульс за 15 с після відпочинку; результати пульсу записати та відправити на електронну адресу: sopryshkova@gmail.com або у вайбері.

Завдання на тиждень для учнів 9 Б класу (з 11.01 – 15.01.2021 р.).

Модуль «Волейбол». Учні спеціальної групи виконують ЗРВ. Виконувати комплекс вправ за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=z0AZQpB9IVg>

Повторити техніку нападаючого удару у волейболі за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>

Виконати імітацію нападаючого удару – 3 х 15-10 раз (кожен день), пересування вперед, назад на відстані 2 м – протягом 20-30 с.

Виконати Пробу Руф'є : виміряйте за 15 с пульс у спокої – результати записувати, виконати 30 присідань – виміряти пульс за 15 с після присідання, відпочинок 3 хв. – виміряємо пульс за 15 с після відпочинку; результати пульсу записати та відправити на електронну адресу: sopryshkova@gmail.com або у вайбері за телефоном 066 195 78 47.

Крім завдань, які учитель надає на тиждень, учні 10-11 класів додатково складають індивідуальні програми метою, яких є розвиток конкретної фізичної якості. Ці матеріали обговорюються та надаються індивідуальні консультації.

Таким чином, маємо зауважити, що дистанційне навчання позбавляє дітей живого спілкування з однолітками. Для дітей спілкування з іншими людьми – важливий спосіб власного розвитку, розповідає психолог центру "Нейрофлекс" Віталіна Устенко. Особливо це стосується підлітків, коли спілкування з однолітками і дорослими виходить на перший план. "Завдяки, здавалося б, безглуздим розмовам або прогулянкам по парку, підлітки формують образ власного "Я", визначають життєві пріоритети, знаходять цілі і будують картину світу", – зазначає Віталіна Устенко. Але, що буде з дитиною якщо її ізолювати? Спілкування через онлайн-платформи не може замінити живе спілкування. Комунікація стає натягнутою, якщо у підлітка немає можливості відкрито поговорити з друзями. "Таким чином онлайн-спілкування істотно знижує відчуття безпеки і приватності, оскільки розмову можуть підслухати або перервати"... "Школярам необхідно взаємодіяти з учителем і однолітками безпосередньо. Тобто, школа – це місце, де людина вчиться вчитися, а не просто здобуває освіту, адже освіту здобувають після школи. В такому випадку дистанційне навчання складніше. Однак, це значно краще, ніж наражати себе і оточення на небезпеку".

Література

1. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах (Лист МОН України № 22.1/12-Г-372 від 18.06.2020 р.
2. Щодо організації дистанційного навчання. Лист МОН № 1/9-609 від 02.11.20 р.
3. Волобуєва Т.Б. Сучасні освітні моделі. Інноваційні освітні системи. Методичний посібник. Донецьк. 2007.
4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств. М. : Физкультура и спорт, 1966.
5. Коробков А. В. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2011.

Якість освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій

Фоменко О., Гаркуша Е., Фоменко В.

Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”
Харківської обласної ради (Харків)

В статті розглядається проблема якості освітнього процесу здобувачів вищої освіти та його ефективності за допомогою впровадження інформаційно-комунікаційних технологій. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес значно прискорює передавання знань, дає змогу здобувачеві вищої освіти швидше адаптуватися до соціальних змін й значно підвищують ефективність та якість навчання в цілому.

Ключові слова: заклад вищої освіти, здобувачі освіти, інформаційно-комунікаційні технології.

Актуальність дослідження. Важливим напрямком розвитку освіти є нові комп’ютерні технології. Будь-яка педагогічна технологія – це інформаційна технологія, оскільки основу технологічного процесу навчання складає отримання і перетворення інформації. Головна мета інформатизації освіти – це формування та розвиток інтелектуального потенціалу нації, спрямованого на вирішування проблем освіти на вищому рівні. Зараз зростає кількість досліджень, предметом яких стало використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

Виклад матеріалу дослідження. ІКТ – це засоби, пов’язані зі створенням, збереженням, передачею, обробкою і управлінням інформації [1; 3]. Цей широко вживаний термін включає в себе всі технології, що використовуються для спілкування та роботи з інформацією.

Прикладом є звичайне заняття з комп’ютером, який дозволяє викладачеві перекласти частину своєї роботи на себе, роблячи при цьому процес навчання більш цікавим і різноманітним. Поява мережі Інтернет з практично необмеженими можливостями збирання та збереження інформації дійсно робить процес навчання цікавим та корисним. Інформатизація суспільства пов’язана, насамперед, з розвитком комп’ютерної техніки, різноманітного програмного забезпечення, глобальних мережі Інтернет та мультимедійних технологій, тому освітні технології є одними з головних елементів системи освіти, оскільки вони безпосередньо спрямовані на досягнення головних цілей: навчання і виховання [2].

На сьогодні відбувається накопичення досвіду, підвищення якості навчання і нових форм використання інформаційно-комунікаційних технологій в різних освітніх галузях.

Дослідження проводилося в Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 16 хлопців та дівчат, віком від 17 до 20 років. Впродовж трьох тижнів учасникам пропонувалось проходити онлайн-тести за допомогою різних інформаційних технологій, щоб дізнатись, якими онлайн-платформами чи додатками здобувачі вищої освіти користуються найчастіше.

Результати дослідження показали, що більш ніж половина учасників із запропонованих варіантів відповідей обрали платформу Zoom. Було виявлено, що застосування комп'ютерів в освіті дали змогу підвищити якість навчання, створити нові засоби впливу, ефективніше стала взаємодія системи викладач – студент.

Висновки. Інформаційно-комунікаційні технології оточують нас всюди: використання аудіо- та відео- матеріалів на заняттях, презентації викладача, підручники на електронних носіях, мультимедійні програми, навчальні сайти та багато іншого. Отже, впровадження ІКТ в сучасний освітній процес значно прискорює передавання знань, дає змогу здобувачеві освіти швидше адаптуватися до соціальних змін. За результатами дослідження виявлено, що інформаційно-комунікаційні технології дають велику можливість значно підвищити ефективність та якість навчання в цілому.

Література

1. Шаповалова І. Інформаційно-комунікаційні технології – як сучасний засіб навчання в освіті. 2018. 33 с.

2. Школа О.М., Жамардій В.О., Фоменко О.В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проектних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. ст. за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19.03.20 р.). С. 318-322.

3. Школа О.М. Формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання і хореографії до застосування інформаційно-комунікаційних технологій. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*: I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 16.06.20 р.). Навчально-науковий інститут інноваційних освітніх технологій: Національний авіаційний університет, 2020. С. 145-148.

Ефективність освітнього процесу від використання інформаційно-комунікаційних технологій

Шалепа О., Похмелкіна А.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради Харків, Україна

В статті визначається ефективність застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі здобувачів вищої освіти. Якість та ефективність дистанційної освіти в тому, що у здобувачів освіти є: можливість до засвоєння максимального обсягу необхідних знань, які не можуть бути включені в звичні аудиторні форми та форми підготовчих курсів; здатність до централізації освітнього процесу різних регіонів; змішання кордонів між очною та заочною формами навчання; задоволення в умовах підготовки, що комфортні для них.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, інформаційно-комунікаційні технології.

Актуальність дослідження. Перехід на дистанційне навчання, зумовлений пандемією, став неочікуваним та доволі серйозним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу. І хоча дистанційне навчання не є заміною очного та ніколи не планувалось на довгострокову перспективу, воно може стати ефективним інструментом не тільки під час карантину.

Можливість зробити освіту якісною в умовах застосування он-лайн технологій з відповідними методичними підходами, що забезпечують впровадження змішаного навчання, виявлення шляхів вирішення проблем дистанційної освіти в умовах глобальних змін, виявлення можливих перспектив, вивчення передового досвіду освітніх установ.

Дистанційне навчання – це технологія, що базується на принципах відкритого навчання, широко використовує комп'ютерні навчальні програми різного призначення та створює за допомогою сучасних телекомунікацій інформаційне освітнє середовище для постачання навчального матеріалу та спілкування. Високий професіоналізм, прагнення до співробітництва, самозатвердження і високий рівень комунікації з колегами – це є основними ознаками дистанційної освіти (ДО) [1; 3].

Н.В. Морзе визначає інформаційну технологію як сукупність методів, засобів і прийомів, що використовуються людьми для реалізації конкретного складного процесу шляхом поділу його на систему послідовних взаємопов'язаних процедур і операцій, які виконуються більш або менш однозначно і мають на меті досягнення високої ефективності в пошуку, накопиченні, опрацюванні, зберіганні, поданні, передаванні даних за допомогою засобів обчислювальної техніки та зв'язку, а також засобів їх

раціонального поєднання з процесами опрацювання даних без використання машин [2; 4].

Мета дослідження – визначити якість та ефективність використання інформаційно-комунікативних технологій в освітньому процесі.

Система дистанційного навчання дозволяє набути необхідних навичок і нові знання за допомогою персонального комп'ютера (ПК) і виходу в мережу Інтернет. Місце розташування ПК не має значення, тому вчитися можна вдома, на роботі, в онлайн-класі одного з центрів ДО, а також в будь-якому іншому місці, де є ПК з підключенням до мережі Інтернет. Це найважливіша перевага ДО перед традиційними формами навчання. Навчати за допомогою систем ДО можна будь-кого.

Найбільш поширені технології дистанційної освіти, застосування інформаційно-комунікаційних технологій при взаємодії учасників освітнього процесу дозволяє:

- підвищити ефективність освітнього процесу; розвинути особистісні якості здобувачів освіти (здатність до навчання, самоосвіти, самовиховання, саморозвитку, творчі здібності, вміння застосовувати отримані знання на практиці, пізнавальний інтерес, відношення до діяльності);

- розвинути комунікативні та соціальні здібності учнів, особливо при роботі в мережі Інтернет, за рахунок скеффолдінга, що дозволяє учасникам взаємодії ефективно застосовувати в самостійній роботі інформаційні технології, розвиваючи аналітичний потенціал, активність, мотивацію, розумову діяльність здобувачів освіти і навички роботи з електронними виданнями;

- істотно розширити можливості індивідуалізації і диференціації навчання за рахунок надання кожному, кого навчають.

- прищепити здобувачам освіти навички роботи з інформаційними технологіями, що сприяє їх адаптації до швидко змінюваних умов для успішної реалізації професійних цілей.

Висновки. Отже, якість та ефективність дистанційної освіти в тому, що у здобувачів освіти є: можливість до засвоєння максимального обсягу необхідних знань, які не можуть бути включені в звичні аудиторні форми та форми підготовчих курсів; здатність до централізації освітнього процесу різних регіонів; змішання кордонів між очною та заочною формами навчання; задоволення в умовах підготовки, що комфортні для них.

Литература

1. Кудрявцева С.П., Колос В.В. Міжнародна інформація : *навчальний посібник*. К.: Видавничий дім «Слово», 2005. 400 с.
2. Морзе Н.В. Інформаційні технології в навчанні : *навч. посіб.* К. : Видавнича група ВНУ, 2004. 240 с.
3. Школа О.М. Формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання і хореографії до застосування інформаційно-комунікаційних технологій. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*: I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 16.06.20 р.). Навчально-науковий інститут інноваційних освітніх технологій: Національний авіаційний університет, 2020. С. 145-148.
4. Школа О.М., Жамардій В.О., Фоменко О.В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 318-322.

Відомості про авторів

- Алексєєнко Сергій Вікторович** здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) taekvondoitfff@rambler.ru
- Анастасова Ольга Юрїївна** доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук; Бердянський державний педагогічний університет olgaanastasova23@gmail.com
- Аргунова Ганна Анатолїївна** магістрантка; Маріупольський державний університет
- Аскеров Андрій Олександрович** студент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» askerovandrey85@gmail.com
- Ашанін Володимир Семенович** кандидат фізико-математичних наук, професор; Харківська державна академія фізичної культури ashaninvladimir47@gmail.com
- Бабич В'ячеслав Іванович** доктор педагогічних наук; ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка»
- Баймаков Григорій Станіславович** аспірант; Сибірський державний університет фізичної культури і спорту
- Белоус Олеся Валерьєвна** кандидат технічних наук, доцент; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» fazia@ukr.net
- Бєсєда Володимир Вікторович** докторант, кандидат педагогічних наук; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова doctorbeseda@gmail.com
- Блавт Оксана Зіновїївна** докторка педагогічних наук, професорка; Національний університет «Львівська політехніка»
- Борисенко Лілія Леонїдівна** викладач фізичного виховання; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» lilya.borisenko80@gmail.com

Борщов Сергій Миколайович	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Донбаський державний педагогічний університет borshchev.sergey56@gmail.com
Ботагариев Тулеген Амиржанович	доктор педагогічних наук, професор; Актюбінський регіональний університет ім. К. Жубанова Botagariev_1959@mail.ru
Віцько Сергій Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» dbwmrj@gmail.com
Габдуллин Айбек Бокембаевич	магістр педагогічних наук, викладач; Актюбінський регіональний університет ім. К. Жубанова Aybek_0397@mail.ru
Гаркуша Ельвіра Вікторівна	студентка факультету фізичного виховання та мистецтв; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради elvigarkusha@gmail.com
Гейтенко Владислав Володимирович	кандидат педагогічних наук, старший викладач; Донбаська державна машинобудівна академія geytenko52@gmail.com
Гладкова Валентина Іванівна	лікар з гігієни харчування, викладач, здобувач наукового ступеню; ВСП «Кам'янський міський ВЛД» ДУ «Дніпропетровський ОЛЦ МОЗ України», Кам'янський медичний коледж 2208gvi@gmail.com
Глоба Галина Валеріївна	кандидат педагогічних наук, доцент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» mpspd@ukr.net
Глядя Сергій Олександрович	доцент, кандидат у майстри спорту; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» motenkoyaroslav@gmail.com
Гмиря Ганна Володимирівна	директорка; експериментальний навчальний заклад Всеукраїнського рівня – середня загальноосвітня школа № 201 м. Київ levdukhovny@gmail.com

Гончарова Олександра Сергіївна	студентка; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» sashagoncharova27061999@gmail.com
Горская Инесса Юрьевна	доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри природничо-наукових дисциплін; Сибірський державний університет фізичної культури і спорту mbofkis@mail.ru
Гудзевич Людмила Сергіївна	кандидат біологічних наук, доцент; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського gudzevichluda@gmail.com
Гулько Наталя Вікторівна	вихователь, Заклад дошкільної освіти № 22 "Райдуга" Білозерської міської ради natalya.gunko40@gmail.com
Гуртова Тетяна Валентинівна	кандидат наук фізичного виховання і спорту; старша викладачка кафедри фізичного виховання; Національний університет «Львівська політехніка» thurtova@i.ua
Гутарєва Наталія Вікторівна	кандидат медичних наук, доцент, авідувач кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» nashkaf@ukr.net
Данило Світлана Миколаївна	старший викладач; Бердянський державний педагогічний університет sveta_danilo@ukr.net
Дубовик Алена Викторовна	аспірант; Сибірський державний університет фізичної культури і спорту
Дудоров Олександр Михайлович	старший викладач; Національний університет «Чернігівська політехніка»
Духовний Лев Фішелевич	кандидат педагогічних наук; учитель-методист; експериментальний навчальний заклад Всеукраїнського рівня – середня загальноосвітня школа № 201 м. Київ levdukhovny@gmail.com

Євтушенко Ольга Олександрівна	вихователь, Заклад дошкільної освіти № 22 "Райдуга" Білозерської міської ради olgaevtushenko06@gmail.com
Єфименко Микола Миколайович	доктор педагогічних наук, професор кафедри прикладної психології та логопедії; Бердянський державний педагогічний університет efimn1958@gmail.com
Єфімова Анастасія Ігорівна	старший викладач; Бердянський державний педагогічний університет ai_efimova@ukr.net
Жосан Тетяна Миколаївна	викладач кафедри фізичного виховання; Бердянський державний педагогічний університет Grossekenig@qmail.com
Жулай Ростислав Русланович	студент; заклад вищої освіти «Криворізький будівельний коледж» rkavchenko95@gmail.com
Журавльов Олексій Олександрович	викладач дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання», керівник фізичного виховання; Відокремлений структурний підрозділ «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського національного аграрного університету» alexa-tvplus-lnau@ukr.net
Журба Юрій Вікторович	здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) faynveyc@ukr.net
Зінов'єв Олександр Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» dbwmrj@gmail.com
Іванченко Леонід Петрович	кандидат педагогічних наук, доцент; Донбаський державний педагогічний університет ivanchenko_62@ukr.net
Іванченко Світлана Григорівна	старший викладач; Донбаський державний педагогічний університет ivanchenko_62@ukr.net
Іскандаров Ансар Назимович	студент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» ansar.iskandarov@gmail.com

Карпеев Анатолий Георгиевич	доктор педагогічних наук, професор; Омський державний університет шляхів сполучення ak2nite@rambler.ru
Качан Олексій Анатолійович	методист; відділ методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації, старший викладач кафедри психології та розвитку особистості Донецького облІППО
Князь Леся Богданівна	учитель фізичної культури Новотроїцької ЗОШ I-III ступенів № 4 Волноваської районної ради Донецької області, спеціаліст другої кваліфікаційної категорії, тренер з волейболу
Кокшаров Андрей Валерієвич	старший викладач; Омський державний університет шляхів сполучення ak2nite@rambler.ru
Корягін Віктор Максимович	доктор педагогічних наук, доктор фізичного виховання і спорту, професор; завідувач кафедри фізичного виховання; Національний університет «Львівська політехніка» koryahinv@meta.ua
Кравченко Романа Тарасівна	керівник фізичного виховання; заклад вищої освіти «Криворізький будівельний коледж» rkravchenko95@gmail.com
Красновський Сергій Борисович	здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) K_S_B_2017@ukr.net
Краснокутський Сергій Петрович	магістрант; учитель фізичної культури; заклад загальної середньої освіти I-II ступенів, Красна Поляна, Волноваський район, Донецька область sergej.petrovih1998@gmail.com
Крошка Світлана Андріївна	викладач фізичного виховання; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com
Кубієва Светлана Сарсенбаєвна	кандидат педагогічних наук, доцент; Актюбінський регіональний університет ім. К. Жубанова Kubieva_S@mail.ru

Лебедик Леся Вікторівна	доктор педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка lebedyk_lesya@ukr.net
Липовка Павло Олександрович	здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) katelimon39@gmail.com
Лисаков Андрій Леонідович	студент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
Литв'яков Михайло Вікторович	учитель фізичного виховання; Комунальна Установа «Центр реабілітації осіб з психофізичними вадами» Одеської обласної ради mixailruba@ukr.net
Ляшенко Анастасія Андріївна	магістрантка; Маріупольський державний університет
Ляшенко Катерина Іванівна	викладач фізичного виховання; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» ekaterinaiv8@gmail.com
Ляшенко Віталій Васильович	викладач загальнотехнічних дисциплін; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» epifanlv82@gmail.com
Майдіков Юрій	доктор медичних наук, професор кафедри фізичної реабілітації; Національний університет «Чернігівська політехніка» maydikow@ukr.net
Малахов Олександр	студент спеціальності терапія, ерготерапія; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
Мамбетов Нуrolла	кандидат педагогічних наук, доцент; Атирауський університет ім. Х. Досмухамедова mambetov1947@mail.ru

Маньківська Юлія Романівна	студентка природничо-географічного факультету, спеціальності «Біологія»; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського mankivskaulia08@gmail.com
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання; Криворізький державний педагогічний університет valentinamarchik@gmail.com
Мищенко Наталія Юрьевна	кандидат педагогічних наук, доцент; Уральський державний університет фізичної культури NUMishenko@yandex.ru
Мороз Ніна Володимирівна	студентка; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» yoganinamoroz@gmail.com
Мотенко Ярослав Володимирович	доцент, кандидат історичних наук; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» motenkoyaroslav@gmail.com
Мошко Інна Миколаївна	магістрантка; Маріупольський державний університет
Мусхаріна Юлія Юріївна	кандидат педагогічних наук, доцент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) musharina_u@ukr.net
Найн Анна Альбертовна	кандидат педагогічних наук, доцент; Уральський державний університет фізичної культури (Челябінськ) annanain@mail.ru
Некрасов Григорій Григорович	старший викладач кафедри фізичного виховання; Бердянський державний педагогічний університет gplayer03082017@gmail.com
Опришкова Світлана Геннадіївна	учитель фізичної культури, учитель вищої категорії, учитель-методист; Соледарська загальноосвітня школа I-III ступенів № 13 з поглибленим вивченням англійської мови Управління освіти Соледарської міської ради sopryshkova@gmail.com

Орлова Тетяна Василівна	викладач фізичного виховання; ВСП «Дружківський житлово-комунальний фаховий коледж Донбаської національної академії будівництва і архітектури» orlovatv2412@gmail.com
Павленко Сергій Вікторович	здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) Sergiitalant@gmail.com
Паламарчук Юлія Генадіївна	магістрантка факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
Печко Олександр Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент; Національний університет «Чернігівська політехніка» aleks.pechko@gmail.com
Писанець Ірина Вячеславівна	викладач кафедри фізичного виховання; Бердянський державний педагогічний університет pisanets.irina.1971@icloud.com
Погорєлова Ірина	студентка магістратури; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ
Полоус Вікторія Романівна	студентка факультет фізичного виховання та мистецтв; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради poloysika@gmail.com
Пономаренко Наталія	кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації; Національний університет «Чернігівська політехніка» trenba83@ukr.net
Похмелкіна Анжела Михайлівна	студентка факультету фізичного виховання та мистецтв; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Angelapohmelkina@gmail.com
Писаренко Світлана Миколаївна	викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Бердянський державний педагогічний університет s.pisarenko64@gmail.com

Пристинська Наталія Григорівна	студентка факультету економіки та управління Державного педагогічного університету, Переяслав n.prystynska@gmail.com
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ
Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, професор; доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Пристинський Сергій Володимирович	магістр хімічних технологій та інженерії, дипломований менеджер й інженер; начальник дільниці виробництва виробів з пластмас ТОВ «Костал Україна», Переяслав s.prystynskyi@outlook.com
Пристинський Анатолій Сергійович	учитель; магістр фізичного виховання; Райгородоцька загальноосвітня школа I-III ступенів Anat.pri82@gmail.com
Савченко Валентин Михайлович	доктор медичних наук, професор; завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології; Київський університет імені Бориса Грінченка v.savchenko@kubg.edu.ua
Самійленко Володимир Петрович	старший викладач; Національний університет «Чернігівська політехніка»
Самсутіна Наталя Михайлівна	кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету
Серков Святослав Ігорович	магістрант; Маріупольський державний університет
Сичов Дмитро Володимирович	старший викладач кафедри фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради d.sychov84@gmail.com

Сліпецький Володимир Петрович	викладач фізичного виховання; ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»
Смоляр Микола Анатолійович	учитель з фізичної культури; Билбасівський опорний ЗЗСО I-III ступенів (Слов'янськ)
Солтис Оксана Володимирівна	аспірантка, інструктор з фізичного виховання; Заклад дошкільної освіти svit.kazok@ukr.net
Стадник Володимир Володимирович	кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання; Національний університет «Львівська політехніка» vova121212131313@ukr.net
Стасенко Олексій Анатолійович	кандидат педагогічних наук, доцент; Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, факультет фізичного виховання oleksii.stasenko@gmail.com
Стрельников Віктор Юрійович	доктор педагогічних наук, професор кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г.Короленка strelnikov.poltava@gmail.com
Тимчик Олеся	кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології; Київський університет імені Бориса Грінченка v.savchenko@kubg.edu.ua
Тихий Ігор Іванович	старший викладач; Національний університет «Львівська політехніка»
Ткаченко Лариса Тихонівна	викладач загальнотехнічних дисциплін; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com
Трещева Ольга Львовна	доктор педагогічних наук, професор; Омський державний університет шляхів сполучення olga56@inbox.ru
Файнвейць Ірина Ігорівна	здобувач магістратури факультету фізичного виховання; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) faynveyc@ukr.net

Федь Ігор Анатоліович	доктор філософських наук, професор; Донбаський державний педагогічний університет igorfed39278@gmail.com
Філатова Анна Сергіївна	учитель фізичної культури Закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 9 військово-цивільної адміністрації міста Торецьк Донецької області, спеціаліст першої категорії
Фоменко Валерій Харитонович	кандидат біологічних наук, доцент; комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради
Філенко Людмила Василівна	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Харківська державна академія фізичної культури
Фоменко Олена Валеріївна	кандидат педагогічних наук, доцент; Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради lena.fomenko.78@ukr.net
Хакимова Зура Адлановна	магістр педагогічних наук, викладач; Актюбінський регіональний університет ім. К. Жубанова Zurka_82@mail.ru
Харченко Галина	кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології; Київський університет імені Бориса Грінченка v.savchenko@kubg.edu.ua
Хирный Сергей Владимирович	старший викладач; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» hirnyisergey@gmail.com
Холодний Олександр Іванович	кандидат педагогічних наук, доцент; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов’янськ) holodnijalexandr@ukr.net
Цвік Оксана Сергіївна	викладач фізичного виховання; Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» oksanas_77@ukr.net

- Церковна Олена Вікторівна** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Харківський національний університет радіоелектроніки
olena.tserkovna@nure.ua
- Цьовх Лариса Петрівна** старша викладачка кафедри фізичного виховання; Національний університет «Львівська політехніка» thurtova@i.ua
- Чернобай Сергій Олексійович** старший викладач; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
777077@i.ua
- Черняков Володимир** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри фізичної реабілітації; Національний університет «Чернігівська політехніка»
Chern-volod@ukr.net
- Шалепа Олександр Григорович** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» shalepa53@gmail.com
- Швидка Анна Олегівна** студентка; Бердянський державний педагогічний університет
annadancer@ukr.net
- Шевченко Ольга Володимирівна** доцент, кандидат педагогічних наук; Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка
gimnast.olga@gmail.com
- Шишкіна Євгенія Костянтинівна** доцент, кандидат історичних наук; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
motenkoyaroslav@gmail.com
- Школа Олена Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
alesikk1974@gmail.com
- Шуба Людмила Вікторівна** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом; Національний університет «Запорізька політехніка»
mila.shuba@gmail.com

Шуба Вікторія Вікторівна

кандидат педагогічних наук; доцент
кафедри педагогіки і психології;
Придніпровська державна академія
фізичною культури і спорту

Щеблыкин Вадим Андреевич

студент; Омський державний університет
шляхів сполучення ak2nite@rambler.ru

Щелкунов Анатолій Олексійович

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент; Донбаський державний
педагогічний університет mpspd@ukr.net

Язловецька Оксана Валентинівна

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент
кафедри теорії і методики фізичного
виховання; Центральноукраїнський
державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, факультет
фізичного виховання, Кропивницький
ksenija-77777@ukr.net

Ясир Артем Васильович

магістрант; Маріупольський державний
університет

Наукове видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник статей

**VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.)**

Мінімальні системні вимоги:

Операційна система Windows 98 і вище. Процесор Pentium III, RAM 32 Mb, HDD 250 Mb

Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів

32 Mb відеопам'яті DVD-ROM

Програмне забезпечення: AdobeReaderXI

Відповідальний за випуск *В.М. Пристинський*

Комп'ютерний набір *Т.М. Пристинська*

Підписано до використання 18.03.2021. Наклад 50 електрон. прим.

Видавництво Б.І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
