МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛА "ДРОР"
АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІЖНАРОДНА ШКОЛА ДЮССЕЛЬДОРФА
КРИС - МОЛОДІЖНІ ТАБОРИ, ТАБОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЗЕЛЕНІ ШКОЛИ
ПРЯШІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МОЛДОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

«Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі»

20 травня 2022 року

м. Умань

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛА "ДРОР"
АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІЖНАРОДНА ШКОЛА ДЮССЕЛЬДОРФА
КРИС - МОЛОДІЖНІ ТАБОРИ, ТАБОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЗЕЛЕНІ ШКОЛИ
ПРЯШІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МОЛДОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

«Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі»

20 травня 2022 року

м. Умань

УДК 796 (063)
Ф 50

Головний редактор:
Ящук С. М. – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання

Редакційна колегія:
Осадченко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Семенов А. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету фізичного виховання
(протокол № 9 від 26 травня 2022 р.)

Ф 50 Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – 396 с.

До збірника увійшли матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі», яка відбулася з ініціативи кафедри терії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022
©Автори статей

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**11**
Абрамовський М.Р. САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНА	**11**
Карасєвич С.А. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**14**
Мельниченко М.О. ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	**17**
Невольки Д.Р. ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**20**
Савка І. І., Павлишин О.Ф. САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	**22**
Тарасюк А.О. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	**25**
Філіпенко О.В. ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ	**27**
Grzesiak J. ORGANIZACJA SAMOKONTROLI SENIORÓW W KLUBIE	**30**
НАПРЯМ 2. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**34**
Білан Д.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**34**
Бойко Ю.С. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ЧИННИКІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	**36**
Вожов І.А. РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**41**
Ганджа Р.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ	**44**
Гордійчук І.В. ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ	**46**
Гусєв В.Л. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КРИТЕРІЇ, РІВЕНЬ ЖИТТЯ, ЯКІСТЬ ТА СТИЛЬ ЖИТТЯ. СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУЖИТТЯ	**48**
Гуцаленко Р.А. ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**51**

Дубчак О. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	**53**
Загоруйко О. В., Олійник Є. О., Цимбал М. Є. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	**54**
Капінус В.С. АНАЛІЗ РІЗНИХ АСПЕКТІВ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ В ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНЦІВ	**61**
Корінчак Л. М. ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**63**
Ніженський Ю. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**68**
Можаровська С., Можаровський Ю. ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	**70**
Поліщук А.І. ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА	**72**
Соколенко Л.С., Соколенко М.О., Соколенко А.А. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	**75**
Татарова А. В. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ	**83**
Услистий В.С. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ	**85**
Хомутенко Е.О. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	**88**
Katarzyna Nowakowska EDUKACJA WALEOLOGICZNA DZIECKA W SZKOLE	**89**
НАПРЯМ 3. ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	**92**
Аталикова Д.І. МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ	**92**
Бабак С., Морозова А. ДІЯ СНЮСУ І НАСВАЮ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ	**94**

Бабак С.В., Овчиннікова С.О. КОКАЇН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	**97**
Бадюк В.В., Король К.В. ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗМІСТУ Й ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	**101**
Бакіко І.В., Ковальчук В., Іванова А. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	**106**
Баковський Д.Л. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НЕОДМІННИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ	**113**
Борисюк О.С., Борисюк С.Ю. РОЛЬ РУХОВИХ РЕЖИМІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	**115**
Грубар І.Я., Грабик Н.М., Гулька О.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	**117**
Діхтяренко З., Сичов С., Сиротинська О. ВПРОВАДЖЕННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИЙ ФІТНЕС ДЛЯ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: СПОРТСМЕНИ (УЧНІ, СТУДЕНТИ ТА КУРСАНТИ) БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	**125**
Заставнюк Я.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	**131**
Захожа В.Ю., Титарчук І. І. Шелдишева Д. В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	**134**
Ізотов Я.Д., Мельничук Т.С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ	**137**
Ільченко С.С. «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ»	**140**
Еленчюк Д. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ	**142**
Козловська С.О. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	**144**
Комар В.П. РОЗВИТОК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	**148**

Корінчак Л.М., **Нечипоренко М.М.** ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ УЧНІВ	**154**
Коробань М.О. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-ПРИДМЕТНИКІВ	**156**
Костенко М.О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	**159**
Лабунський С.С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ	**161**
Магдич О.В. ПЕДАДОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	**163**
Маслюк Р.В. ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	**166**
Мельник Н. І. ПЕДАГОГІЧНЕ ПРОГНОЗУВННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	**171**
Мурга О.С. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ У ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	**175**
Огнистий А.В., Огниста К. М., Ладика П. І. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	**179**
Осадченко Т.М. РЕАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	**185**
Пензай С.А., Андрієвський Д. ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	**191**
Семенов А.А. КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	**194**
Сніжко Р.Ю. КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	**204**
Соколенко Л.С. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАНЯ І СПОРТУ: ФАКТОРИ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ	**206**
Соколенко Л.С., Соколенко М.О., Соколенко А.А. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	**214**

Стадніцький Д.М. ВАЖЛИВІСТЬ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖ УВАЛЬ-НОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	**222**
Танасійчук Ю.М. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	**229**
Таранець Л.С. МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК НОВИЙ НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	**235**
Тимченко Г.М., Літвінова А.М. ЕЛЕКТРОННА ДІАГНОСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	**237**
Усик Б.О. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ У ШКОЛІ	**240**
Хомік О.М. ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	**242**
Щербань Є.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	**245**
Ящук С.М., Власенко С.О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ У ЗВО	**248**
НАПРЯМ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**256**
Білан Д.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**256**
Вайнагій В.В. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІМУНОПРОФІЛАКТИКА	**259**
Гудима А.С. ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	**261**
Жамардій В.О. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	**265**
Железнякова А.Е. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**268**
Згарбул А.В. ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДИНИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**273**
Ісько Т.І. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**278**
Кривуша М.О. ПОНЯТТЯ І СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	**279**

ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ	
Кучерук Д.А. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**282**
Махнюк Б.О. ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ВАЖЛИВИЙ ПОКАЗНИК СУСПІЛЬНОГО ТА ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ	**287**
Морін О.Л., **Охріменко З.** ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ФОРМУВАННІ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ «БОЙОВОГО ХОРТИНГУ»	**290**
Мунтян В.М. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**297**
Нагаєць В.С. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ	**300**
Нефедова М.С. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНУ СФЕРУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	**303**
Поліщук Н. М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	**305**
Поправко О. В. СПОРТИВНЕ СВЯТО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	**308**
Синєок М.І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	**311**
Тараненко Г.Г. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СТРЕСУ	**314**
Татарова А.В. ВПЛИВ СПОРТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	**317**
Чорний О.С. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	**319**
Хендлер М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ	**323**
5.ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ	**325**
Абрамовський М.Р. ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПОТРЕБУ ЛЮДИНИ В ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	**325**
Бадюк В.В. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ	**328**
Безверхня Г.В., Цибульська В.В. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ВПЛИВ ТЕРЕНКУРУ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ	**330**
Білогур В.Є. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ	**334**

Гончар Г.І. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ	**341**
Гончаренко А.О. ЯК СПОРТ ВПЛИВАЄ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	**347**
Гресько В.В. РОЛЬ СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ	**349**
Корінчак Л.М., Білик К.А. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	**352**
Маєвський М.І., Ритченко Віталій БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ	**354**
Назаревич В.С. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНУ СФЕРУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	**357**
Тарасюк А.О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	**359**
Kulka B. SPORT - GWARANCJA ZDROWIA	**361**
Зеленюк О. В. НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО УКРАЇНИ (АКМЕОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)	**363**
Коновець С. В. ОСНОВИ ЖИТТЄВОЇ ГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ ПОЛЯ БРЕГГА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	**367**
Хіміч В. Л., Діхтяренко З. М., Демченко Н. В. ВИКОРИСТАННЯ УЧНЯМИ, СТУДЕНТАМИ ТА КУРСАНТАМИ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ	**371**
Щербина Ю. В. Зеленюк О. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	**379**
Діхтяренко З. М., Пустолякова Л. М. ОПАНУВАННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ	**383**
Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М.,Федорченко К. С. СПРОМОЖНІСТЬ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: УЧНІ, СТУДЕНТИ ТА КУРСАНТИ	**390**

1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Абрамовський М. Р.
студент факультету фізичного виховання
Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри споривних дисциплін
Маслюк Р.В.
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м.Умань, Україна

САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНА

.Під терміном «самоконтроль» в сучасній психології мається на увазі адекватна оцінка і повне усвідомлення індивідом своїх власних дій, а також протікають психічних процесів. Як правило, самоконтроль і його норми задаються вимогами суспільства щодо поведінки людини всередині соціуму. Як психологічне явище, самоконтроль включає в свій «склад» всі процеси, за допомогою яких людина має можливість повністю управляти власною поведінкою у випадках будь-яких суперечливих соціальних ситуацій, а також контролювати свої біологічні потреби, тяги, до яких також відносяться різні імпульсивні пориви, непереборні потягу в залежності від умов зовнішнього середовища і оточення. Також мається на увазі особливе, притаманне індивіду вміння втихомирювати свої почуття, що розглядається як розуміння своєї недосконалості і бажання діяти виключно як досконалий, правильна людина, з точки зору на даний образ самого індивіда. Людина, якій притаманний самоконтроль, здатний завжди і в будь-якій ситуації діяти правильно і зосереджено. Цей механізм допомагає знехтувати будь-якими внутрішніми перешкодами, наприклад, страхом. Не варто в даному випадку плутати самоконтроль і безстрашність, оскільки безстрашність має на увазі відсутність страху як такого і, як правило, легковажність. Самоконтроль – це швидкість і свобода роботи розуму. Психологи підкреслюють той факт, що самоконтроль – це вольовий механізм, який позитивно впливає на розвиток особистості в цілому, так що це якість має бути притаманне будь-якому адекватній людині.

Самоконтроль поведінки

Фізичний самоконтроль, або ж самоконтроль поведінки, є дуже важливим механізмом в психології людини як соціальної істоти. Найбільш сильно це проявляється в екстремальних для індивіда ситуаціях. Зокрема, статистичні

дослідження показують, що у людини, який має досить виражений самоконтролем, значно більше шансів вийти гідно зі сформованого форс-мажору, ніж у людини, яка не володіє собою.

В принципі, тотальна відсутність даного властивості в психіці будь-якої людини можна прирівняти до затуманення розуму тій чи іншій мірі. Оскільки індивід не здатний тверезо оцінювати і контролювати свої основні психологічні процеси і дії, він занадто часто схильний до різного ступеня нераціональним вчинків. По суті, фізичний самоконтроль проявляє себе в нашому житті, практично у всіх її сферах. Це якість, на побутовому рівні, дозволяє уникнути сварки і знайти якийсь компроміс в сім'ї або колективі.

Спортсменам дуже часто потрібно дотримуватися суворий режим харчування і тренувань, що також вимагають певного рівня самоконтролю.

Так вміння контролювати себе проявляється в тому, що індивід здатний регулювати своє життя, потреби і бажання таким чином, щоб жити на той рівень фінансів і можливостей, які у нього є на даний момент.

Розвиток самоконтролю

Слід підкреслити, що розвиток самоконтролю, в першу чергу, полягає в виробленні та дотримання визначеного графіку для індивіда. Якщо людина здатна дотримуватися строго графіка – він виробляє і вдосконалює механізм самоконтролю. Перші задатки цього властивості з'являються вже на етапі сімейного виховання. Діти наслідують дорослих практично у всьому, в тому числі в рамках поведінки. Демонструючи приклад стриманості в бесіді, уникнення сварок і пошук компромісів, батьки завжди закладають у своїй дитині основи самоконтролю. Так чи можна досягти самоконтролю, якщо навіть в дитинстві батьки упустили даний момент у вихованні? Все залежить від бажання самого індивіда. Виховати в собі самоконтроль можна, якщо намагатися дотримуватися покладені на себе зобов'язання, дотримуватися заданим графіком, як можна більше часу приділяти самовдосконалення.

Самоконтроль при фізичних вправах

Професійні спортсмени, а також люди, які серйозно займаються тим чи іншим видом тренувань, прекрасно обізнані про необхідність регулярного контролю стану свого здоров'я в процесі і після навантажень. Варто відзначити, що самоконтроль при фізичних вправах ніколи не замінює повноцінного лікарського огляду, але є вельми корисним і навіть необхідним доповненням до нього. За допомогою даного самоконтролю спортсмен може оцінити результативність тих чи інших фізичних тренувань, свою переносимість обсягів фізичного навантаження.

Це дозволяє грамотно скоординувати його подальші дії і розрахувати найбільш підходящий графік тренувань і режим навантажень.

Зазвичай під цим самоконтролем розуміють ряд простих і доступних кожному спостережень, сукупність яких дозволить зробити загальний висновок про стан організму. З суб'єктивних спостережень це сон, настрій, апетит, загальне самопочуття, наявність або відсутність фізичної втоми, бажання тренуватися. З більш об'єктивних оцінок варто відзначити масу тіла, частоту серцевих скорочень, пульс і його наповнення, частоту дихання.

Щоденник самоконтролю

Більшості спортсменів, або навіть далеким від спорту людям, часто рекомендують заводити свій персональний «щоденник самоконтролю» .У ньому необхідно відзначати всі дані свого самоконтролю, щоб в подальшому проаналізувати самому або спільно зі своїм лікарем, психологом, тренером. У випадку зі спортсменами, зазвичай такий щоденник складається з двох роздільних частин. В одній з них відзначаються суб'єктивні показники, доступні об'єктивні показники, а також описується загальний стан на поточний день. В іншій частині, в запису на цей же календарний день, відзначаються всі виконувані спортсменом тренування, їх кількість, час проведення, тривалість, загальну і приватну навантаження.

Надалі це може допомогти тренеру або навіть лікаря відзначити всі необхідні поправки в плані графіка навантажень даного індивіда

. Крім цього, така «записна книжка» виконує ще ряд корисних функцій. А саме: • Такий щоденник в цілому допомагає кожній людині краще відчути себе, своє фізичні та емоційний стан. • Виробляє звичку регулярно стежити за своїм здоров'ям. Вироблення необхідності робити систематичні щоденні записи сама по собі стимулює розвиток механізмів самоконтролю. • Він дає можливість оцінити ступінь втоми і її залежність від кількості і якості фізичних навантажень. Те ж саме стосується і розумового навантаження. Такий контроль дозволяє правильно коригувати роботу протягом дня і уникати перевтоми. • Відповідно, щоденник надає значну допомогу в плані оцінки необхідного обсягу відпочинку, які потрібен для повного відновлення фізичних і розумових сил. • Також записи дозволяють зрозуміти, які найбільш методи є ефективними в разі необхідності відновлення. Контроль і самоконтроль Контроль, в загальному його розумінні, має на увазі стеження і напрямок будь-якого процесу в необхідне русло. Наприклад, контроль за навчанням і учнем в її процесі має на увазі наявність зворотного зовнішньої зв'язку, тобто здійснення контролю з боку педагога. Не менш важливою частиною, яку він включає в

себе, є також і самоконтроль, тобто контроль за навчанням і виконуваної діяльності з боку самого учня. Тут важливо підкреслити, що

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf
1. https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-samokontrol-viznachennya/
2. https://core.ac.uk/download/pdf/60821374.pdf
3. https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4566

Карасєвич С.А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Самоконтроль в процесі самостійних занять фізичними вправами

Прилучення людини до фізичної культури - важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

Систематичне, відповідне статтю, віком та станом здоров'я, використання фізичних навантажень - один з обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність». У великого числа людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.

Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всієї безлічі фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер

занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою самоконтроль необхідний.

Самоконтроль - це систематичні самостійні спостереження під час заняття фізичними вправами і спортом за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю - це ведення спеціального щоденника. Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрій, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних ознаками, а частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, маса і довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємкість легень (Ж.Е. Л.), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати - до об'єктивних.

Контролювати стан свого організму можна по зовнішніх і внутрішніх ознаках. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації і ритму дихання. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів. При появі таких ознак треба припинити виконання вправ і відпочити.

До внутрішніх ознак відносять появу больових відчуттів в м'язах, нудота і навіть запаморочення. У таких випадках необхідно припинити виконання вправи, відпочити і на цьому закінчити тренування.

Якщо після занять фізичними вправами самопочуття, настрій, апетит, сон хороші і є бажання займатися далі, то це показує що ваш організм справляється з навантаженнями.

У процесі самостійних занять фізичною культурою необхідно реєструвати в щоденнику самоконтролю появу під час тренувань болів в м'язах,

в правому і лівому підребер'ї, в області серця, головних болів, запаморочення.

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами

1. Перш ніж розпочати самостійні заняття фізичними вправами, необхідно з'ясувати стан свого здоров'я, фізичного розвитку та визначити рівень фізичної підготовки.

2. Тренування необхідно починати з розминки, а після завершення використовувати відновлюючі процедури (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

3. Необхідно пам'ятати, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо використовувати фізичні вправи спільно з гартуючими процедурами, дотримуватися гігієнічних умов, режиму для правильного харчування.

4. Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування: поступове збільшення складності вправ, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень та відпочинку між вправами з урахуванням тренованості та перенесення навантаження.

5. Необхідно пам'ятати, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, оскільки великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не потрібно прагнути до досягнення високих результатів у найкоротші терміни. Поспіх може призвести до перевантаження організму та перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати можливостям організму, тому їх складність необхідно поступово підвищувати, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, необхідно включити вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових та координаційних якостей). Це дозволить досягти успіхів у вибраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, на наступних тренуваннях навантаження треба знизити.

10. Якщо ви відчули нездужання або якісь відхилення в стані здоров'я, перевтома, припиніть тренування порадьтеся з учителем фізичної культури або лікарем.

11. По можливості проводити тренування на свіжому повітрі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акулич, М.В. Людина та її здоров’я : навч. посібник / Н.В. Акулич, М.В. Мащенко. – Могилів : Могильов. держ. ун-т їм. А. А. Кулешова, 2000. – 160 с.

2. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с

Мельниченко М.О.
студентка факультету фізичного виховання
Науковий керівник:канд. наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Заняття фізичними вправами носить оздоровчу, розвиваючу і виховну спрямованість. Це дуже ефективний засіб, що несе зміни фізичного та психічного стану людини. Якщо фізичні заняття правильно організовані, то вони покращують фізичний розвиток, зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють всі функціональні системи організму людини. Не контрольоване заняття спортом може нашкодити організму.

Щоб досягти позитивного впливу фізичних вправ на організм необхідно правильно дозувати фізичні навантаження та вести постійний контроль їх впливу на організм. При самостійних заняттях фізичними вправами надзвичайно важливо вести самоконтроль.

Самоконтроль – регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою та їх змінами під впливом регулярних занять вправами та спортом.

Його мета – організувати регулярні самостійні спостереження простими і доступними способами за своїм фізичним розвитком, станом організму, впливом на нього фізичних вправ або конкретного виду спорту, або професійних побутових навантажень.

Так, як самоконтроль – це процес постійного спостереження за своїм фізичним станом, тому систематичне спостереження та реєстрація

результатів надасть користь для оцінки впливу фізкультурних занять на організм і своєчасної корекції навантажень.

Систематичні спостереження привчають вдумливо ставитися до тренувань, способу життя, найбільш раціонально та з більшим ефектом використовувати фізичну культуру для збереження й зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Самоконтроль відноситься до числа обов'язкових ознак свідомості і самосвідомості людини. Він повністю залежить від психічних особливостей людини, а також від соціального середовища, в якій він ріс і розвивався, впливу суспільства.

Завдання самоконтролю:

- розширити знання про фізичний розвиток;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренованості і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Основними методами самоконтролю є: візуальний, інструментальний і щоденник самоконтролю.

Найбільш зручна та ефективна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Свої спостереження необхідно регулярно заносити до щоденника самоконтролю. Форма його може бути довільною та може відрізнятися за кількістю і найменуванням позицій. Основне місце у записах займають суб'єктивні показники.

Показники можуть бути об'єктивними і суб'єктивними. Про стан організму надають інформацію показники: суб'єктивні – фіксуються на підставі власних відчуттів (настрій, втома, бажання займатися фізичними вправами, апетит, якість сну тощо) та об'єктивні – фіксуються спеціальними приладами (зріст, вага, ЧСС, ЖЄЛ, артеріальний тиск, м'язова сила, спортивні результати). Динаміку особистих досягнень у певному виді рухової діяльності можна прослідкувати за записами результатів. Головне, щоб зміст щоденника допомагав контролювати і регулювати правильність підбору засобів і методів фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять, тобто давав можливість керувати цими процесами. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом

зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. При наявності можливості, вимірювати потрібно і артеріальний тиск до та після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, а потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) – знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам’ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв’язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв’язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров’ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

5. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.

6. Акулич, М.В. Людина та її здоров’я : навч. посібник / Н.В. Акулич, М.В. Мащенко. – Могилів : Могильов. держ. ун-т їм. А. А. Кулешова, 2000. – 160 с.

7. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

Невольки Д.Р.
Науковий керівник : викладач Козловська С.О.,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження, що проводять контроль стану свого здоров'я, фізичного розвитку, впливу на організм фізичних вправ та спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані при лікарському обстеженні й педагогічному контролі. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять,

дотримувати правил особистої й колективної гігієни, розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку.

На основі результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також при процедурах, що гартують. Самоконтроль необхідний всім студентам, викладачам і співробітникам і особливо особам, що мають відхилення в стані здоров'я [2].

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. У щоденнику можна побачити залежність змін у стані здоров`я спортсмена від характеру тренувань. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – **суб'єктивні і об'єктивні**.

До суб'єкти вних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції. Бажання

займатися фізичними вправами, спортом – важливий показник. Бажання виконувати фізичні вправи, тренування властиве здоровій людині, відсутність його – сигнал перевтоми [1].

При аналізі суб'єктивних ознак потрібно достатня обережність і вміння підійти до цих оцінок практично. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан обов'язково являється важливим показником. При емоційному збуджені самопочуття може бути взагалі хорошим, навіть в тих випадках , коли вже є негативні зміни в організмі. З другої сторони самопочуття може бути погане у зв`язку з негативним настроєм, не дивлячись на хороший стан здоров'я.

До об'єктивних показників відносять **пульс** є надійним критерієм якості процесів відновлення підчас тренування або безпосередньо після нього. При постійних зайняттях фізичними вправами після одно й того ж навантаження відновлення пульсу прискорюється , це свідчить про підвищення тренованості організму. Пульс у стані спокою рівний 48-60 уд./хв. Оцінюється як відмінний; 60-74 уд./хв.- як хороший; 74-89 уд./хв.- як задовільний; більше 90 уд./хв.- як незадовільний [3].

Маса є одним із простих і дуже важливих показників самоконтролю . Потрібно пам'ятати, бо виснаження настільки ж шкідливе , як і надмірна повнота.

Потовиділення служить показником рівня тренованості. Потовиділення відмічають: надмірне, велике, середнє, знижене. З ростом рівня тренованості по мірі звільнення організму від залишків води зменшується.

Самоконтроль прищеплює грамотне й осмислене відношення до свого здоров'я і до занять фізичною культурою і спортом, має велике виховне значення. Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак слід пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, найбільш важливо, самоконтролю [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М. : Вид. «Физкультура и спорт», – 1984. – 243с.

2. Ільницький В.І., Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах [Текст] : посібник / В. І. Ільницький, Е. А. Ясінський. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. - 192 с.

3.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець, – Львів: Штабар, –1997. – 207 с.

4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, – К.: Центр учбової літератури, – 2008. — 504 с.

Савка І. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Павлишин О.Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Львівський національний університет імені І. Франка
м. Львів, Україна

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проблеми формування здорового способу життя вважаються сьогодні однією з найактуальніших. Дослідження свідчать про погіршення стану здоров'я української молоді – майже 90% мають певні відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – недостатню фізичну підготовленість. Окрім того, карантинні обмеження призвели до зміни звичного способу життя, катастрофічного зниження рівня рухової активності студентів.

Загальна фізична підготовка має на меті зміцнення здоров'я студентів, удосконалення їхнього фізичного розвитку, статури, формування рухливих навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної та прикладної гімнастики.

Реорганізація вітчизняної системи освіти, перехід на Європейську кредитно-модульну систему негативно вплинули на кількість навчальних годин з фізичного виховання – 2/3 часу припадає на факультативні та самостійні заняття, що вказує на необхідність формування мотивації до самостійних занять спортом і підтримці організму в належній фізичній формі. А в умовах дистанційного навчання питання контролю та самоконтролю, як одного з визначальних чинників формування мотивації до фізичного самовдосконалення, набувають все більшої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що проблемі контролю та самоконтролю приділяється значна увага (В. Ареф'єв, В. Волков, О. Камаєва, П. Кандиба, О. Коваль, Т. Круцевич, О. Куц, М. Матвієнко, П. Плахтій, В. Платонов, О. Подлесний, Л. Пустолякова, Л. Ярославська та ін.). Так, С. Вайцеховський, Ю. Верхошанський, В. Запорожанов, і В. Платонов

вважають, що комплексний контроль є одним із головних аспектів управління процесом підготовки спортсменів.

Залежно від характеристик фізичного стану студентів, В. Волков виділяє такі форми контролю як етапний (оцінювання етапного фізичного стану), поточний (оцінювання щоденної зміни фізичного стану) та оперативний (експрес-оцінювання фізичного стану студента) [1, с. 8]. Т. Круцевич проводить розподіл контролю за видами (попередній, оперативний, поточний, етапний контроль) [3, с. 373] та розглядає самоконтроль як сукупність самоспостереження, аналізу, оцінювання свого фізичного стану, поведінки тощо [3, с. 379].

Безпосередньо в практичній діяльності тренерів і викладачів фізичної культури і спорту поширені наступні види контролю: *оперативний контроль* (отримання інформації про реакції організму спортсмена на навантаження під час заняття); *поточний контроль* (отримання інформації про динаміку стану організму спортсмена в мікроциклах); *етапний контроль* (отримання інформації про кумулятивний ефект впливу тренувальних мезоциклів); *поглиблений контроль* (оцінка стану психо-фізіологічних параметрів організму в макроциклі).

Численні автори у своїх дослідженнях обґрунтовано довели, що під час занять фізичними вправами для отримання повної та достовірної інформації про стан фізичної підготовленості особистості потрібно застосовувати значно більше засобів контролю, ніж передбачено нормативами, зокрема «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 р. інших актах України з питань освіти та фізичного виховання. Особливо це стосується самостійних занять та дистанційного навчання. Науковці переконані, що застосування різноманітних методів контролю і самоконтролю сприяє оптимізації та інтенсифікації процесу фізичного виховання, спонукає до розвитку інтересу студентської молоді не лише до фізичної, а й до теоретико-методичної підготовленості, а також підвищує мотивацію до фізичного самовдосконалення та формування свідомого й активного ставлення особистості до занять фізичними вправами. Зазначається, що це можна зробити переважно лише за рахунок оптимізації навчального матеріалу, професійної майстерності викладача тощо [4].

Контроль за станом здоров’я студентів проводиться за показниками фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості. Фізичний розвиток оцінюють методами соматометрії, фізіометрії, соматоскопії. Про фізичну підготовленість судять за показниками стандартних тестів та за

реакцією окремих систем організму на відповідні фізичні навантаження; функціональний стан студентів оцінюють за об'ємом резервів серцево-легеневої системи організму (ЧСС, коефіцієнт витривалості, артеріальний тиск, хвилинний об'єм кровообігу тощо), станом аналізаторів і ЦНС [2, с. 212-223]. Тестування функціонального стану студентів (об'єктивні показники самоконтролю) рекомендується проводити в один і той же час, краще вранці після пробудження, в положенні сидячи; тестування з використанням фізичних навантажень необхідно проводити в післяобідню пору, через 2-3 години після прийому їжі. Оцінку стану здоров'я проводять і за суб'єктивними показниками: самопочуття, сон, наявність апетиту, болісні відчуття, тощо.

Раціональний та обґрунтований добір форм, видів та методів контролю і самоконтролю фізичної підготовленості студентів забезпечує ефективність проведення навчального процесу, дієвість принципів свідомості та активності в навчанні, дає змогу планувати й контролювати фізичне навантаження особистості й підвищувати якість навчання студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.

2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для ВНЗ фізичного виховання і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.

4. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2013. Вип. 17. Т. 2. С. 268-274.

Тарасюк А.О.
студентка факультету фізичного виховання
Науковий керівник: викладач Козловська С.О.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Самоконтроль дозволяє спортсменові стежити за станом свого здоров'я,оцінювати вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток. Ці дані також допомагають тренеру визначати функціональні зрушення в організмі під впливом різних методів тренування на етапах і в періодах цілорічного тренування.

Самопочуття оцінюється як добрий, задовільний і погане. Самопочуття відображає найбільш загальний стан організму людини, його центральної нервової системи. Якщо немає відхилень у стані здоров'я і спортсмен регулярно тренується, а форма й зміст тренування правильно сплановані, то у спортсмена гарне самопочуття, сповнений бажання вчитися, працювати і тренуватися, у нього хороша працездатність [2].

Під час сну в організмі спортсмена тривають відновлювальні процеси, і якщо людина погано спить, то порушуються процеси відновлення, що особливо впливає на функцію центральної нервової системи. Незначні відхилення у стані здоров'я, ще не підтверджені іншими симптомами, відразу ж відбиваються на сні. Після міцного сну людина відчуває себе бадьорим і відпочившим. При поганому сні людина довго не може заснути. Переривчастий сон із сновидіннями і раннє пробудження повинні насторожувати спортсмена і тренера, оскільки напевно є наслідком порушення спортивного режиму або не зовсім правильної методики тренування [2].

Зазвичай при хорошому самопочутті і після міцного сну у спортсмена проявляється хороша працездатність. Але бувають випадки, коли у спортсмена хороше самопочуття, а працездатність в процесі тренування виявляється зниженою. Якщо з'являється небажання тренуватися, знижена працездатність, особливо протягом кількох днів поспіль, то необхідно про це повідомити тренера і звернутися до лікаря. Таке явище може виникнути результаті перенапруження або навіть перетренування.

Апетит також може характеризувати стан організму. Хороший апетит вказує на нормальний процес обміну речовин. Спортсмен, виконавши зарядку і

туалет, відчуває потребу у прийомі їжі. Відсутність апетиту вранці і після тренування протягом 2-3 годин дає підставу вважати, що мало місце порушення нормальної функції організму. Апетит може бути хорошим, помірним і поганим. Потовиділення при фізичній роботі нормальним явищем і залежить від стану організму [3].

Бажання тренуватися зазвичай підтримується тоді, коли немає відхилень у стані здоров'я, а сон, апетит і самопочуття хороші. Проте бувають моменти, коли у спортсмена знижується бажання тренуватися і брати участь у змаганнях.

У щоденнику самоконтролю в обов'язковому порядку необхідно відзначати відхилення від загального режиму. Дуже часто стан організму і його працездатність залежать від правильного виконання режиму. Порушення одного з пунктів режиму дня викликає зміну інших, і звичайне тренувальне навантаження може викликати значні зміни в функціях різних систем організму.

А це, у свою чергу, знижує якість і результат планування тренувального процесу. Спортсмени, які вирішили добитися високих результатів у спорті, крім виконання великих за обсягом і високих за інтенсивністю тренувальних навантажень, повинні строго дотримуватися певного режиму [1].

Багато спортсменів зміст тренування досить докладно фіксують у щоденнику тренувань, а в графі щоденника самоконтролю описується тільки обсяг і інтенсивність При цьому необхідно вказувати, як перенесене фізичне навантаження: добре, задовільно, важко.

Крім наведених суб'єктивних даних самоконтролю, в щоденник заносяться результати вимірювання пульсу, ЖЕЛ, частоти дихання, ваги, динамометрії.

Жінки, поряд з цим, повинні записувати все, що пов'язано з протіканням і змінами менструального циклу [3].

За частотою пульсу можна визначити характер діяльності серцево-судинної системи та інтенсивності фізичного навантаження. За динамікою пульсу можна судити про пристосовність організму до навантаження і про процеси відновлення.

У процесі самоконтролю вимірювання пульсу проводять кілька разів протягом дня, підрахунок необхідно вести за 1 хв. На тренуванні, як правило, підрахунок ведуть за 10-15 с, потім перераховують пульс за 1 хв. Вимірювання інших об'єктивних показників , їх динаміка протягом мікроцикла, етапу і періоду тренування є важливими при оцінці стану організму. Наприклад, зіставляючи вага спортсмена або показники динамометрії з оцінкою його

працездатності і кращими результатами, можна судити про його спортивній формі [2].

Регулярне ведення самоконтролю дозволяє накопичити корисний матеріал, який допомагає спортсмену тренеру в аналізі тренування і надалі коригування плану тренувального процесу.

Однак самий ретельний самоконтроль не може замінити лікарського контролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Готовцев П1, Дубровський В.1. Самоконтроль при занятях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорг, 1984.

2. Ильннич В.1. Студентський спорт і життя: Учеб. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ «Аспект Пресс», 1995.

4. Куколевскій ГМ. Лікарські спостережения за спортсменами. М.: Фізкультура спорт.

Філіпенко О.В.

викладач-стажист кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ

Фізичне виховання є породженням потреб людського суспільства. Ускладнення в суспільстві соціальних відносин викликали й зміни у функціях фізичного виховання. Поступово розвивався процес його впровадження в сферу матеріального виробництва та духовного життя людей.

Сьогодні можна говорити про формування нового типу людини, здатної протягом свого життя активно використовувати власні фізичні якості. Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку нашого суспільства має відображати новий щабель у формуванні особистості. Тому ставлення до фізичного виховання як необхідної стороні гармонійного розвитку людей набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно його потребам.

«Фізичний розвиток» - це комплекс морфологічних і функціональних показників організму, обумовлених внутрішніми факторами і життєвими умовами. Регулярні заняття фізичними вправами і спортом роблять значний

вплив на органи й системи людини: серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову, центрально-нервову, обміну речовин і енергії, травну, тощо.

Отже, при фізичних навантаженнях відбуваються зміни в організмах і системах людини. Щоб заняття спортом не пошкодили здоров'ю, необхідно проводити регулярний контроль стану організму. Це завдання не тільки тренерів та викладачів, а й самих фізкультурників.

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та фізичною підготовкою та їх змінами під впливом регулярних занять вправами і спортом.

Мета самоконтролю - сприяти зміцненню здоров'я людини, його гармонійному розвитку. Для цього необхідні регулярні спостереження простими і доступними способами за фізичним розвитком, станом свого організму, впливом на нього фізичних вправ або конкретного виду спорту.

Завдання самоконтролю:

1. Розширити знання про фізичний розвиток.

2. Придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки.

3. Ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю.

4. Визначити рівень фізичного розвитку, тренованості та здоров'я, щоб коректувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Самоконтроль дозволяє своєчасно виявити несприятливі дії фізичних вправ на організм, для чого використовуються інструментальні та візуальні методики самоконтролю.

Щоб самоконтроль був ефективним, необхідно мати уявлення про енергетичні витрати організму. При нервово-психічних і м'язових напругах, що виникають при виконанні навчальної діяльності в поєднанні із систематичною навантаженням, важливо знати тимчасові інтервали відпочинку і відновлення розумової та фізичної працездатності, а також прийоми, засоби і методи, за допомогою яких можна ефективніше відновлювати функціональні можливості організму.

Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з конкретними об'єктивними і суб'єктивними показниками функціонального стану організму.

Низька суб'єктивна оцінка таких показників як самопочуття, сон, апетит може служити сигналом про погіршення стану організму, бути результатом перевтоми або несформованого нездоров'я.

Також показниками стану здоров'я є дані вимірювань пульсу (у спокої і в процесі занять фізичними вправами), стан серцево - судинної системи та організму в цілому; зміна частоти дихання: при зростанні тренованості частота дихання в стані спокою стає рідше, а відновлення після фізичного навантаження відбувається порівняно швидко.

Спортивні результати показують, правильно чи неправильно застосовуються засоби і методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Стан організму і окремих його систем залежно від форми руху, потужності, тривалості, ритму, обсягу та інтенсивності роботи можна оцінити за допомогою дозованих навантажень і збурюючих впливів функціональних проб.

Оцінка фізичного розвитку за допомогою антропометричних змін дає можливість визначати рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі та віку, виявити наявні відхилення, а також визначати динаміку фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту.

Самоконтроль необхідний всім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.

Дані самоконтролю допомагають викладачеві, тренеру, інструктору і самим особам, які займаються, контролювати і регулювати правильність підбору засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять, та певним чином управляти цими процесами.

Спортивні результати показують, правильно чи неправильно застосовуються засоби та методи тренувальних занять. Для того, щоб коригувати методику занять фізичними вправами, необхідні регулярні спостереження на протязі певного часу. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Оцінка фізичного розвитку за допомогою антропометричних змін також дає можливість визначати рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статтю і віком, виявити наявні відхилення, а також визначати динаміку фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%

Grzesiak Jan
hab., Katedra Pedagogiki i Pracy Socjalnej,
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, Polska
Гжесяк Ян
д-р, надзвичайний професор кафедри педагогіки та соціальної праці
Державна вища професійна школа в Коніні
м. Конін, Польща

ORGANIZACJA SAMOKONTROLI U STARSZYCH UCZNIÓW SZKÓŁ W KLUBACH TENISA STOŁOWEGO

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОКОНТРОЛЮ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГУРТКАХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Abstrakcyjny. W artykule podkreślono formy, metody kontroli i samokontroli uczniów jako integralnych części procesu szkoleniowego oraz warunki niezbędne do kształtowania kompetencji podczas wychowania fizycznego i sportu.

W ostatnich latach stan zdrowia uczniów w naszym kraju znacznie się pogorszył, co jest negatywnym czynnikiem dla przyszłej zdrowej populacji państwa. Dlatego jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia i stylu życia, zwłaszcza w okresie szkolnym, jest dobrze ukształtowana kultura fizyczna i aktywność zdrowotna, nad którą sprawują kontrolę wszystkie elementy systemu wychowania fizycznego [2].

Aby poprawić i utrzymać zdrowie uczniów szkół średnich, należy prowadzić zarówno medyczną, jak i niezależną kontrolę nad ich zdrowiem i kondycją fizyczną.

Samokontrola to regularne monitorowanie swojego zdrowia i rozwoju fizycznego oraz jego zmian pod wpływem wychowania fizycznego i sportu. Samokontrola nie może zastąpić kontroli medycznej, jest tylko jej uzupełnieniem. Samokontrola pozwala ocenić efektywność uprawiania sportu (wychowanie fizyczne), przestrzegać zasad higieny osobistej, treningu, hartowania itp. Regularna samokontrola pomaga analizować wpływ aktywności fizycznej na organizm, co pozwala na właściwe planowanie i prowadzenie sesji treningowych [2].

Warto zgodzić się z V. Komanovem, który uważa, że samokontrola to obserwacja własnego samopoczucia. Ważne jest, aby nauczyć sportowca panować nad sobą i właściwie oceniać swój stan. Według wszelkich standardów jest to dobre ogólne samopoczucie i pozytywny nastrój, głęboki sen z szybkim zasypianiem, dobry apetyt, chęć do treningu, poprawa wyników sportowych, zwiększenie sprawności fizycznej, szybki powrót tętna podczas testów [5].

W związku z tym objawy niepożądane obejmują osłabienie i letarg, niechęć do ćwiczeń, niespokojny sen, utratę apetytu, obniżoną wydajność sportową i powolny powrót częstości akcji serca podczas prób [5].

Dlatego w celu poprawy stanu zdrowia uczniów konieczne jest racjonalnie skonstruowane zajęcia, które pozwalają na systematyczne zwiększanie możliwości funkcjonalnych organizmu, wzmacnianie zdrowia, naprzemienne obciążenie, które jest małe, średnie, duże i maksymalne z odpoczynkiem zwiększamy sprawność organizmu w określonej aktywności.

Tenis stołowy w pewien sposób obciąża różne układy organizmu: sercowo-naczyniowy, oddechowy, wydalniczy itp., a organizm odpowiednio na nie reaguje. Różne narządy i układy każdej osoby w różny sposób reagują na aktywność fizyczną. Dlatego ważne jest poznanie i kontrolowanie reakcji organizmu na trening, zwłaszcza na zajęciach niezależnych. Każdy, kto jest zaangażowany, musi stale monitorować stan swojego zdrowia, czyli prowadzić samokontrolę [3].

Każdy nauczyciel na początkowym etapie procesu szkoleniowego powinien wyjaśnić uczniom znaczenie kontroli, poinformować ich, że na zajęcia z sekcji sportowej i wychowania fizycznego w ogóle należy poddać się badaniu lekarskiemu określającemu sprawność fizyczną uczniów i grupy na zajęcia . O poprawności metodyki organizacji procesu edukacyjno-szkoleniowego i skuteczności oddziaływania różnych dyscyplin sportowych na organizm uczniów decyduje kontrola lekarska (lekarz), pedagogiczna (nauczyciel) i samokontrola. Przecież to harmonijnie połączone wszystkie rodzaje kontroli mogą decydować o poziomie oddziaływania wychowania fizycznego na organizm uczniów [4].

Chęć szybszej nauki gry w tenisa stołowego czasami prowadzi do tego, że zaczynają nadmiernie zwiększać obciążenie. A wynik może być jeden - przetrenowanie. Charakteryzuje się upośledzeniem sprawności oraz zaburzeniami kondycji psychicznej i fizycznej. Ogólny stan organizmu ocenia się zwykle za pomocą takich wskaźników jak sen, apetyt, waga. Jeśli chociaż jeden z tych wskaźników się zmieni, konieczne jest zmniejszenie obciążenia i szczegółowa analiza stanu [3].

Samokontrola ucznia zaangażowanego w sportową sekcję tenisa stołowego obejmuje proste publiczne obserwacje, uwzględniające wskaźniki subiektywne (sen, apetyt, nastrój, pocenie się, chęć trenowania itp.) oraz dane z badań obiektywnych (tętno, masa ciała , BH)., stan kości, dynamometria itp.)

Podczas prowadzenia samokontroli konieczne jest prowadzenie dziennika, który będzie odzwierciedlał wzloty i upadki tenisa stołowego. Poniżej znajduje się krótki opis wskaźników dziennika samokontroli:

Dobre samopoczucie - odzwierciedla stan i aktywność całego organizmu. Odczucia i nastrój oceniane są jako dobre, zadowalające i złe.

Zdolność do pracy – oceniana jest jako zwiększona, normalna i zmniejszona.

Sen jest ważnym wskaźnikiem. Podczas snu przywracana jest siła i sprawność. Zwykle następuje szybkie zasypianie i dość mocny sen. Zły sen, długie zasypianie lub częste wybudzenia, bezsenność wskazują na silne zmęczenie lub zmęczenie.

Apetyt - pozwala ocenić stan organizmu. Przeciążenie, brak snu, złe samopoczucie itp. Wyświetlany na apetyt. Może być normalny, zwiększony lub zmniejszony (czasami nieobecny, po prostu chcesz pić).

Chęć trenowania jest typowa dla osób zdrowych. Przy odchyleniach w zdrowiu, przetrenowaniu, chęć do treningu maleje lub zanika.

Częstość akcji serca (HR) jest ważnym obiektywnym wskaźnikiem układu sercowo-naczyniowego. Tętno spoczynkowe osoby przeszkolonej jest niższe niż osoby nieprzeszkolonej. Impuls liczony jest w ciągu 15 sekund, ale jeśli nastąpi naruszenie jego rytmu, liczony jest w ciągu jednej minuty. Im bardziej wytrenowana osoba, tym szybciej tętno wraca do normy po treningu. Rano wytrenowany sportowiec jest słabszy.

Pocenie się - zależy od indywidualnych cech i stanu funkcjonalnego człowieka, warunków klimatycznych, rodzaju ćwiczeń itp. Na pierwszych sesjach treningowych pocenie się jest większe, ponieważ pocenie się zmniejsza. Potliwość oceniana jest jako obfita, duża, umiarkowana i zmniejszona. Pocenie zależy również od ilości płynów spożywanych przez sportowca w ciągu dnia.

Ból - może wystąpić w niektórych grupach mięśniowych (najbardziej obciążonych mięśniach), podczas treningu po dłuższej przerwie.

Powinniście zwracać uwagę na ból w sercu i jego naturę; na bóle głowy, zawroty głowy; o występowaniu bólu w prawym podżebrzu, zwłaszcza podczas biegania, bo taki ból często wskazuje na chorobę wątroby.

Masa ciała jest powiązana z ilością obciążenia. Naturalna utrata wagi podczas ćwiczeń wynika głównie z potu.

Dziennik samokontroli powinien zawierać opis charakteru treningów, pory ich przeprowadzenia (rano, wieczór), wyników sportowych itp. [2]

Regularne ćwiczenia prowadzą do zmian w stanie funkcjonalnym organizmu, dlatego konieczne jest systematyczne monitorowanie stanu zdrowia. Samokontrola pomaga rejestrować zmiany zachodzące w rozwoju funkcjonalnym i fizycznym, pozwala zapobiegać rozwojowi zmęczenia i choroby, a także w odpowiednim czasie zauważać i analizować pozytywne zmiany w organizmie. [6]

Tym samym systematyczna samokontrola uczniów w klubach tenisa stołowego jest ważnym elementem, który pozwoli na dokładniejszą ocenę ich kondycji

fizycznej, a także właściwy dobór lub regulację intensywności (obciążenia), a tym samym uniknięcie przetrenowania i kontuzji . Można więc powiedzieć, że samokontrola jest niezbędna do większej efektywności w tenisie stołowym, a także do osiągania wysokich wyników sportowych bez szkodliwego wpływu na organizm uczniów.

WYKAZ WYKORZYSTYWANYCH ŹRÓDEŁ

1. Shiyan BM Teoria i metody wychowania fizycznego uczniów / BM Shiyan. - T.: Навчальна книга - Богдан, 2010. –Ч. 1. - 77 pkt.

2. Samokontrola podczas wychowania fizycznego i sportu. [Zasób elektroniczny]. - Tryb dostępu: http://www.fiziolive.ru /html/fiz/statii/self_control_sport.htm.

3. G. Barczukowa. Tenis stołowy / "Kultura fizyczna i sport" -1990.-s.146).

4. Pistun AI Wrestling: [podręcznik. pomoc.] / AI Pistun. - L.: Triada plyus, 2008. –864 s.

5. Kontrola treningu sportowców. [Zasób elektroniczny]. - Tryb dostępu: http://tenic.ru/kontrol-trenirovannosti-sportsmena/.

6. Równość VV, studentka. Szczur P. / Podstawy samokontroli podczas ćwiczeń. [Zasób elektroniczny]. - Tryb dostępu: http://www.rusnauka.com/27_SSN_2012/Sport/2_117370.doc.htm

2. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

Білан Даниїл
студент факультету фізичного виховання
Науковий керівник:викладач Таранець Любов Сергіївна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.

З багатьох наукових доробок сучасної теорії формування здорового способу життя (ФЗСЖ), найбільш повно характеризують її методологічні засади чотири моделі:

• модель концептуально-філософського рівня – загальна модель планування та оцінки здорового способу життя;

• модель методичного підходу до планування заходів ФЗСЖ – схема планування і обгрунтування ФЗСЖ;

• загальні методологічні ознаки, що притаманні найбільш вдалим прикладам впровадження ФЗСЖ у життя різних громад – принципи найуспішніших практик ФЗСЖ;

• модель прикладного рівня, що ілюструє використання загальних методологічних положень у конкретних умовах.[3,28-29; 1, 76]

Наявність екстремальних, кризових умов життя і становлення молодого покоління ускладнюють процес його адаптації і соціалізації, що водночас потребує від соціальних педагогів і соціальних працівників оволодіння особливими професійними механізмами впливу соціально-педагогічної діяльності на особистість.

1. Можна виокремити чотири основні сфери роботи соціальних педагогів по формуванню здорового способу життя серед підростаючого покоління – сім'я, школа, позашкільні заклади, ровесники.

2. Стосовно впливу сім'ї, батьків на поінформованість дітей і молоді про шкідливі звички, то їх вплив умовно можна поділити три етапи: 10-12 років – етап стабільного ставлення до рекомендацій батьків; 13-16 років – етап різкого зменшення впливу батьків; 17-22 років – етап повільного зменшення впливу

батьків. Показники значення ровесників, як джерела інформації про шкідливі звички умовно можна розподілити також на три етапи: 10-12 років – етап повільного зростання довіри ровесникам; 13-14 років – етап швидкого зростання довіри ровесникам; 15-22 роки – етап стабілізації довіри ровесникам.

3. Слід зазначити, що особливу роль у соціалізації відіграють професіоналізм та особисті якості дорослих (вчителів, соціальних педагогів, керівників гуртків тощо) як провідників соціально-виховного процесу, рівень довіри до них та ступінь впливу (позитивного або негативного).

4. Для кращого розуміння та проведення заходів по формуванню та пропаганді здорового способу життя серед дітей та молоді соціальний педагог повинен володіти спеціальними знаннями (стан здоров`я і спосіб життя дітей та молоді у сучасних умовах, основні складники здоров`я, вплив засобів масової інформації на формування способу життя і т. д.).

5. Успіх діяльності соціального педагога залежить від набутих теоретичних знань та практичних навиків.[2, 46-47]

Висновок

Здоровий спосіб життя є соціально-педагогічним феноменом, який сприяє та полегшує процес становлення особистості у підлітковому віці. Цей процес проходить через усвідомлення необхідності здорового способу життя як передумови всієї подальшої життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузьменко О.А. Соціальне становлення особистості в умовах відкритої соціально-педагогічної системи: Дис ... канд. пед. наук: 13.00.01. - К., 2008. - 184 с.

2. Омельченко Ж.О. Теоретико-методичні основи формування загальнолюдських норм життєдіяльності в учнів старшого шкільного віку: Дис. .... докт. пед. наук, 1997, 254 с.

3. Свириденко С.О. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності//Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник /Ред.кол. Н.Софій, І.Г. Єрмаков та ін. - К.: Контекст, 2019 - С.135-139.

Бойко Ю.С.
канд. пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ЧИННИКІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. Минуло не одне тисячоліття з того часу, як людство довідалося про цілющу силу трьох великих лікарів природи: сонця, повітря і води. Саме вони і досі, залишаються основними загартовуючими чинниками. До того ж, використані людиною у сполученні з фізичним навантаженням та правильно організованою руховою активністю, ці чинники є певним гарантом людського здоров'я і можуть запобігти багатьом хворобам. В статті проводиться аналіз позитивного впливу загартування та різних загартовуючих процедур на організм людини. Висвітлюється історичний аспект використання предками цілющих природніх процедур. Описується методика проведення деяких оздоровчих загартовуючих процедур.

Ключові слова. Загартування, загартовуючі процедури, водні процедури, повітряні ванни, інсоляція.

Ще з стародавніх часів відомі факти використання цілющих властивостей природи людиною. Стародавні єгиптяни вважали, що священна «жива сила», котра міститься в сонці, повітрі, воді, робить людину дужчою, витривалішою. Вони одними із перших почали використовувати ці фактори для зміцнення здоров'я.

Жителі Еллади також використовували цілющі властивості природи, застосовуючи їх для оздоровлення. Гіппократ ще за 400 літ до нашої ери закликав використовувати природні фактори для загартовування організму. Спартанський спосіб життя, утверджений еллінами, став своєрідним зразком загартовування для наступних поколінь.

На Русі з прадавніх часів чергували купання в гарячих банях із розтиранням снігом чи ополіскуванням у крижаних ополонках. Літописець Нестор у «Повісті времяних літ» згадує: «Дивовижне я бачив в слов'янській землі… Бачив бані дерев'яні, і розпалять їх до червоного, і роздягнуться , і будуть голі… і піднімуть на себе пруття гнучкі. І б'ють себе самі… ледь злізуть… обіллються водою студеною… і цим здійснюють оновлення в собі, а не муку…»[5, 399с.]

Наші предки добре також знали і про благотворний вплив сонячних променів на організм. При розкопках древніх міст у Криму знайдено солярії – спеціальні місця для засмагання. Слов'яни - язичники високо шанували Ярила – бога Сонця, котрий за їхніми уявленнями не лише започатковував день, а й випромінював могутню силу, що додавала або збавляла здоров'я людям. [5,С.112-113]

Великого значення загартуванню надавали такі відомі люди, як О.В. Суворов, І.П. Павлов, П.І. Іванов, М.М. Амосов.

Науковці по-різному трактують визначення поняття загартовування. В.Г. Грибан визначає загартовування як систему тренувань, вироблених протягом еволюції механізмів пристосування до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури, освітлення, магнітного поля, інших природних факторів. Завдяки цим механізмам зміни зовнішнього середовища не викликають у людини таких суттєвих відхилень фізіологічних процесів, які б могли завершитись захворюванням. [2]

І.М. Щуліпенко визначає загартування, як спеціальні форми та методи підвищення адаптації організму до факторів зовнішнього середовища – коливань температури, вологості, атмосферного тиску, інсоляції, геомагнітних зрушень, бактеріального і екологічного забруднення, основані на активізації природних захисних ресурсів у боротьбі з їх шкідливим впливом на людину. З метою загартування найчастіше використовують природні фактори – повітря, воду, сонячне випромінювання.[6]

Існують пасивні та активні форми загартовування. Пасивне загартовування здійснюється без активного втручання людини. Тобто, коли дія природних загартувальних факторів – води, сонця і повітря реалізується пасивно, без цілеспрямованого впливу людей. Активне загартовування передбачає наукову систему використання природних факторів з метою підвищення стійкості організму проти дії шкідливих зовнішніх і внутрішніх чинників.

Виняткове значення у загартуванні організму відіграє тренування системи терморегуляції. Розрізняють початковий, оптимальний, спеціальний режими загартовування. [6] Початковий режим оснований на тренуванні біологічних систем терморегуляції фізичними засобами. Оптимальний режим включає поряд із фізичними засобами методи хімічної терморегуляції, а спеціальний режим здійснюється шляхом використання лише методів хімічної терморегуляції.

Фізична терморегуляція реалізується шляхом звуження капілярів під впливом холоду, у зв'язку з чим знижується температура шкіри і зменшується її

тепловіддача. При дії теплоти, навпаки, підшкірні капіляри розширюються, що викликає збільшення тепловіддачі.

Хімічна терморегуляція пов'язана з підвищенням енергетичного обміну в м'язах і печінці при дії холоду. Натомість, висока температура сповільнює перебіг енергетичних процесів в цих органах, завдяки чому організм протидіє перегріванню. Фізична і хімічна терморегуляція координується діяльністю спеціального терморегуляторного центру, розташованого в головному мозку.

Відомий російський фізіолог І.Р. Тарханов, автор книги «О закаливании человеческого организма» писав, що загартування людини схоже із процесами, що відбуваються із залізом при його загартовуванні, коли воно набуває вищу твердість.

Загартування не лікує, а попереджає хворобу саме у цьому його профілактичне значення. Ним можуть займатися люди будь – якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку, воно підвищує працездатність і витривалість організму, нормалізує стан емоційної сфери. Згідно з світосприйняттям йогів, загартування забезпечує злиття організму з природою.

Для загартування організму використовують повітря у формі загальних або місцевих повітряних ванн. В залежності від температури повітря розрізняють ванни теплі, індиферентні, прохолодні, помірно холодні і дуже холодні. На початковому етапі загартування використовують повітря при температурі не нижче 17 °С. Приймають таку ванну в оголеному вигляді, в тінистому місці. Тривалість ванни від 5 хвилин на початковому етапі до 20-30 хвилин в кінці курсу (10-20 ванн).

З метою загартування організму використовують ходіння босоніж. Спочатку протягом 7-10 днів ходять босими ногами по підлозі або по килиму (10-15 хвилин). Потім тривалість ходіння збільшують до однієї години і більше. В літню пору для ходіння босоніж можна використовувати суху або вологу траву, пісок. Згодом можна перейти на ходіння по гальці, гравію. При достатньому тренуванні використовують ходіння босими ногами по холодній землі або снігу.

У здорових осіб для загартування організму можуть використовуватись парні лазні і сауни. Під їх впливом відбувається інтенсивне тренування терморегуляторних систем, що загартовує організм проти впливу високих температур, а також інших . шкідливих чинників. Але такі загартувальні процедури протипоказані, особам з підвищеним артеріальним тиском, при серцево-судинній недостатності атеросклерозі судин .головного мозку, ішемічній хворобі серця.

Приймати парову лазню або сауну краще у другій половині дня, через 2-3 години після їжі. Перед відвідуванням парильні доцільно прийняти теплий душ. Перебування у сауні в перший період не повинне перевищувати 2-3 хвилин з поступовим нарощуванням до 8-10 хвилин. Після перебування в парильні або сауні необхідно прийняти теплий або індиферентний душ і відпочити в сидячому, або лежачому положенні.

Загартування організму проводять за допомогою сонячного випромінювання. Природні сонячні ванни можна приймати починаючи з квітня. Сонячне випромінювання (інсоляція) використовують у переривчастому і безперервному режимах. При переривчастому методі, який використовують здебільшого у знесилених людей, після перенесених тяжких захворювань, при високій чутливості до сонячної радіації, процедури приймають під тентом або в тіні густих дерев з широкою кроною. У випадках задовільної переносності сонячних ванн у перші дні їх тривалість становить 15-20 хвилин з поступовим (через 1-2 дні) збільшенням на 5-10 хвилин. Максимальна тривалість сонячної ванни не повинна перевищувати 120 хвилин. Приймати ванни краще в першу половину дня, коли повітря чисте, а сонячні промені сягають тіла під гострим кутом, що обмежує вірогідність надмірної інсоляції, утворення опіків шкіри, перегріву. Для забезпечення рівномірного опромінення шкіри необхідно через кожні 5-6 хвилин повертатися до сонця різними ділянками тіла - передньою, задньою, боковими. Позитивна дія на організм сонячного опромінення завдячена, насамперед, ультрафіолетовим променям. Під їх впливом активізуються обмінні процеси, посилюється імунний захист. Під дією ультрафіолету в шкірі інтенсивно виробляється вітамін Д, а також захисний пігмент меланин, який зумовлює красивий бронзовий колір шкіри (загар).

Загартувальну дію на організм спричиняють і спеціальні водні процедури -обтирання, обливання, душі, водні ванни. їх дія пов'язана з подразненням нервових закінчень - рецепторів шкіри, завдяки чому поліпшується кровообіг, шкірне дихання, рефлекторна діяльність, рух лімфи і тканинної рідини.

Для обтирання використовують зволожений теплою водою рушник, яким протирають тіло по ходу кровоносних та лімфатичних судин у напрямі від периферії до центру. Спершу обтирають руки, шию, груди, спину, потім нижню частину тулуба. Активнішу дію на організм викликають обливання тіла водою t° 34-36 °С. Для обливання використовують відро, миску, глечик тощо. Після обливання корисно зробити масаж. Сеанси обливання бажано розпочинати з літа і проводити їх щоденно або, принаймні, двічі-тричі на тиждень. З метою обливання ефективніше використовувати душ. Загартувальну дія душу спричиняється не лише температурним, але й механічним подразненням

шкірних рецепторів дією інтенсивного водяного струменя. Особливою, загартувальною активністю відзначаються контрастні душі, вплив яких на організм зумовлений почерговою зміною температури води. Спочатку приймають душ з перепадом температури води 4-5 °С з поступовим його збільшенням до 15-20 °С. У літній період рекомендується процедуру закінчувати холодним, а взимку теплим. душем.

Особливу роль у загартуванні організму відіграють зимові купання. Але їх можна застосовувати лише у добре тренованих людей. Купання в ополонці проводять не частіше двох-трьох разів на тиждень з перебуванням у крижаній воді від кількох секунд до трьох хвилин. Після процедури тіло слід добре розтерти рушником, зробити масаж і одягти теплу одежу. Внаслідок посиленої теплопродукції температура поверхні тіла людей, які регулярно займаються зимовими купаннями, дещо вища від звичайної і незначно відрізняється на відкритих і закритих ділянках тіла. Ці особливості терморегуляційних реакцій організму в умовах перебування у холодній воді благотворно позначаються на перебігові обмінних процесів в організмі, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, стимулюють імунні системи у боротьбі з інфекційними недугами.

Гіпократ писав: «Холодні дні укріпляють тіло, роблять його пружнім і рухливим».

Доцільним буде поєднання дії на організм природних факторів середовища – сонця, повітря і води та фізичних вправ. Під впливом фізичних вправ удосконалюються механізми терморегуляції. Між рівнем розвитку аеробних можливостей організму й резистентністю та витривалістю при фізичному тренуванні існує пряма залежність.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ забезпечує розвиток перехресної адаптації, тому що збільшується кількість мітохондрій, енергетичних резервів організму, підвищується реактивність імунної системи, стійкість слизових оболонок та шкіри до зміни температури навколишнього середовища.

Під час загартовування слід дотримуватись таких принципів, як систематичність використання оздоровчих процедур, поступовість збільшення сили їхньої подразнюючої дії, послідовність їхнього проведення, врахування індивідуальних особливостей людини і стану здоров’я, комплексність дії природних факторів. Систематичне використання загартовуючих процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх.

Поряд з фізичними засобами формування здорового способу життя, важливу роль відіграють і інші заходи, зокрема, відмова від шкідливих звичок - алкоголю, куріння, токсикоманії, наркоманії і про це важливо пам'ятати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Бойченко Т. Основи здоров'я : експеримент. підруч. для учнів / Тетяна Бойченко, Наталія Колотій. — К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. — 108 с.

2.Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб.-К.: «Центр учбової літератури», 2008.-С.114-115

3.Гріненко Т.Ф. Шлях до здоров'я. / Гріненко Т.Ф.- К.: Здоров'я, 1981.- 152с.

4.Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С.Грушко.- Тернопіль.: Астон, 1999.- 367с.

5.Іващук Л.Ю., Онишкевих С.М. Валеологія: Навч. посіб. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2011.- 399с.]

6.Щуліпенко І. М. Загальний і спеціальний медичний догляд за хворими з основами валеології : навч.-метод. посіб. для студентів мед. вузів і учнів мед. ліцеїв / Щуліпенко І. М. — К. : НМУ ім. Богомольця О. О., 1998. — 384 с.

Вожов І. А.

викладач кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Упродовж останніх років склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я молодого покоління. Однією з причин є зниження рівня рухової активності, недооцінка ролі оздоровчого та виховного напряму фізичної культури. Тому особливого значення набуває популяризація різноманітних форм фізичної активності в молодіжному середовищі.

Успішність молодої людини залежить від стану її здоров'я та масштабів використання фізичного потенціалу у всіх аспектах життєдіяльності. Реалізації даного потенціалу, підвищенню розумової працездатності, творчої активності, фізичної досконалості сприяє рухова активність. Дослідження науковців свідчать про те, що ефективність розумової діяльності в умовах низької рухової

активності вже через 24 години знижується майже вдвічі. Крім того, погіршується концентрація уваги, зростає нервове напруження, розвивається апатія. Обмеження рухової активності негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму, як наслідок – відбувається зниження загальних захисних сил, збільшується ризик виникнення захворювань [1].

Формування здорового способу життя молодого покоління є важливим завданням державної політики, так як здорова молодь – це запорука сильної держави. Наразі багато молодих людей взагалі не дотримується норм здорового способу життя, які обґрунтовані наукою. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що значно збільшилась кількість фізично неактивного молодого населення. Хронічний дефіцит рухової активності у молоді стає реальною загрозою здоров'ю та нормальній фізичній працездатності.

Високий рівень рухової активності – один з найважливіших компонентів здорового способу життя. Рухова активність сприяє розвитку не лише фізичного потенціалу, але й фізичного вдосконалення. Щоб краще зрозуміти, чому рухова активність є провідним вродженим фактором фізичного і психічного розвитку людини, виділимо її основні функції для організму: моторна, творча, тренувальна, стимулююча і захисна. Як писав в своїх працях Авіценна: «жодні ліки не можуть замінити рух. Рух замінює всі види ліків». Важко не погодитися з цим древнім висловом, рухова активність нерідко є єдиним засобом, що перемагає хвороби.

Отже, необхідно створювати мотивацію до занять фізичними вправами для молодого покоління [2]. Нажаль, більшість молодих людей, які поки ще не мають проблем зі здоров'ям, вважають, що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молодих людей правильного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою. Робота над собою, над своїм здоров'ям вимагає кропіткої праці і неабияких зусиль. Індивідуальні зусилля людини по збереженню і зміцненню фізичного і морального здоров'я можна назвати тут вирішальним моментом.

Молодь загалом розуміє, що потрібно робити, щоб бути здоровим - займатися фізичними вправами. Проте аналіз соціологічних даних свідчить, що займатися руховою активністю молодим людям заважає відсутність вільного часу, дефіцит власних коштів для відвідування спортивних закладів, невміння організувати себе, відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання, низький рівень комфортності існуючих спортивних споруд у вільному доступі та звичайна «лінь». А значна частина молоді взагалі вважає свій спосіб життя абсолютно здоровим і не переймається з цього приводу.

Значну роль у формуванні культури здорового способу життя молоді відіграє організація навчально-виховного процесу, ефективність якої залежить від дотримання ряду педагогічних умов. Тільки при розумінні мети, завдань, змісту та форм організації фізичної активності можлива правильна організація рухового режиму та досягнення успіху. Усі форми оздоровчих занять, які проводяться в процесі навчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всіляко сприяти залученню кожної молодої особи до щоденних самостійних занять фізичною культурою. Широке розповсюдження знань про особливість впливу рухової активності на організм людини - один з найважливіших факторів до занять фізичними вправами.

Формування здорового способу життя є надзвичайно важливою та кропіткою працею. Здоровий спосіб життя не можна сформувати за місяць, не можна сформувати назавжди на якомусь етапі розвитку особистості [3]. Спосіб життя лише тоді може бути здоровим, коли він постійно розвивається і доповнюється новими звичками, тим самим вдосконалюється. Тому краще створити належні умови для свідомого вибору молодим поколінням засад здорового способу життя, ніж потім думати як ліквідувати негативні наслідки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гареев Д. Р. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий // Евразийский союз ученых. 2017. № 10-3 (43). С. 14-17.

2. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // Формування стратегії міжнародної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнародної науково-практичної конференції (13-14 вересня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 109-112.

3. Рибалко Л.М. Рухова активність як умова здорового способу життя. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С. 70-75.

Ганджа Р.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Мельник Наталія Ігорівна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Організм – це єдине ціле. За допомогою нервової системи встановлюється зв'язок між усіма органами організму. Зміни в діяльності одного органу впливають на життєдіяльність усього організму. Так, досить вколоти шкіру, як це відразу ж позначиться на серцебитті, диханні, потовиділенні, скороченні м'язів і т. ін. Функціонування всіх систем організму контролюється центральною нервовою системою, яка забезпечує узгодженість їхньої роботи відповідно до умов зовнішнього постійно змінного середовища.

Поняття про організм як єдине ціле включає взаємозв'язок фізичного і психічного. Наприклад, недостатній розвиток щитовидної залози призводить до розумової відсталості. У дітей, що народилися з недорозвиненим мозком, спостерігається недоумство.

Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. На жаль, не всі однаково наділені даром здоров'я. З роками здоров'я все слабше, а хвороби стає все більше. Кожна людина являє собою єдність двох протилежностей - здоров'я і захворювання. Абсолютно здорових людей дуже мало, більшість перебуває в так званому третьому стані – проміжному між здоров'ям та захворюванням. Організм бореться з захворюваннями, наслідки цієї боротьби залежать від величини резервів вашого здоров'я [2, с. 75-77].

До факторів, зо визначають здоров'я населення, належать такі: відтворення здоров'я, його формування витрата і відновлення. Відтворення здоров'я, або охорона і реалізація генофонду, народження здорового потомства, визначається багатьма біологічними, соціально-економічними і санітарно-гігієнічними умовами. Це здоров'я батьків, рівень їх загальної та санітарної культури, умови перебігу вагітності і родів, збереження резерву фізіологічних функцій організму майбутньої матері, медико-генетичних консультацій. Багато

природжених захворювань та вад розвитку зумовлені не генетичними аномаліями, а токсичними, інфекційними та іншими шкідливими діями на плід під час вагітності. В цьому аспекті величезна роль належить стану навколишнього середовища і морально-етичним характеристикам майбутніх батьків. Доброзичлива порада медпрацівників може змінити рішення молодої сім'ї про народження дитини у психічно неповноцінних батьків, хронічних алкоголіків, наркоманів, важкохворих [1, с. 22].

Формування здоров'я визначається способом життя людини і станом навколишнього середовища. В генотипі індивіду закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявилися у вигляді певних якостей організму і особистості, природних для біологічних та соціальних функцій, необхідні певні умови, які визначаються власне способом життя та зовнішнім середовищем.

Регулярне вправляння різних груп м'язів, суглобів і зв'язок посилено розвиває їхні функції та координацію. Фізичне навантаження тренує органи і системи організму (серцево-судинну, дихальну), забезпечує нормальну діяльність рухового апарату, процеси обміну речовин. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення розвити їх правильно і в заздалегідь наміченому обсязі без будь-яких послаблень формує звичку, а потім і потребує твердо додержуватись правил поведінки. Завдяки цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля.

Фізичне виховання розвиває, удосконалює і виправляє (коригує) організм. Воно дає змогу усунути дефекти постави – викривлення хребта, сутулість; за допомогою фізичних вправ можна виправити такі недоліки фігури, як замалі груди, вузькі плечі, слаборозвинуті м'язи.

У різноманітному віці фізичне виховання має різні завдання. Діти 6-9 років удосконалюють м'язове відчуття – здатність розрізняти темп і розмах рухів, ступінь напруження і розслаблення м'язів. Вони оволодівають правильною технікою рухів, ступінь напруження і розслаблення м'язів [3, с. 113-107]. Підлітки 10-13 років, крім закріплення досягнутого оволодівають основними видами рухів, що виконуються у різних за складністю умовах і спортивною технікою (лижі, ковзани, плавання, легка атлетика, ігри з м¢ячем). У цьому віці формується і закріплюється звичка систематично займатися фізичними вправами.

Юнаки 14-17 років удосконалюють основні види рухів, засвоєні раніше, розвивають силову, статичну і швидкісну витривалість, оволодівають знаннями з основ спортивного тренування, методикою самостійних занять фізичними

вправами, формують вміння добиратися і виконувати фізичні вправи, виробляють здатність вести самоспостереження за якістю рухів, аналізувати їх.

Найбільш поширеним виявом застосування фізичних вправ є ранкова зарядка. Зарядка є важливим фактором збереження і зміцнення здоров'я. Вона сприяє швидкому переходу організму від стану сну до бадьорості, бо тонізує ЦНС, активізує роботу всіх органів, насамперед серцево-судинної системи. Зарядка має також і виховне значення. Оскільки регулярне її виконання вимагає певного вольового зусилля, особливо спочатку. Завдяки зарядці людина звикає точно розраховувати час, що також дуже корисно [2, с. 60].

Робити зарядку слід щодня через 10-15 хвилин після вставання в добре провітреному приміщенні. Тривалість зарядки звичайна не перевищує 10-12 хвилин, а починають її з легких вправ (для розминки), ходіння, потім поступово збільшують навантаження стежачи за рівномірністю вдиху і видиху. Після зарядки не повинно бути утоми й значного підвищення пульсу. Отже як висновок можна сказати, що здоров'я – важливе для кожної людини і фізичне виховання має позитивний вплив на організм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошенюк М.В. "Уроки здоров'я". – Коломия, 1998. – 330 с.

2. Козленко М.П. Вільчковський С.Є "Теорія і методика фізичного виховання". – К., 1984. – 315с.

3. Ринкова А.Г. Колесов Д.В. "Гігієна і здоров'я". – К., 1983. – 560 с.

Гордійчук Ірина

студентка факультету соціальної та психологічної освіти

науковий керівник: канд. біол. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л. М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Ще в давні часи філософи та лікарі зауважували, що систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя. Формування здорового способу життя дітей та підлітків та молоді тісно пов'язане з їх фізичним вихованням. Зміцненню здоров'я молодого покоління сприяють різні фактори, але велике значення надається фізичному тренуванню. На сьогодні не

виникають сумніви, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я, адже рух – це основний прояв життєдіяльності людини.

Найбільш доступним видом фізичних вправ є ходіння, яке особливо корисне людям, які ведуть сидячий спосіб життя. Починати цю вправу потрібно з 10 хв., а потім поступово збільшувати тривалість до 40-50 хв. Людина, яка почала займатись ходінням, мусить виробити звичку ритмічного, вільного дихання з поглибленим видихом. Рухатись слід, подаючи наперед стегно, здійснювати крок так, щоб кульшовий суглоб обертався навколо своєї осі. На землю слід ставати всією ступнею, тримаючи руки дещо зігнутими в ліктях, підтримуючи правильну постпву. Оздоровчим ходінням краще займатись на тихих, малолюдних вулицях або в парку [2].

Велике значення в оздоровленні людини, розвитку її фізичних і психічних властивостей має біг. Давні греки говорили: «Хочеш бути здоровим – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай».

Біг є одним із найдавніших та найпопулярніших видів фізичних вправ. Існує багато варіантів бігу, але найпростішим є пробіжки повільним темпом. Під час бігу кроки не повинні бути жорсткими, щоб не викликати надлишкового навантаження на хребет та суглоби. Дихати бажано через ніс, вільно й ритмічно, тобто на кожні 2-4 кроки – вдих, на 4-5 – видих. При тривалому тренуванні глибина дихання зростає, а частота його при тій же самій швидкості бігу зменшується. Заняття бігом сприяє покращенню функції органів дихання, серцево-судинної та інших систем, адже серцевий м'яз стає сильнішим, покращується обмін речовин, поліпшується структура стінок кровоносних судин [1, 3].

Щоб швидко й надійно укріпити своє здоров'я потрібно загартувати організм плаванням. Плавання позитивно впливає на функцію центральної нервової системи, а також на дихальну і серцево-судинну систему. Витрати енергії при плаванні дещо більші, ніж при інших видах фізичних вправ. У тренованих плавців процеси терморегуляції більш вдосконалені порівняно з іншими людьми, тому вони майже не хворіють простудними захворюваннями.

Фізичне тренування повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах розвитку людини. Наполегливі і систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами фізичних вправ у поєднанні із загартовуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням, а головне – це здоров'я, яке є найбільшим джерелом насолоди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізкультури і спорту. № 2, 2005. С. 19-21.

3. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнко. Кам'янець-Поділ.: Аксіома, 2016. С. 453 – 462.

Гусєв В.Л.
студент факультет фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Мельник Наталія Ігорівна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КРИТЕРІЇ, РІВЕНЬ ЖИТТЯ, ЯКІСТЬ ТА СТИЛЬ ЖИТТЯ. СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. [1, с.158].

У літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації досить часто, на жаль, розглядається і пропонується можливість збереження і зміцнення здоров'я шляхом використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність того чи іншого різновиду, біологічно активні харчові домішки, психотренінг, очищення

організму) – кількість таких засобів незліченна. Проте, окремі оздоровчі методи та процедури не дають бажаного й стабільного поліпшення здоров'я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров'я за рахунок якого-небудь одного засобу принципово неправильне, оскільки не охоплює всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, які формують організм людини, і зв'язків самої людини з природними факторами – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності та здоров'я.

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. [3, с. 272].

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).

2. Раціонально збалансоване харчування.

3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.

5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культуру міжособистісного спілкування і поводження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).

8. Статеву культуру.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя – надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості реальних дій у цьому напрямі. . [2, с.4-6].

Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І

навпаки, за досить оптимальних умов брак особистих стимулів унеможливлює досягнення мети: бути здоровим.

Узагальнюючи вище сказане, можна зробити висновок, що сучасна система заходів, що вживаються суспільством для формування способу життя, що сприяє зміцненню здоров'я молодих людей і включення їх в активне соціальне життя, розвивається та реалізується на трьох рівнях:

соціальному: пропаганда здорового способу життя засобами масової інформації, проведення освітньої та інформаційно-просвітницької роботи закладами охорони здоров'я, освіти, культури, соціального захисту населення, підлітково-молодіжними клубами, громадськими об'єднаннями та ін.

інфраструктурному: створення умов для ведення здорового способу життя в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), розвиток мережі фізкультурно-спортивних організацій, регіональних профілактичних організацій (центрів медичної профілактики, відновної медицини і реабілітації); проведення екологічного контролю; оснащення освітніх, медичних та інших установ, організацій необхідним устаткуванням і іншим;

особовому: формування системи ціннісних орієнтацій молодої людини, стандартизація її побутового життєвого устрою.

Здоров'я людини є найважливішою цінністю життя і залежить від безлічі факторів. Якщо людина веде ЗСЖ, то все це зумовлює на 50% високий рівень його здоров'я. Особливої актуальності це набуває в молодіжному середовищі - потенційно найбільш активної частини населення. Як ні банально це звучить, але від того, наскільки здорова наша молодь залежить майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук. практ. конф., 26-27 трав. 2011 р., Херсон / МОЗ України, ДУ «Укр. ін.-т стратег. дослідж.» Херсон. обл..центр здоров'я та спорт. Медицини. – Херсон, 2011. – 158 с.

2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. С. 4-6.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан 2003. – 272с

Гуцаленко Р.А.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Кривуша М.О.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація.«Якщо навіть коли-небудь настане день, коли не буде більше необхідності в давній важкій боротьбі з природою, то все ж вона (м'язова система) завжди буде необхідна для того, щоб дати основу здорового, світлого і веселого життя, дати моральну еластичність нашому характеру, відгострити зігнуте вістря нашої збудливості і зробити нас добродушними і привітними в спілкуванні» (Джемс Уільям)

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичне виховання, валеологічне виховання, позакласна робота.

У цей час однією із пріоритетних завдань, що стоять перед педагогами, є збереження здоров'я дітей у процесі виховання й навчання. Багато ідей виховання в дітей звичок здорового способу життя виявилися нежиттєздатними через неможливість вирішувати проблеми, пов'язані з родиною. Збільшують цю проблему й умови економічної нестабільності суспільства. Але головною перешкодою є відсутність у дітей усвідомленого відношення до свого здоров'я. Вважається, головним - допомогти дитині виробити власні життєві орієнтири у виборі здорового способу життя, навчити оцінювати свої фізичні можливості, бачити перспективи їх розвитку, усвідомити відповідальність за своє здоров'я. Більш глибоке й точне уявлення формується в дітей, якщо знання вони одержують через цикл послідовних занять. Заняття проводяться в ігровій формі, протягом усього циклу до дітей на заняття приходить той самий персонаж, кожне наступне заняття починається із закріплення отриманих раніше знань. Бажано проводити заняття або кілька занять, об'єднаних однієї великий тематичною грою або подорожжю. З їхньою допомогою можна продемонструвати роботу суглобів і скорочення м'язів [2, с. 98-99].

Для того щоб пізнавальні заняття впливали на формування здорового способу життя в дітей, багато уваги приділяється їхньому плануванню. Щомісяця для вивчення береться одна тема, по ній плануються форми роботи з дітьми: заняття пізнавального циклу, заняття продуктивними видами

діяльності, фізкультурні заняття, а також самостійна діяльність дітей; робота з батьками й література для вивчення. Для реалізації поставлених цілей та завдань з формування здорового способу життя в ДНЗ використовується проектний метод. Його особливістю є інтеграція або взаємопроникнення різних розділів програми: фізичного й музичного розвитку; театральної, ігрової й образотворчої діяльності. Позитивні результати в оздоровленні дітей можливі тільки при спільній роботі всього колективу співробітників ДНЗ, у розумінні важливості, значимості всіх форм оздоровчої роботи з дітьми. Отримані дітьми на заняттях знання повинні неодмінно підкріплюватися в повсякденному житті [3, с. 26].

Особливе значення в пропаганді здорового способу життя в ДНЗ надається наочним засобам, які покликано познайомити батьків з умовами, завданнями, змістом і методами виховання здорових дітей, подолати їх найчастіше поверхневі судження про важливість здорового способу життя дітей, надаючи родині практичну допомогу. Навколо дітей із самого раннього дитинства необхідно створювати таке навчально-виховне середовище, яке було б насичена атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами й звичаями українського характеру. Це приведе до формування потреби вести ЗСЖ, до свідомої охорони свого здоров'я й здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками й уміннями. Найчастіше в дітей відсутня зацікавленість у заняттях оздоровчого характеру. Це пов'язане з тим, що, по-перше, рекомендації зі здорового способу життя надаються дітям найчастіше в повчальній категоричній формі й не викликають у них позитивних емоційних реакцій, а по-друге, самі дорослі рідко дотримуються зазначених правил у повсякденнім житті, і діти добре це бачать. Крім того, виконання необхідних правил здорового способу життя вимагає від людини значних вольових зусиль, що вкрай важко для дитини-дошкільника, що має недостатньо сформовану емоційно-вольову сферу [1, с. 223].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. С. 223.

2. Методологічні та організаційні підходи до проблеми валеологічної освіти та виховання. Під ред. Е.М. Казина, Т.Є. Пашиній, В.П. Казначеєва, Г.А. Кураєва. - Кемерово, 1997. С. 98 – 99.

3. Дубенчук А. Методичні рекомендації щодо планування навчально – виховного процесу (За програмою «Основи здоров'я і фізична культура») Фізичне виховання в школі, 2004. – №3. – С. 26.

Дубчак О.
вчитель школи «ДРОР» Хайфського округу
м. Хайфа, Ізраїль

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті висвітлено основні підходи до визначення основних видів реабілітації (медична, фізична, психологічна, соціальна, професійна, педагогічна, спортивна, побутова, технічна, оздоровча) при підготовці магістра з фізичної реабілітації у ВНЗ.

Ключові слова: види реабілітації (медична, фізична, психологічна, соціальна, професійна, педагогічна, спортивна, побутова, технічна, оздоровча).

Низка навчальних закладів різного профілю і підпорядкування розпочала підготовку фахівців фізичної реабілітації без належної науково-методичної бази і методологічної визначеності. До цього часу не має єдиних трактувань щодо основних визначень фізреабілітаційної освіти. «Реабілітація – це цілеспрямована діяльність колективу в медичному, педагогічному, соціальному та економічному аспектах з метою збереження, відновлення і зміцнення здатності людини брати активну участь у суспільному житті».

У професійній підготовці майбутніх магістрів з фізичної реабілітації, особливо при опануванні навчальних курсів «Реабілітація в ортопедії і травматології», «Реабілітація у педіатрії», «Реабілітація в неврології», «Реабілітація в кардіології», а також базових бакалаврських дисциплін, при складанні та застосуванні реабілітаційних програм під час виробничої практики, важливо чітко розрізняти основні види реабілітації [1, 240].

Медична реабілітація (лікувальна, або клінічна) – це комплекс лікувально-діагностичних і лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на своєчасну і точну діагностику, госпіталізацію, а також відновлення і розвиток фізіологічних функцій хворого, виявлення його компенсаторних можливостей, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію втрачених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, хто одужує, й інвалідів до побутових і трудових навантажень, активного самостійного життя [2, 120].

Отже, педагогічно-реабілітаційна діяльність – це особливий вид діяльності педагога, допомога індивіду як суб’єкту соціальних і реабілітаційних відносин, спрямована на розкриття його потенційних можливостей, на корекцію психомоторного і біологічного розвитку, компенсацію втрачених функцій. Засобами реабілітаційної педагогічної діяльності можуть виступати

перш за все, оздоровчі, корекційні й адаптивні фізичні вправи, гігієнічні і рекреаційні заходи [3, 615].

Фізична реабілітація, її основні засоби (фізичні вправи та природні чинники) виступають одними з головних засобів всіх видів реабілітації. Якісна професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації дозволить ефективно вирішувати проблему відновлення та покращання здоров'я різних верств населення у лікувально-профілактичний, соціально-педагогічний, спортивно-тренувальний, фізкультурно-оздоровчий та інших сферах діяльності людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дмитриев В. С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография. – М.: ВНИИФК, 2001. – 240 с.

2. Дормидонтов Е.Н., Коршунов Н.И., Фризен Б. Н. Ревматоидный, 2009. – 120 с.

3. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кукса Володимир Олександрович ; АПН України ; Інститут вищої освіти. – К., 2002. – 317 арк. – Бібліогр. : арк. 187–207 с.

Загоруйко О. В., Олійник Є. О., Цимбал М. Є.

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Стан здоров'я молоді продовжує залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні. В результаті складного, нестабільного соціально-економічного стану, загострення конфлікту на Донбасі, зростання кількості родин, які вимушені змінювати свій звичний спосіб життя, та, до того ж, недостатнього фінансування системи охорони здоров'я, погіршився стан здоров'я як дорослого населення, так і підлітків України. Здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат в суспільстві, виховання молодого покоління, відображає образ і якість життя. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його

порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини. Вікові особливості пубертатного періоду визначають їх підвищену чутливість і здатність найбільш гостро реагувати на зміни умов життя погіршенням стану свого здоров'я [1]. Основна частина. Підлітковий вік, на думку експертів ВООЗ, охоплює період життя від 10 до 18 років [8]. Разом з тим, питання вікової періодизації остаточно не розв'язано, оскільки всі існуючі періодизації недостатньо фізіологічно обґрунтовані. Вони не враховують адаптаційно-пристосувальний характер розвитку організму в цілому на кожному етапі онтогенезу. На цьому етапі завершується становлення ряду морфологічних, фізіологічних і психологічних функцій, що істотно відрізняють підлітків від дітей і дорослих. Знання цих особливостей необхідно як для адекватної оцінки стану здоров'я і його динаміки, так і для вибору раціональних заходів із надання медичної допомоги даній віковій групі. Тим часом, не можна применшувати роль педагогічних працівників у формуванні готовності молодої людини до здорового способу життя, виховання культури здоров'я, його збереження та зміцнення. Теоретично вся молодь обізнана про здоровий спосіб життя, але практично дотримуються його лише незначна частина. Відповідальність за організацію і здійснення гігієнічного навчання і виховання підлітків несуть керівники освітніх установ та медичні працівники, непряме формування здорового способу життя підлітків ведеться через вплив їх батьків. Основною тенденцією зростання і розвитку підростаючого покоління в XX столітті було прискорення цих процесів – акселерація. Акселерація торкнулася всього періоду росту і розвитку людини, починаючи з її народження, але саме підлітки-тінейджери привернули до себе особливо пильну увагу. У цей період життя найбільш яскраво виявлялися основні риси акселерації: прискорення росту, збільшення розмірів тіла і більш ранній початок статевого дозрівання. До кінця XX століття закінчується акселерація в нашій країні, як і в ряді інших країн світу, що особливо помітно у великих містах. Поступово набирає чинності протилежний процес, який німецький дослідник І. Ріхтер назвав деселерацією [9]. Цей процес у підлітків обох статей триває і в самі останні роки. Привертає на себе увагу те, що зміни зачіпають не зміни росту, а масу тіла і обхоплювальні параметри, що зумовлює явну астенізацію статури і відповідні патології. Від цього залежить вікова готовність учня до навчання, створення навчальних програм, що відповідають віковим можливостям дітей, межам підліткового віку, що вимагає модернізації, розширення та поглиблення навчання підростаючого покоління. Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки

створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки. Погіршення здоров'я студентів в період навчання у вузі в більшій мірі пов'язане з несприятливою дією соціально-гігієнічних факторів виробничого середовища і спадково генетичною схильністю. Відомо, що під час вступу до вузу у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму і якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає в гуртожитках. У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді і більше. Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вузі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто, студенти зайняті малокваліфіковану працю: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 відсотків юнаків і 15 відсотків дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз в день. За даними проведення дослідження серед студентів різних вузів нашої країни, відзначений сильне зростання негативних тенденцій в гігієнічному поведінці студентів. Кількість курців, які вживають алкоголь і наркотики студентів досягло 72,8%. Низька фізична активність відзначається майже у 70% студентів. Багато проведені дослідження показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваются газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газована вода. Буває, що деякі «втамовують голод» викуривши сигарету. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці твердження знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу по формуванню та зміцненню фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для відповідної особи біологічних і соціальних потреб в русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні. За даними Державної служби статистики України,

найпоширенішими хворобами серед молоді є: захворювання органів дихання (984,71 ‰); захворювання органів травлення (133,63 ‰); захворювання ока та придаткового апарату (104,35 ‰); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 ‰); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 ‰); захворювання ендокринної системи (83,42 ‰); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 ‰); захворювання нервової системи (59,94 ‰); травми та отруєння (57,05 ‰); захворювання сечостатевої системи (53,18 ‰). На тлі подій, які відбуваються в Україні з кінця 2013 – початку 2014 р. гостро постало питання створення боє здатної армії. Саме через це проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді актуальні як ніколи, адже від цього залежить залучення молодих людей до військової служби. Але протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я допризовної молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), якими хворіла особа протягом року) серед юнаків 15–17 років впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. Особливо різке погіршення стану здоров'я 15–17-річних хлопців відбулося у 2013 р. – 20 391,8 осіб відповідного віку на 10 тис. населення порівняно з 20 015,7 на 10 тис. населення у 2012 р., тобто протягом 2013 р. кожна молода людина віком 15–17 років хворіла більше двох разів [6]. Питанню збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді присвячені численні дослідження, але в основному характеризують стан здоров'я дітей і підлітків, які навчаються в школі та вищих освітніх установах, а особливостям стану здоров'я студентів, які навчаються в середньоспеціальних професійних освітніх установах медичного профілю, відображені недостатньо. Підвищеної уваги вимагають до себе студенти, які вступають у навчальні заклади з невеликих міст та сіл, оскільки в процесі соціалізації особистості, зміни способу життя і місця проживання, у молодих людей виникає необхідність вивільнення додаткового потенціалу сил організму в результаті складного адаптаційного процесу [3, 5, 7]. Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх стан здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій в повсякденному житті, в тому числі для студентів із тимчасово окупованих територій, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування і т. д. [2]. Проведені дослідження відображають різні аспекти стану здоров'я студентів. Однією з причин погіршення стану здоров'я учнівської молоді є те, що більшість

молодих людей вступає до вищих і середньоспеціальних навчальних закладів вже з проблемами в галузі здоров'я. За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто такою, у якої відсутні хронічні захворювання і вади розвитку), коливається у межах від 9 до 45 %. Тобто здоровими можна визнати менше половини загальної кількості школярів. У свою чергу, серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб. Саме вони визнаються медиками здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізичної культури. Ще дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребують негайного втручання лікарів профілактичного напрямку з метою розробки індивідуальних програм збереження здоров'я [6]. Одним із соціальних факторів, що впливають на стан здоров'я підлітка, є навчання – це складний і тривалий процес, що впливає на психіку і фізіологію молодих людей, що вимагає величезних енерговитрат. Різноманіття зовнішніх і внутрішніх факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, визначає необхідність системного вивчення їхнього способу життя, умов навчання і виховання. У процесі навчання відбувається зміна фізіологічного стану організму, що називається втомою. В учнів стомлення розвивається при інтенсивній або тривалій розумовій роботі. Втома, з одного боку, захищає від надмірного виснаження, а, з іншого боку, стимулює відновлювальні процеси і підвищення функціональних можливостей. Якщо розглядати спосіб життя студентів із гігієнічної точки зору, то можна виявити ряд дефектів, що призводять до погіршення стану здоров'я. Передусім це шкідливі звички, гіподинамія, порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, несприятливі умови проживання в гуртожитку, орендованих квартирах, підвищене навчальне навантаження, психоемоційне напруження [4]. Викликає побоювання те, що студенти не надають значення впливу харчування на стан їхнього здоров'я. Проте, доведений той факт, що споживання гарячої їжі тільки один раз на день негативно впливає на здоров'я підлітків, а також низька якість харчування, економія на продуктах, неминуча при невисоких доходах. Тому відсутність сніданку і нерегулярність обідів, обмеження в харчуванні через відсутність бажання, нестачу часу і відсутність грошей – можна віднести до причин розвитку захворювань органів травлення. Стан здоров'я сучасних підлітків багато в чому залежить від поведінкових факторів ризику. Найбільш небезпечними чинниками для здоров'я європейських підлітків віком 12–15 років вважають куріння, вживання алкогольних напоїв, стрес, зловживання

лікарськими засобами. За результатами досліджень ЮНІСЕФ, третина україн ських учнів віком 11–17 років мають досвід куріння цигарок, кожен другий учень професійнотехнічного навчального закладу курить щодня, кожен дев'ятий підліток хоча б раз у житті вживав марихуану. За останні 4 роки чисельність учнів, котрі вживають алкоголь, залишається незмінною: кожен сьомий серед 11-річних і 76 % серед 17-річних мають досвід вживання будь-якого спиртного напою. При цьому, кожен четвертий підліток віком від 13 до 17 років раз на місяць вживає міцні алкогольні напої, 20 % підлітків принаймні раз у житті напивалися (6 % серед 10-річних і 61 % – 17-річних) [10]. Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність. Студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, збільшення маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19–20 років. Багато студентів живуть у гуртожитку окремо від сім'ї, що повністю змінює їх стереотип життя. Згідно з дослідженнями фахівців ВООЗ, здоров'я населення зумовлено в 18–22 % станом навколишнього середовища, в 20 % генетичними факторами, більше ніж у 50 % умовами і способом життя і лише в 8–10 % зі станом служби охорони здоров'я [1]. Отже, можна з упевненістю стверджувати, що здоровий спосіб життя – це надійніший засіб збереження і зміцнення здоров'я. Будучи зумовленим соціально-економічними умовами, спосіб життя залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим і пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей. Висновки. Оскільки формування особистості майбутнього фахівця включає турботу про власне здоров'я, а найбільш гострою проблемою є серйозне його погіршення у студентської молоді, доцільна розробка і реалізація студентами особистісноорієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток числа студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Цільовою установкою освіти в галузі валеології є створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Законом України про "Про вищу освіту", Національною доктриною розвитку освіти в Україні та ін. нормативними документами наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива само актуалізація особистості. Перш за все, це

стосується майбутніх педагогів, які покликані сприяти вирішенню проблеми та змінам у суспільстві, у житті людей, сімей, надавати можливість людям якомога повніше розвивати власний потенціал, збагачувати своє життя [4]. Тому одним із вагомим показником ефективності освітнього процесу у сучасному ВНЗ є рівень сформованості компонентів здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я дається таке визначення: "здоров'я – це стан людини, якому властиве не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, недарма здоров'я беззаперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [8]. Розкрито, що здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [5]. Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві [9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 2. –[С. 12 – 22.]

2. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О. Доценко, В. Астахов, Ю. Попович // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. ж. Днепропетров. держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – [С. 73 – 84.]

3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.

4. Закон України "Про вищу освіту" від 01.07.2014 р. № 1556-VII.

5. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом волеологічної освіти студентів : Автореф. дис. … канд. наук з фіз.. вих.. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

Капінус В.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд.пед. наук., доцент Бойко Ю.С.

АНАЛІЗ РІЗНИХ АСПЕКТІВ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ В ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНЦІВ

Упродовж багатьох століть український народ безупинно творив своє, тільки йому властиве духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, звичаями. Серед великої кількості знань зберігалося і переходило згодом у традицію тільки те, що було доцільним, виправдовувало себе, забезпечувало добробут, лад і здоров'я людей. Завдяки глибокій і щирій моральній спрямованості наших пращурів у їхньому житті виробилися численні звичаї, мудрі і повчальні за етичним змістом і водночас прекрасні за зовнішньою формою.

За С.У. Гончаренком, традиція – це елементи соціальної та культурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу у суспільстві. Первісна народна медицина розвивалася під впливом практики спостережень людей за природою, збагачувалась і передавалася з покоління в покоління. [2]

Потужними природнім засобом оздоровлення та лікування з давніх часів є вода. Вода це сила, яка створює та дає життя. У давнину говорили: « Де вода, там життя». Вода – першовиток буття, вона починає і завершує життєве коло людини поруч з такими вічними та непорушними категоріями, як Земля, Вогонь, Хліб, Повітря. Слов'яни ласкаво називали малі джерельця, витоки деяких річок «колисками». А джерела, які живлять річки і озера, в Україні носять назви «живець». Найздоровіша та найсмачніша та вода, яка схована у колодязній споруді. В Україні вони представлені як скромні копанки, польові криниці, монументальні колодязі. Могутня стихія Всесвіту – вода, має магічну силу, особливо «непочата» вода, набрана із криниць до схід сонця. «Здрастуй, водо Ілляно, колодязю Абраме і джерело Борисе», - так на ім'я зверталися до води наші предки, перш ніж попрохати зцілити недугу, викупати новонародженого, вимитися, щоб не боятися лихого ока. «Вода – цариця,

криниця – красна дівиця». Проточна вода – в струмку чи річці – могла забрати всі хвороби, варто було лише викупатися в ній до схід сонця у чистий четвер перед Великоднем, у ніч під Новий рік чи опівночі на Великдень, чи на Івана Купала та Хрещення. Українці вірили у могутню силу святої води. Нею освячувались у храмі, несли її додому і освячували хату, всі будівлі, подвір'я, криниці тощо. Вважалось, якщо окропити свяченою водою дитину чи дорослу людину – вона буде здорова, або швидко видужає. Свяченою водою кропили скот, домашніх тварин та птахів, щоб не хворіли та давали добрий приплід.

Доцільно виділити наступні народні традиції очищення за допомогою води: купання у купелі (свята Водохреща), купання у річках та озерах (свята Івана Купала, Трійця тощо), окропіння святою водою (Вербна неділя, Великдень, Водохреща тощо), омовіння (хрещення дітей), пиття води з молитвами, заговорами тощо.

Розглянемо деякі лікувальні властивості Води в етнокультурі українців. За допомогою роси українці проводили наступні оздоровчі процедури: качання, обтирання, очищення, лікування очей, вугрів, загартовування, ходіння босоніж. Сніг використовували для вмивання, качання, розтирання, ходіння босоніж, загартовування. Дощова вода – обмивання, лікування очей, коклюшу. Свячена вода – пили, кропили, протирали, вмивалися дорослі і діти. Вважалося, що джерельна вода має магічну силу, її пили, вмивалися, розтиралися. Купель в ополонка використовували як загартувальну процедуру. Вода річок та озер – існували святі місця, яким поклонялися українці. Наговорена вода – застосовувалася від усіх хвороб. [4]

Збереглися традиції оздоровлення водою і до наших часів. Найпопулярнішими є обливання, обтирання, прийняття душу, купання у відкритих водоймах. Під час водних процедур відбувається послідовне звуження і розширення кровоносних судин, що зумовлює перерозподіл крові між шкірою та внутрішніми органами. Тренування кровоносних судин дає змогу організму ефективніше адаптуватися до температурних змін довкілля. Крім цього, подразнюючи температурні рецептори шкіри, вода тонізуюче впливає на нервову систему. Проте загартовуючий ефект досягається не тільки пониженою температурою, але й підвищеною. Для цього українці впродовж 2,5 тис. років використовують лазні. Існує багато різноманітних типів лазень. В Україні найбільшої популярності набула парна лазня і сауна. У парній лазні температура сягає +45 градусів Цельсія (при відносній вологості повітря 60-100 відсотків). У сауні температура на верхніх полицях може сягати +115…-+120 градусів Цельсія при вологості повітря всього 10-13 відсотків. [5]

Після нагрівання в термокамері (до інтенсивного потовиділення) слід охолодити організм на повітрі або під холодним душем чи в басейні. Тренування кровоносних судин, інгаляції настоїв трав або фітоаерозолі з березових віників, інтенсивне потовиділення, яке очищає організм від шлаків, масаж – ось далеко не повний комплекс загартовуючих чинників лазні і сауни.

Отже, вода в традиціях українців забезпечувала їм здоровий спосіб життя, а саме проведення таких процедур: омовіння, моржування (холодна купель), загартовування (прохолодна вода), душ (миття ніг, рук, тіла), ванна (тепла вода), лазня, парова сауна (пар, вода), обмивання, розтирання (вода, щітка), ходіння босоніж (по росі, снігу, холодній воді, річковій, морській), питний раціональний режим, очищення організму. Ефект лікувальної терапії забезпечували: укутування у мокрі простирадла, гідротерапія, гідротермотерапія, термальні ванни, аромованни, накладання льоду, лазні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Болтарович З.Є Українська народна медицина.- К.: Абрис, 1994.- 320с.

2.Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Гончаренко С. У. — К. : Либідь, 1997. — 376 с.

3.Гончаренко М.С. Валеологический словарь. –Харьков, 1999. – 316с.

4.Гончаренко М.С., Набока І.Є. Етновалеологія. Навч. Посібник.- Харків: «Бурун-книга», Київ: КНТ, 2012.- 296с.

5.Товстуха Є.С. Українська народна медицина.- К.: Джерела М., 2001.- 456с.

6.Енциклопедія народної медицини під ред. О.І. Стояновського.- К.: «Здоров'я» у 2-х книгах, 1997.

Корінчак Л. М.

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У даній статті розглядається питання про вплив та формування свідомого ставлення дітей до занять фізичними вправами. Особлива увага акцентується

на тому, що систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм дитини і покращення стану їх здоров'я.

***Ключові слова**: діти, здоров'я, фізична культура, фізичні вправи*

Проблема збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – одна з найважливіших проблем сучасного суспільства. На сьогоднішній день в засобах масової інформації часто звучать виклики бути здоровим, але реальна статистика свідчить про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинної патології та інших інфекційних та хронічних захворювань.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності. За період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості школярів.

Не є секретом те, що у прагненні досягнути вершини науково-технічного прогресу і благ цивілізації, людина забуває про найголовніше – можливість жити і бути щасливим, і дбати перш за все про своє здоров'я. Сьогодні ми змогли звільнитися від багатьох інфекційних хвороб, які раніше забирали життя сотень тисяч людей.

Як свідчать останні статистичні дані: захворюваність дітей 7-14 років збільшилась на 40%; зріс кількісний показник дитячої інвалідності, кожний шостий з випускників закінчує школу нездоровим. Тому досить гостро постає необхідність прийняття конкретних практичних дій і рішень, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям дітей.

Видатними вченими, педагогами, фізіологами, медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, С. Бабенко, Е. Булич, О. Зварищук, В. Денисенко, Т. Круцевич А. Маркоросян, І. Муравовим, В. Петровським, В. Чешіхіна, С. Філімонова, Б. Шиян та іншими) було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини. Проте, очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання, а фізкультурна активність не є для них основним компонентом життя. Тому саме, регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, здатних впливати на індивідуальний стан особистості. Можна стверджувати, що за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні навантаження, різноманітні форми адаптації та оздоровлення – значущі та ефективні, тому що будь-яка із цінностей фізичної культури в тому чи іншому ступені «працює» на здоров'я [3, 5, 6].

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані дітей. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Багато лікарів вважають, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняттям збудження та пом'якшення м'язів, вони допомагають зміцнювати здоров'я та продовжувати життя.

Дослідженнями ряду авторів доведено, що під впливом фізичних вправ та рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Завдяки посиленню обміну речовин, кров'ю доставляється більше «будівельного матеріалу» і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. В результаті занять фізичними вправами та іграми значно збільшується об'єм м'язів, також пропорційно збільшуються і розвиваються усі внутрішні органи [1, 4, 5].

Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система проростає жиром, стає в'ялою, дряблою, нездібною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів, киснем, а регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і сердечний м'яз. Серцевий м'яз тренованої людини з кожним ударом посилає в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом.

Кров омиває тканини усього тіла і добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями треноване серце довше відпочиває. Таким чином, воно працює економніше, менше втомлюється, стає витривалим. Чим краще треновано серце, тим відносно рідший пульс.

Треноване серце добре справляється з тривалою важкою роботою, і, навпаки, серце людини, що веде малорухомий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. М'язи не отримують необхідної кількості кисню і швидко стомлюються. Якщо людина, з дитячих років, веде малорухливий спосіб життя, послабляє свою серцево-судинну систему, то вона в майбутньому буде важко переносити різні фізичні навантаження.

Заняття фізичними вправами також позитивно впливає і на дихальну систему, особливо на легені. Адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень

і відразу ж видихається. Верхівки легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилюють легені і оберігають дитину від легеневих хвороб.

Крім того, у дитини під впливом фізичних вправ та рухливих ігор збільшується об'єм грудної клітки, зміцнюються дихальні м'язи, і це веде до збільшення життєвої ємності легень та покращення складу крові. Завдяки збільшенню надходження кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток недокрів'я.

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травний апарат. Зі шлунку та кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в диханні, сприяючи глибшому вдиху і видиху, і, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Фізичні вправи та рухливі ігри добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють [2].

Коли придивитися до рухів дитини, яка тільки но починає ходити, то можна побачити, що вони безпорадні і незграбні, і скільки вона робить зайвих змахів руками, її кроки не однакові за величиною. Коли поглянем на підлітка, який вперше став на лижі: знову та ж незграбність, падіння, судорожні повороти і нахили тулуба в спробах зберегти рівновагу.

Нервові рухові центри ще не навчилися справлятися зі своїм завданням і посилають команди не тим м'язам, які доцільно в даний момент включити в роботу, примушують їх скорочуватися з надмірною силою, тоді як потрібні м'язи до роботи не залучаються. В результаті руху виходять неточними і незграбними, усе тіло напружується, дитина марно витрачає багато сил і енергії. Але поступово, шляхом вправ, нервова система набуває навичок точного керування рухами, і команди поступають саме тим м'язам, які найвправніше роблять цей рух, а усі інші м'язи залишаються розслабленими. Завдяки цьому рухи дитини стають вільними, граціозними і економічними.

Шляхом фізичних вправ розвивається також швидкість реакції. Це здатність нервової системи в найкоротший термін передати імпульси м'язам і тим самим змусити їх блискавично скоротитися, і ця якість має в сучасній праці важливе значення. Якщо швидкість реакції достатня, то робота йде без напруги, а якщо реакція недостатньо швидка, то нервова система, квапливо посилаючи накази м'язам, перенапружується, в результаті чого наступає нервове стомлення.

Заняття фізичними вправами та рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто уміння робити ряд рухів в однакові проміжки часу, а систематичні заняття рухливими іграми, ходьба на лижах, регулярні прогулянки розвивають витривалість, таку необхідну в процесі трудової діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності. Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності.

Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні.

Для підростаючого покоління посильна робота, заняття фізичними вправами та іграми повинні стати насущною необхідністю. Нині різко зросла громадська цінність фізичної культури і спорту, і по відношенню до них значною мірою визначається загальний рівень культури сучасної людини, що прагне до активного, творчого життя.

Однією з необхідних умов покращення фізичного розвитку дітей є раціональне фізичне виховання, що являє собою комплекс умов, в яких живе дитина. Багаточисельні спостереження свідчать про те, що у дітей, які займаються спортом, розвиток опорно-рухового апарату вищий, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою.

У дітей, що відвідують спортивні секції, краще розвинена мускулатура, менше зустрічаються деформації хребта, грудної клітки, тазу, а також кінцівок, вони менше хворіють і мають кращу успішність. Хоча занадто велике фізичне навантаження, може також негативно вплинути на розвиток скелета, м'язової системи: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення. Але помірні й доступні вправи стимулюють формування і зміцнення всього організму.

Отже, систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм дитини. Вони спричиняють зміну реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О.Ф. та інші. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15–17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. // Фізичне виховання дітей та молоді. К., 1990. Вип.13. С.9 – 13.

2. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Мудрик С. Б. Луцьк : Надстир'я, 1996. 153 с.

3. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фіз. виховання в шк. 2003. № 1. С. 47 – 50.

4. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. // Фізичне виховання в школі. 2002. №2. С. 19-23.

5. Чешіхіна В.В., Кулаков В.Н., Філімонова С.Н. Фізична культура і здоровий спосіб життя студентської молоді. Навчальний посібник. М.: Изд-во МСГУ «Союз». 2000. 250с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . В 2-х частинах: Навчальний посібник, Тернопіль, 2001.

Ніженський Юрій
студент факультету туризму
Пряшівський університет
м. Прешов, Словенія

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. У статті розглянуто інтерактивні форми навчання у процесі занять фізичним вихованням, доведено суть інтерактивних методик у навчально-виховному процесі та розглянуто ефективність провадження даних методів у процес навчання та фізичного розвитку.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення [1].

Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки під час постійної, активної взаємодії всіх його учасників. Це взаємодія процесів навчання, взаємонавчання (колективного, групового, навчання у співпраці), де учень і вчитель виступають рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що відбувається і що вони роблять. Треба зазначити, що інтерактивні технології найбільш відповідають принципам особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми. В процесі

застосування інтерактивних технологій, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому інтерактивні технології є найбільш сприятливими щодо формування в учнів життєво актуальних умінь і навичок, вироблення особистих цінностей, створення атмосфери співробітництва, творчої взаємодії в процесі різних форм навчання. Інтерактивні технології забезпечують глибину вивчення змісту навчальної програми.

Практикою доведено, що інтерактивні технології навчають дітей вчитися. Педагог при інтерактивному навчанні виступає як організатор освітнього процесу. Головними в процесі інтерактивного навчання є взаємодія та співпраця учнів і учителя, коли позитивних результатів навчання можна досягти лише взаємними зусиллями його суб'єктів. Учні беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання. Вони розуміють суть поставленого завдання і зацікавлені в його успішному виконані. При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль учнів. Їхня активність збільшується над активністю учителя, завдання якого створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивації учнів до навчання стають внутрішніми, стають інтересом самого учня. Крім того, суттєво підвищується роль особистості педагога, його авторитету. Учитель більше розкривається перед учнями, виступає як лідер, організатор [2].

Застосування інтерактивних методів сприяє реалізації мети співробітництва тих, хто навчає, і тих хто навчається, вчить їх конструктивній взаємодії, сприяє оздоровленню психологічного клімату на уроці, створює комфортну атмосферу. Основною одиницею класно-урочної форми навчання є урок. Кожний урок будується за певною структурою і передбачає організацію навчання за різними моделями[3]. Застосування інтерактивних методів навчання учнів на уроках з фізичного виховання потребує певної підготовки вчителя, схему якого ми пропонуємо: вивчення програмного матеріалу → моделювання обсягу та змісту завдань для різних груп учнів → планування усіх компонентів уроку → підготовка проблемних питань для учнів → визначення засобів мотивації активності учнів перед певними видами інтеракцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 2017. №2. – С.22-25.

2. Лівандовська Л. Використання інтерактивних освітніх технологій у навчально-виховному процесі // Директор школи. – 2014. - №33-34.- С.42 – 45.

Світлана Можаровська,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Юрій Можаровський,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Львівський національний університет імені І. Франка
м. Львів, Україна

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Нині зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Дослідження свідчать про погіршення стану здоров'я української молоді. Лише 15% дітей у нашій країні народжуються здоровими, майже 90% школярів і студентів мають певні відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – недостатню фізичну підготовленість. Причинами такого незадовільного стану розвитку фізичних якостей студентів і погіршення стану їхнього здоров'я є суттєве зниження рухової активності, зокрема й через впровадження дистанційного навчання, та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та закладах вищої освіти; недостатній рівень грамотності з питань збереження та зміцнення здоров'я самих студентів, їхніх батьків, педагогів тощо.

Формування культури здоров'я розпочинається з моменту народження людини і триває впродовж життя. Велика відповідальність за успішність процесу формування здоров'язбережувальної компетенції фахівця лягає на заклади вищої освіти. Загально відомо, що брак валеологічних знань, належної загальної та спеціальної фізичної підготовки призводить до різкого зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і, як наслідок, ранньої професійної дискваліфікації.

Валеологічна освіта є інтегральною системою набуття теоретичних знань про здоров'я, формування валеологічної свідомості, практичних навичок і умінь щодо психо-фізіологічної саморегуляції стану організму, виховання мотивації до здорового способу життя, пріоритету здоров'я.

У вітчизняній освітній системі існує багато авторських і рекомендованих Міністерством освіти і науки України програм з валеології, а також різних документів стосовно валеологічної освіти учнівської та студентської молоді. Їх аналіз дає підстави стверджувати, що кожен компонент валеології має важливе практичне значення для системи фізичного виховання студентської молоді.

Фізична культура, так само як валеологія, ґрунтується на системі знань, узагальнень, поглядів на закономірності розвитку людини, особливості цілеспрямованого впливу на її природний розвиток специфічними засобами. Метою валеології є зміцнення, збереження і відновлення здоров'я, безперервне системне виховання здорової людини. Науковцями експериментально доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології та проведення самостійних занять фізичними вправами [3].

Аналіз наукових джерел свідчить, що існують різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному – збереження і зміцнення здоров'я. Це – «спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій» [1]; «діяльність, спрямована на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін та аспектів способу життя» [4]; «поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни» [5].

Узагальнюючи різні тлумачення, погоджуємося з дослідниками, що під здоровим способом життя слід розглядати форми і засоби повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [2, с. 55].

Системний підхід до здоров'я дозволяє вважати фізичне виховання системотворчим чинником здорового способу життя, індивідуального здоров'я студентів, що є фундаментом процесу самовдосконалення і самореалізації кожної особистості.

Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу у закладах вищої освіти. Перед кафедрами фізичного виховання постає завдання перетворити спосіб життя, характерний для значної частини студентської молоді, у здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я; закласти основи теоретичних знань з питань культури здоров'я; зробити їх складовою загального світогляду національно-свідомої особистості.

Потрібен пошук нових підходів до організації занять зі студентами, прищеплення інтересу до самостійних занять фізичною культурою. Цьому

сприяють нові напрямки, наприклад, впровадження у навчальний процес нетрадиційних видів фізичної культури, зокрема елементів йоги, не як лише комплексу вправ, що поєднує силові навантаження для підтримки хорошої фізичної форми та техніку релаксації для зміцнення й оздоровлення організму, відновлення рівноваги та душевного спокою, підвищення працездатності й протистояння стресам, а й глибинної філософії пізнання себе і своїх можливостей, набуття повної гармонії фізичного здоров'я та морально-духовної краси, гармонії духу, розуму та тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вайнер Э. Н. Валеология [учебник для вузов]. Москва: «Флинта», «Наука», 2001. 416 с.
2. Галімська І. Валеологічне виховання курсантів льотних навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту. *Науковий вісник МНУ ім. И. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2019. № 2(65). С. 52-57.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, Волинський держ. ун-т, 2000. 21 с.
4. Івасик Ю. М. Школа на шляху до здорового способу життя. *Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти*: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. Київ: ІЗМН, 1997. С. 251–255.
5. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Москва: Академия, 2001. 320 с.

Поліщук А.
студентка факультет фізичного виховання
науковий керівник: канд .пед. н. Бойко Ю.С.

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Учені вважають, що здоров'я – це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Багатьох людей, перш за все, цікавить фізична складова здоров'я, проте вона не єдина, хоча й є дуже важливою.

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, посухи), приблизно 20-22 % припадає на екологічні й соціальні чинники, 20-22 % - на спадковість і генетичні порушення, 8-10 %–на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50 %припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я.

Так дійсно, навіть у країнах зі сприятливими екологічними та кліматичними умовами, з високим рівнем життя, медичного обслуговування і системи охорони здоров'я (наприклад, Швеція, Швейцарія, Австрія, Канада) у частини людей, які не мали ніяких генетичних захворювань, внаслідок неправильного способу життя (переїдання, недостатньої рухової активності, тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, вживання наркотичних речовин тощо) виникали тяжкі захворювання (інфаркт, інсульт, алкоголізм, наркоманія, рак легенів, СНІД тощо), які закінчувалися каліцтвом або смертю цих людей у молодому віці. І навпаки, люди, які ведуть здоровий спосіб життя, відрізняються високою духовністю, дотримуються правил безпеки праці, залишаються здоровими і активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах, у великих індустріальних містах чи працюють на «шкідливому» виробництві.

Отже, здоров'я значною мірою залежить від умов життя і праці, що визначаються політичним устроєм і рівнем соціально-економічного розвитку держави, а також від екологічних і географічних чинників навколишнього середовища. Головним же чином воно залежить від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи .

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), здоров'я визначається надзвичайно різними складовими. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.

Фізичне здоров’я людини залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна та інші системи організму. Психічна складова здоров'я включає в себе здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності.

Однак сьогодні - 21 сторіччя, в якому здоров'я людини пов'язують ще з більшою кількістю ознак її благополуччя – духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним і звісно ж фізичним. Так, на сьогодні, вже можна виділити п'ять, а не чотири, основних складових здоров'я: фізична; соціальна; емоційна; інтелектуальна; духовна. Усі вони взаємопов'язані і взаємообумовлені.

Фізична - складова, що визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля.

Соціальна - складова, що окреслює ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів у класі, гуртку; суспільство). Відповідний соціальний статус людини, вміння спілкуватися з навколишніми дає змогу створити належні умови для формування і зміцнення здоров'я.

Емоційна - здатність розуміти почуття, висловлювати і контролювати їх. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують.

Інтелектуальна-здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

Духовна складова - основа здоров'я, що показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Фізичний розвиток - це сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму і дають змогу визначити запаси його фізичних сил, витривалість, працездатність.

Фізичний розвиток є одним із показників стану здоров'я населення. Його характеризують маса і форма тіла, стан нервової регуляції і втомлюваність. Розміри тіла як результат процесу росту пов'язані з усім комплексом функціональних властивостей: основним обміном та окремими видами обміну речовин і нейротрофічними регуляціями. Внаслідок цього морфологічний тип є основним у характеристиці фізичного розвитку людини, а фізіологічні тести характеризують окремі властивості організму. При високому і позитивному зв'язку структурних і функціональних показників організму морфологічна характеристика дає змогу безпосередньо оцінити запас фізичних сил. Для визначення морфологічного (структурного) типу використовують показники основних розмірів тіла.

Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, середовищні та біологічних факторів. Вважається, що внесок різних впливів у стан здоров'я наступний:

1. спадковість - 20%;
2. навколишнє середовище - 20%;
3. рівень медичної допомоги - 10%;
4. спосіб життя - 50%.

У розгорнутому варіанті ці цифри, на думку вчених, виглядають так:

1. людський фактор - 25% (фізичне здоров'я - 10%, психічне здоров'я - 15%);
2. екологічний фактор - 25% (екзоекологія - 10%, ендоекологія - 15%);
3. соціально-педагогічний фактор: 40%(спосіб життя, матеріальні умови праці та побуту - 15%, поведінка, режим життя, звички - 25%);
4. медичний фактор - 10%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Омельченко Л.П. Здоров’ятворча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: Вид. група Основа, 2008. – 205 с.

2.Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни та валеології: Навч. посіб, - Кам’янець – Подільський, 2009.- С.108

Соколенко Л. С.
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Соколенко М. О.
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри інфекційних хвороб
Соколенко А. А.
кандидат медичних наук, асистент кафедри сімейної медицини
Буковинський державний медичний університет

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Визначення сутності валеологічної культури й обґрунтування необхідності її формування вимагає звернення до поняття культура, що

ставиться до числа найдавніших і різноманітних явищ людського життя, що включають мову, мистецтво, норми поведінки, звичаї, розвиток науки. Культура багатоелементна й різнорідна, вона розглядається як світ артефактів - процесів й утворень штучного походження. Визначення культури в ході історичного розвитку поступово виростало, доповнювалося й одержало безліч відтінків, що виражають глибину й незмірність людського буття, активність творчої діяльності людини й, як наслідок, розвиток самої людини як суб'єкта діяльності.

В наш час, коли відбувається становлення вищої педагогічної школи в Україні вагомого значення набуває проблема оптимізації її культурологічних функцій як передумови забезпечення інкультурації студентів. Як сфера соціокультурної діяльності, освіта надає великі можливості для формування культури особистості – системи цінностей, з якими вона себе уособлює. Це актуалізує питання формування майбутнього вчителя як цілісної особистості з позицій опанування культурного досвіду, як у загальному вимірі, так і в його визначальних складових, становлення педагога як духовного суб’єкта культури, який володіє такими властивостями, як розуміння сенсу життя, відповідальність, здатність до культурної творчості і самовираження себе в культурі.

Розвиток культури характеризує ступінь оволодіння людиною силами природи, змінами її середовища перебування, рівень розвитку самої людини, розширення її знань, удосконалювання здібностей. Змінюючи природне середовище, пристосовуючи його до своїх потреб, людина створює і оточує себе культурним середовищем. На думку А. А. Велика, культура - це «особлива форма життєдіяльності людей, що дає проявитися різноманіттю стилів життя, матеріальних способів перетворення природи й утворення духовних цінностей» (3, с. 9).

В результаті цих перетворень і сама людина попадає в сферу культури «як плід перетворення благодатного або природного матеріалу» (7, с. 10).

Поняття «культура» відрізняється незвичайною складністю, тому що, на думку А. Білого, означає «цілісність, органічну сполуку багатьох сторін людської діяльності; проблеми культури у власному розумінні виникають уже тоді, коли організовані побут, мистецтво, наука, особистість і суспільство» (2, с. 91).

Багатогранність значення культури визначається різними аспектами, розглянутими окремими науками. Так, у рамках своїх досліджень кожна з наук (етнографія, соціологія, археологія, психологія, естетика, семіотика, аксіологія, педагогіка та інші) вивчають як окремі «сторони, так й аспекти, грані, здібності,

властивості культури й різні форми її існування - наука, мистецтво, техніка, релігія, мораль і т. д., різні її інститути - політичні, правові, медичні, масові комунікації, різні культурні процеси - форми керування, обслуговування, спілкування людей».

Н. Г. Багдасарьян, описуючи класифікацію визначення культури, посилається на роботу Л. Г. Іонина «Соціологія культури», де автор позначив шість основних типів:

1. Описові визначення, що сходяться у своїй основі до концепції основоположника культурної антропології Э. Тейлора. Суть таких визначень: культура - це сума всіх видів діяльності, звичаїв, вірувань; вона як скарбниця всього створеного людьми містить у собі книги, картини, знання шляхів пристосування до соціального й природного оточення, мова, звичаї, система етикету, релігія, які створювалися століттями.

2. Історичні визначення, що підкреслюють роль традицій і соціальної спадщини, що дісталися сучасній епосі від попередніх етапів розвитку людства. До них приєднують і генетичні визначення, визначення, які стверджують, що культура є результатом історичного розвитку. До неї входить все, що штучно зробили люди, і що передається від покоління до покоління - знаряддя, символи, організації, загальна діяльність, погляди, вірування.

3. Нормативні визначення, що акцентують значення прийнятих правил і норм. Культура - це спосіб життя індивіда, обумовлений соціальним оточенням.

4. Психологічні визначення, що виходять із рішення людини певних проблем на психологічному рівні. Тут культура як особливе пристосування людей до природного оточення й економічних потреб, і складається із всіх результатів такого пристосування.

5. Структурні визначення, що виділяють важливість моментів організації або моделювання. Тут культура являє собою систему певних ознак, різним чином зв'язаних між собою. Матеріальні й нематеріальні, культурні ознаки, організовані навколо основних потреб, утворюють соціальні інститути, що є ядром (моделлю) культури.

6. Генетичні визначення, у яких культура розглядається з позиції її походження.

Кожна із цих груп відображає окремі, хоча й важливі риси культури, але в цілому не дає повного визначення, а лише показує, наскільки досліджуване явище багатогранне й багатозначне, яке різноманітне бачення його досліджень.

Культура споконвічно пов'язана з людиною й виникла у зв'язку з його постійними пошуками сенсу життя й удосконалюванням себе й світу, у якому він живе. Людина не народжується соціальною, а стає такою лише в процесі діяльності. Освіта, виховання - це не що інше, як оволодіння культурою, передача її від одного покоління до іншого. Отже, за допомогою культури відбувається прилучення людини до соціуму, суспільства. Людина, насамперед, опановує культурою попередніх поколінь, освоює соціальний досвід, накопичений його попередниками. Оволодіння культурою може здійснюватися у формі безпосередніх відносин між особистостями (спілкування в дошкільних установах, школі, вузі, родині, на підприємстві, під час подорожі) і самоосвіти (читання, відвідування музею й т.д.). Величезна роль засобів масової інформації - радіо, телебачення, друку.

Процес соціалізації - це безперервний процес оволодіння культурою й разом з тим індивідуалізації особистості, тому що культура впливає на особистість конкретної людини, його психіку, склад розуму, темперамент - менталітет.

Культурний спосіб діяльності, на думку А. А. Велика, це - «особливий спосіб життєдіяльності людини, що виражається у відсутності домінування генетичної програми розвитку. Її місце займає культура як особливий спосіб, спосіб життя, що щораз бідує у відтворенні новим поколінням людей. Дії людини опосередковані характером взаємодій, доцільністю, здійснюваної за допомогою ідеально плануючих функцій мислення, що, є надбанням не окремого індивіда, а людського роду, може функціонувати лише в культурному оточенні. Особливістю культурного способу діяльності є винесення зовні продуктів культурної взаємодії» (3, с. 228).

Відомо, що всебічну повноту людської діяльності як неминучої цінності обумовлює здоров'я.

Людське життя є абсолютною цінністю, тому що життя - це єдина умова й критерій для існування будь-якої іншої цінності. Наше здоров'я залежить від багатьох причин, в основі яких, так чи інакше, лежать соціально-психологічні закономірності, тобто від способу життя.

Під способом життя більшість дослідників розуміють стійкий, сформований у певних суспільно-екологічних умовах спосіб життєдіяльності людини, що проявляється в нормах спілкування, поведінки, мисленні. «Спосіб життя, - на думку Ю. П. Лісицина, - певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності людей» (11, с. 6).

Поняття способу життя, як думає Э. Н. Вайнер, варто було б визначити як спосіб життєдіяльності людини, який він дотримується в повсякденному житті в силу соціальних, культурних, матеріальних і професійних обставин, і що структура здорового способу життя повинна включати оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну й статеву культуру, тренування імунітету й загартовування, відсутність шкідливих звичок і валеологічну освіту (5, с. 49).

Спосіб життя сучасної людини характеризуються гіподинамією й гіпокінезією, переїданням, інформаційною завантаженістю, психо – емоційним переживанням, зловживанням лікарськими препаратами, що призводять, в остаточному підсумку, до розвитку так званих хвороб цивілізації. Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед його способом життя й повсякденною поведінкою. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя пов'язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя й праці, раціоналізацією способу життя населення.

Дослідження свідчать, що існують два основних типи орієнтації й відношення до здоров'я. Перший полягає в охороні здоров'я, який орієнтований, насамперед, на зусилля самої людини (особи, що володіють гарною самооцінкою здоров'я); другий - коли зусиллям людини приділяється другорядна роль (особи з поганою й задовільною самооцінкою здоров'я, що покладають відповідальність за результати своєї діяльності на зовнішні сили й обставини). Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними властивостями. Тому виховання адекватного відношення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому й припускає розходження в змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

Валеологія як наука про шляхи й способи формування, збереження й зміцнення здоров'я людини покликана допомогти молоді в рішенні багатьох життєвих проблем, сприяти його особистісному росту, фізичному й моральному здоров'ю, професійному розвитку.

Здоровий спосіб життя як умова й передумова соціальної активності людини, повноти вираження його духовних і фізичних сил, продуктивного довголіття припускає цілеспрямоване формування його свідомості й поведінки, що відповідають вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя - невід'ємна частина гуманітарної культури людини, багатство його духовного світу,життєвих цілей і ціннісних орієнтації. Тому один із центральних напрямків формування здорового способу життя - це виховання свідомого, активного, відповідального відношення до здоров'я власного й навколишніх. Як і будь-яке людське почуття, відповідальність

формується в контексті власного індивідуального шляху розвитку людини, його взаємин з навколишніми, як частина загальної культури, що проявляється в єдності стильових особливостей поведінки, манери спілкування, способів мислення й ціннісних орієнтації. Тому рішення проблеми зміни стилю життя відносно здоров'я пов'язане з формуванням світоглядної позиції, що характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значення валеологічної культури, засвоєної індивідом поряд з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, світ, самореалізація й ін.), що детермінують вплив стилю життя на здоров'я й досягнення бажаних благ. Тому що об'єктивні умови життя, можливий ступінь здоров'я, фізіологічні й психологічні характеристики відрізняються в людей значною варіативністю, стиль їхнього життя сугубо індивідуальний. Правильно організований, він «зручний» для людини, не вимагає для свого виконання постійних внутрішніх зусиль і напруги.

Робота над собою й своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає гарне освоєння будь-якої складної професійної діяльності. У зв'язку із цим найважливішим завданням є не тільки включення особистості в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе в цьому світі, формування в неї валеологічної культури. Цивілізація приводить до того, що людина живе у світі вищих стандартів і зразків способу життя, світі соціальних ролей і функцій. Зростає значення валеологічної культури, показником якої є не тільки достаток знань і здібностей, але й протистояння людини впливу на нього зовнішніх, поверхневих, «модних» подій повсякденного життя. Всі питання впираються в недостатню соціально-психологічну зрілість особистості.

Духовно багата особистість здатна орієнтуватися у світі соціуму й культури на підставі власного розуму й власного внутрішнього почуття й готова до виконання соціальних функцій, що є неможливим без виховання в студентів свідомого, активного відношення до свого здоров'я. Це визначає необхідність формування валеологічної культури, сутність якої повинна бути уточнена.

Важливою вимогою в сьогоднішніх умовах стає розробка теоретичних основ керування системою освіти, що зобов'язана закладати таке знання й таке виховання, при якому поведінка стає здоров’язберігаючою, а діяльність здоров’ятворчою. Сьогодні вирішальним фактором поліпшення здоров'я населення є створення сприятливої для людини середовища перебування, забезпечення безпечних харчових продуктів і води, охорона праці й дотримання техніки безпеки на виробництві, проведення продуманої демографічної

політики, пропаганда здорового способу життя, фізичне виховання та заняття спортом.

Відомо, що XXI століття проголошене міжнародними організаціями століттям освіти, і в ньому валеологічна освіта повинна знайти своє гідне місце в структурі загальної освіти сучасної молоді. Справою виняткової важливості є проблема безперервної валеологічної освіти, що озброює людини знаннями про збереження й зміцнення здоров'я, методами його формування. У зв'язку із цим зростає роль валеологічної освіти, під якою варто розуміти безперервний процес навчання, виховання й розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань й умінь, поведінки й діяльності, що забезпечують ціннісне відношення до особистого здоров'я й здоров'я оточуючих людей.

Ціль валеологічної освіти - не тільки засвоєння валеологічних і медико-біологічних знань, але й, насамперед, виховання валеологічної та фізичної культури, розвиток морально-етичних й естетичних навичок доброго, дбайливого відношення до свого здоров'я, здоров'ю навколишніх і майбутніх поколінь. Валеологічне виховання є процес формування ціннісно-орієнтованих установок на збереження здоров'я й здорового способу життя як невід'ємної частини життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. У процесі валеологічного виховання в людини розвивається емоційне й разом з тим усвідомлене відношення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах, прагнення до вдосконалювання власного здоров'я й дбайливому відношенню до здоров'я оточуючих людей, до розвитку своєї творчості й духовного світу, до усвідомленого сприйняття й відношення до соціуму. При підготовці програми валеологічного виховання молоді необхідно керуватися загальноприйнятими методологічними підходами передачі соціального досвіду, що включають у себе три підсистеми:

- інформаційну, що забезпечує передачу сукупності знань;
- мотиваційні, формуючі відносини, запити, мету, плани особистості;
- операційну, що забезпечує формування вмінь, навичок.

Валеологічне навчання - це процес формування знань про закономірності становлення, збереження й розвитку здоров'я людини, оволодіння вміннями збереження й удосконалювання особистого здоров'я, оцінки формуючих його факторів, засвоєння знань про здоровий спосіб життя й умінь його побудови, освоєння методів і засобів ведення пропагандистської роботи зі здоров'я й здорового способу життя, виховання фізичної культури.

Валеологічна освіта здійснюється відповідно до гуманістичного, антропологічного й здоров'ятворчого принципів. У процесі освіти повинні вирішуватися завдання педагогічної валеології:

1. Виховання стійкої мотивації на здоров'я й здоровий спосіб життя на основі освоєння ними знань про пріоритет здоров'я й механізми життєдіяльності організму людини.
2. Навчання методам оцінки свого фізичного стану й використання функціональних можливостей організму й природних засобів оздоровлення для підтримки свого здоров'я.
3. Валеологічна оцінка й динамічний контроль рівня соматичного здоров'я й організації роботи з оздоровлення через систему занять фізичними вправами, психокорекцію, психолого-педагогічні консультації й т.д.
4. Валеологічна оцінка організації й змісту освітнього процесу в освітній установі і його відповідній корекції.
5. Робота з батьками з метою створення сприятливих умов для здоров'я в родині.
6. Робота з педагогічними установами: створення колективу однодумців — педагогів для здійснення всебічного валеологічного навчання й виховання.

Отже, валеологічну освіту варто розглядати як безперервний процес засвоєння цінностей і понять, які спрямовані на формування навичок, умінь і відносин, необхідних для усвідомлення оцінки власного здоров'я, взаємозв'язку між ним і валеологічною культурою, здоровим способом життя, як процес формування свідомого відношення студентів до фізичного виховання та спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. О. Антонова. – К., 2003. – 16 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Відюк А. П. Модель формування напрямків валеологічної освіти в навчальних закладах : зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного

інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. / А. П. Відюк, Е. В. Браславська. – Бердянськ : БДПІ, 2002. – Ч. 2. – С. 11–17.

5. Долинський Г. Д. Валеологічна психологія – новий напрямок у системі підготовки вчителів / Г. Д. Долинський // Психологія : зб. наук. пр. Національного педагогічного ун-ту імені М. Драгоманова. – К., 1999. – Вип. 1(4). – С. 62–64.

6. Зайцев Г. К. Валеология: культура здоровья : кн. для учителей и студ. /

7. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Просвещение, 1982. – 146 с.

8. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / [під ред. П. Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.

9. Методика навчання основ здоров'я валеології та безпеки життєдіяльності : навчальна програма для студентів педагогічних вищих навчальних закладів, що навчаються за спеціальними «валеологія», «дошкільна освіта» та «початкова освіта» (освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр». – К. : Освіта України, 2005. – 16 с.

10. Міненок А. О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій: навчальна програма / А. О. Міненок. – Чернігів : КП Вид-во «Чернігівські обереги», 2005. – 16 с.

11. Царенко А. В. Здоров'я як найвища цінність людини / А. В. Царенко // Валеологія. – 1997. – № 1. – С. 19–22.

Татарова А.

студентка факультету соціальної та психологічної освіти

науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л. М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту. Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного,

хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. Малорухливий спосіб життя, робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань, і особливо це спостерігається у наших дітей.

Фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути. Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини [1, 3].

У 13-15 років, коли достатньою мірою у підлітків вже досягнуті рівні фізичної підготовленості і розвитку, з'явилася можливість тонко аналізувати м'язові відчуття і механізми центральної нервової регуляції, при цьому спостерігати значні відставання у фізіологічній зрілості внутрішніх органів. Крім того, враховуючи схильність підлітків до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати на заняттях вправи, які можуть бути причиною перенапружень. Основним завданням фізичної культури дітей цього віку є поглиблене навчання базовим руховим діям. При цьому ставляться завдання для поглибленого вивчення техніки основних видів спорту [3].

У юнацькому віці, в зв'язку з підвищенням стійкості їх організму до зміни внутрішнього середовища, створюються передумови до використання фізичних вправ, що сприяють підтримці статичних поз, стійок, упорів. Схильність до переоцінки своїх можливостей спонукала підлітка виконувати значні по важкості силові вправи, без попередньої на те підготовки. Враховуючи ці особливості підлітків, слід виключати на уроках вправи, які можуть бути джерелами перенапружень чи спортивного травматизму [2].

У старших класах базовими видами продовжують залишатися – легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, спортивні єдиноборства, плавання, зимові види спорту.

Побудова уроку по фізичній культурі в старших класах має бути з урахуванням індивідуальних особливостей індивіда і при цьому слід пам'ятати, що формування всіх органів і систем в юнацькому віці ще не закінчене. Поступове збільшення тренувального навантаження – є важливим чинником досягнення позитивного фізіологічного ефекту для зростаючого організму.

Міра фізіологічної дії фізичних вправ на дитячий організм багато в чому визначається руховою активністю. У міру розвитку і дорослішання школярів, реакції їх організму на м'язову діяльність стають усе більш сприятливими. Проте, слід зазначити, що це стосується не всіх показників функціонального стану серцево-судинної системи. Погіршення судинних реакцій у старших школярів спостерігаються лише у випадках, коли вони систематично не

займаються фізичними вправами. В осіб, що систематично займаються спортом, ефективність судинних реакцій з віком, а отже, і з поліпшенням адаптації організму до м'язової діяльності, значно покращується. Об'єктивна оцінка рівнів підготовленості і стану школярів різного віку є не лише першочерговою, але і найважливішою обов'язковою умовою в роботі з учнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.

2. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у навчальних закладах. Тернопіль, 2000.

3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К., 1991.

4. Чешіхіна В.В., Кулаков В.Н., Філімонова С.Н. Фізична культура і здоровий спосіб життя студентської молоді. Навчальний посібник. М.: Изд-во МСГУ «Союз». 2000. 250с.

Услистий В.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Бойко Ю.С.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ

На сьогоднішній день стало зрозуміло, що медицина не завжди може впоратися з такою кількістю різних патологій, тому інтерес до здорового способу життя привертає все більш пильну увагу. Оскільки спосіб життя в забезпеченні здоров’я є вирішальним, то першочергова роль у збереженні й формуванні здоров’я належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації внутрішнього світу й ставленню до оточення. Здоров’я людини на 50-70% залежить від способу життя, а у поняття «здоровий спосіб життя» входить і загартовування як фактор підвищення опірності організму різним хворобам та є надзвичайно актуальним у зв’язку з ростом числа захворювань.

Видатні науковці медицини й освіти, такі як Н.І. Пірогов, В.М. Бехтерєв, Є.А. Покровський, В.Шишкіна, В.В. Гориневський та інші, у своїх роботах розглядали необхідність загартовування. Їхні дослідження і наукові праці лежать в основі сучасних уявлень про фізичні впливи процедур, що гартують,

на організм. Які у сполученні з фізичними вправами при дотриманні гігієнічних умов і раціонального режиму загартовування складає єдиний процес фізичного виховання [1, с. 15-20].

Загартовування – чудовий і доступний засіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. В основі його покладено тренування термоадаптаційних механізмів, в цьому і полягає актуальність процесу загартування. Вплив загартування полягає не тільки в тому, що підвищується опірність організму захворюванням, насамперед простудних, але і в тому, що відбувається загальнозміцнювальний вплив на організм, підвищується тонус нервової системи, поліпшується кровообіг, нормалізується обмін речовин, поліпшується діяльність серця, легенів та інших органів. І як наслідок усього цього – підвищується загальна витривалість і працездатність людини [3, с. 21]

Загартована людина – це та людина, що свідомо привчила себе переносити холод, спеку й інші несприятливі природні умови та розвинула відповідну здатність власного організму успішно протистояти чим умовам.

Існують традиційні і нетрадиційні загартувальні процедури, які значно підвищують оздоровчий ефект. Серед традиційних способів виділяють загартування водою, повітрям, повітряні ванни, загартування сонцем тощо. До нетрадиційних загартувальних заходів належать методи екстремальних впливів: обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, холодний душ, сон у спальних мішках на веранді, сольові кімнати, ходіння босоніж по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав, полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав тощо [2, с. 16-20].

Способів загартовування досить багато. Найпростіше – це використання легкого одягу (надміру теплий одяг перешкоджає нормальному розвитку терморегуляції і порушує обмінні процеси, знижуючи тим опірність до інфекцій), щоденне застосування повітряних або водних процедур, прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду. Все це входить в «мінімум» загартовування.

Головне ж полягає в тому, що загартовування прийнятне для будь-якої людини, тобто їм можуть займатися люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку. Але для ефективності процесу загартовування треба дотримуватись правил:

1. Точне дозування загартовуючих факторів, кожний температурний вплив повинен відповідати індивідуальним особливостям людини. Чим холодніше повітря або вода, сильніший вітер, тим менша тривалість процедури.

2. Систематичність дій. Стійкий ефект загартовування настає тільки в результаті тренування організму. Навіть за хвороби або поганого самопочуття не треба припиняти процедур. У випадку ж припинення процедур загартовування слід починати із самого початку.

3. Поступове збільшення загартовуючих факторів. Кожне зниження температури має підкріплюватися протягом деякого часу, щоб організм зміг пристосуватися до них.

4. Індивідуальність підбору загартовуючих факторів з урахуванням віку, стану здоров'я, нервової системи.

5. Комплексне сполучення всіх загартовуючих факторів (сонця, повітря й води, тепла й холоду).

6. Урахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я й емоційної реакції на процедуру [4, с.57-58].

Цілковитих протипоказань до загартовування немає. Кожна людина повинна загартовуватися все життя. Важливо тільки правильно дозувати гартувальні процедури, особливо в початковому періоді. Його варто починати із самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя видозмінюючи форми і методи його застосування, в залежності від віку.

Отже, можна з впевненістю сказати, що загартовування є невід'ємним атрибутом здорового способу життя. Воно дозволяє уникнути багатьох захворювань, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Тому кожна людина повинна загартовувати свій організм, але при цьому зважати на свої індивідуальні особливості. Адже здоров'я людини в першу чергу залежить від неї самої.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаращенко Л. Методики загартування в умовах дитсадка // Дошкільне виховання. – 2010. – № 3. – С. 16-20

2. Лисенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня / О.М. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2008. – №3. – С. 21-23

3. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: Вид. група Основа, 2008. – 205 с.

Хомутенко Е.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник канд. пед. наук, доц. Семенов А.А
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Актуальність проблеми. Освіта та повсякденна практика тісно пов'язані між собою. Освіта і здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Структура харчування, розумові здібності, результати іспитів, пропуски занять через хворобу, рівень успішності, ставлення вчителів, активність учнів, готовність до самостійного прийняття рішень,упевненість у своїх силах – усе це елементи і здоров'я і освіти.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Метою даного дослідження є вивчення забезпечення комплексного підходу до гармонійного формування всіх складових здоров'я.

Об'єкт дослідження: учні з порушенням постави та захворюваннями органів дихання, плоскостопістю.

Завдання:

- зниження рівня захворюваності населення;
- підвищення рівня профілактичної роботи;
- стимуляція до здорового способу життя;
- зменшити вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей
- зміцнення імунітету організму.

Під час виконання фізичних вправ в організмі дитини відбуваються фізіологічні зрушення, а також закріплюються компенсаторні пристосувальні реакції. Перерви у заняттях лікувальною фізкультурою призводять до втрати чи послаблень умовно-рефлекторних зв'язків, змінюють перебіг пристосувальних реакцій, які без підкріплень також припиняються. Систематичне, щоденне проведення ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, спеціальних

занять, виконання рухів та інших елементів лікувальної фізкультури, зокрема самостійних, індивідуальних призначень, не тільки сприяють успішному вирішенню лікувальних завдань, а й відіграють велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму.

Отже, систематичність проведення усіх форм лікувальної фізкультури потрібно для повноцінного лікування хворих дітей, бо тільки безперервний вплив на всіх етапах лікування забезпечує позитивну динаміку морфологічних та функціональних зрушень в організмі дитини. Уроки лікувальної фізичної культури треба будувати на принципах спільної творчості педагога та дитини, мотивації навчання, стимулюючи дитину до досягнення мети, самовдосконалення. Робота педагога повинна бути спрямована на те, щоб діти самі прагнули подолати свої недоліки, допомагали один одному, підтримували у колективі дух успіху, терпимості, співчуття, взаємоповаги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Є.В. Бєлкіної Кам'янець-Подільський: Абетка, 2013. 192 с.

2. Лікувальна фізична культура : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів, 2015. 33 с. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/216

3. Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник / за ред. проф. В. С. Соколовського. Одеса : Одеський медуніверситет, 2005. 234 с.

Katarzyna Nowakowska
dr hab. UW (Polska)
Warszawa, Polska
Катажина Новаковска
д-р габілітований професор
Варшавський університет
м. Варшава, Польща

EDUKACJA WALEOLOGICZNA DZIECKA W SZKOLE
ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В ШКОЛІ

Abstrakcyjny. Zidentyfikowanie pewnych celowych, merytorycznych i metodologicznych podobieństw między wychowaniem fizycznym a waleologią jako

dyscyplinami szkolnymi pozwala na znaczną optymalizację procesu wychowania fizycznego.

Założono, że metoda kształtowania systemu wiedzy teoretycznej o charakterze waleologicznym opiera się na stopniowym i konsekwentnym rozwijaniu szeregu kategorii światopoglądowych poprzez ich aktualizację w procesie aktywności ruchowej, co może znacząco podnieść poziom wychowania fizycznego i waleologicznego uczniów gimnazjów [1, s. 207]. Termin „waleologia" we współczesnej nauce jest interpretowany jako nauka o zdrowiu. W przeciwieństwie do medycyny, która głównie bada i odkrywa nowe i nowe sposoby leczenia i zapobiegania chorobom, waleologia bada sposoby zachowania zdrowia ludzkiego. U podstaw tej nauki leżą idee dotyczące zdrowia człowieka, tj. ujawniane są takie kluczowe punkty jak „zdrowie", „zdrowy styl życia" i tak dalej. Analiza pojęć zdrowia występujących we współczesnej literaturze pokazuje, że żadna z nich nie jest powszechnie akceptowana. Istnieje wiele definicji „zdrowia ludzkiego" w najszerszym tego słowa znaczeniu. Według A. Szczedriny wśród innych elementów systemu „zdrowia" najważniejsze są te, które integralnie charakteryzują różne jego aspekty: poziom i harmonię rozwoju fizycznego; stan funkcjonalny organizmu, rezerwy zdolności podstawowych układów fizjologicznych; poziom niespecyficznej odporności i ochrony immunologicznej. MA Amosov uważał, że chociaż zdrowie jest pojęciem czysto jakościowym, naukowe podejście do tego zjawiska wymaga ilościowego wyrażenia jego składowych, skorelowanych z normalnym poziomem. Jednak zdaniem AM Gandina i współautorów każda z tych cech jest niezależną jakością, która może mieć.

Dlatego większość autorów definiując zdrowie bierze pod uwagę następujące składniki jego wartości: zdrowie somatyczne – aktualny stan narządów i układów ludzkie ciało, które opiera się na biologicznym programie indywidualnego rozwoju, za pośrednictwem podstawowych potrzeb dominujących na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego. Potrzeby te, po pierwsze, wyzwalają rozwój człowieka, a po drugie, zapewniają indywidualizację tego procesu; zdrowie fizyczne - poziom wzrostu i rozwoju narządów i układów organizmu, jego podstawą są rezerwy morfologiczne i funkcjonalne, które zapewniają reakcje adaptacyjne; zdrowie psychiczne – stan sfery psychicznej, który opiera się na stanie ogólnego komfortu psychicznego, który zapewnia odpowiednią reakcję behawioralną. Stan ten wynika zarówno z potrzeb biologicznych, jak i społecznych oraz umiejętności ich zaspokojenia; zdrowie etyczne - zespół cech motywacyjnej i informacyjnej sfery życia, jego podstawę wyznacza system wartości, postaw i motywów zachowań jednostek w społeczeństwie.

Zdrowie etyczne jest zapośredniczone przez ludzką duchowość, ponieważ wiąże się z uniwersalnymi prawdami dobra, miłości i piękna. Wielu autorów potwierdza potrzebę edukacji waleologicznej, w szczególności kształtowania zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży. Szczególnie ważna w ostatnich latach jest zmiana całego procesu edukacyjnego w taki sposób, aby lekcja z dowolnego przedmiotu była lekcją promującą nie tylko rozwój intelektualny, ale także zachowanie kondycji fizycznej i fizycznej dziecka, tak aby zajęcia szkolne nie zmniejszyć, ale zwiększyć zdolności adaptacyjne uczniów i zwiększyć rezerwy jego zdrowia. Tak więc model kształtowania systemu wiedzy teoretycznej o charakterze waleologicznym oparty jest na podejściu zorientowanym na osobowość i aktywności, obejmuje komponent praktyczny w postaci opanowania umiejętności i zdolności do wykonywania czynności ruchowych, rozwoju cech fizycznych i systemu teoretycznego koncepcje. Światopoglądy związane ze zdrowiem obejmują takie pojęcia, jak brak choroby, ćwiczenia, sport, wychowanie fizyczne; ludzkie warunki; radość, sukces, satysfakcja; wartość.

Kategorie działalności obejmują zasady higieny, organy ludzkie, profilaktykę chorób, cechy fizyczne, ćwiczenia, ruchy, wydolność organizmu, kondycję fizyczną, cechy osobowe, nowe informacje o narządach i układach, podstawy prawidłowego żywienia, bezpieczeństwo życia, techniki psychokorektywne . Opanowanie tego systemu pozwala studentom zdobyć istotną wiedzę, która kształtuje umiejętności zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa i etyki komunikacji. ekspresję ilościową, gdzie najważniejszą cechą kondycji fizycznej człowieka jest jego zdrowie fizyczne [2, s. 22].

WYKAZ WYKORZYSTYWANYCH ŹRÓDEŁ

1. Alaton A. Valeology. Klasy 2-3 (4): Podręcznik. dla szkoły podstawowej - I typ. - К.: Алатон, 2010. - 207 с.

2. Artyushkina NB Plan organizacji pracy w celu ochrony i zachowania życia i zdrowia dzieci. kształtowanie zdrowego stylu życia // Podstawy zdrowia i kultury fizycznej. - K., 2015. - № 8. - P. 23-24.

3. ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Аталикова Д.
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: доц. Семенов А.А

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах у вищих та середніх навчальних закладах. Легка атлетика має важливе оздоровче значення адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м’язів тіла. Легка атлетика входить до програм уроків з фізичного виховання в школах і вузах. З багатьох причин під час вивчення і вдосконалення рухів у спортсменів виникають помилки або недоліки, які гальмують поліпшення результатів.

Мета дослідження - визначити і обґрунтувати механізм силової підготовки.

Завдання дослідження: Проаналізувати вплив силових вправ на підготовку легкоатлета; Ознайомитись з варіантами правильної силової підготовки;

Силові здібності визначаються м’язовими напруженнями, які виявляються в динамічному і статичному режимах роботи. Серед режимів розвитку силових здібностей розрізняють:

- ізометричний (утримуючий) режим, у якому спостерігається напруження м’язів без зміни їх довжини при фіксованому положенні суглобів. За цих умов різко падають швидкісні можливості спортсмена;

- концентричний режим (долаючий), що характеризується скороченням м’язів при виконанні роботи затраченої на переміщення тіла і його ланок, а також на переміщення зовнішніх об’єктів;

- ексцентричний режим, який відзначається поступальним опором навантаженню, гальмуванню і одночасним розтягуванням м’язів. Вправи виконуються з обтяженням вище доступного на 10-30%;

- пліометричний режим (уступаючий), при якому простежується розтягування м’язів з переходом від уступаючого до долаючого режиму, наприклад, стрибок у глибину з наступним вистрибуванням (ударний режим);

- ізокінетичний режим, що характеризується величиною обтяження, відповідною напруженню м’яза. Робота виконується на межі напруження з високою швидкістю впродовж усього діапазону рухів;

- перемінний режим можливий із використанням складних і дорогих пристроїв, які створюють умови максимального наближення до змагальних в будь-якому моменті дії.

У результаті дослідження варіант із збільшенням м’язової маси передбачає більш напружений режим роботи. У процесі тренування вагу обтяжень потрібно прогресивно збільшувати. Між тренуваннями потрібно робити 2-3 дні відпочинку. Відпочинок між підходами 1-2 хв. Навантаження на кожну групу м’язів виконується 2-3 рази. Під час кожного тренування потрібно працювати над 2-3 м’язовими групами. Навантаження проводиться після відпочинку 48-72 год. Повторно-серійний метод застосовується на початку річного циклу, бо сприяючи розвитку максимальної сили для повільних рухів, він мало ефективний для прояву вибухової сили і швидкості рухів.

Силова витривалість відіграє важливу роль під час бігу на 200 і 400 м, на кросових дистанціях і в багатьох видах легкої атлетики. Її складовими є потужність, ємність, рухливість і економність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Обираючи спеціальні вправи для розвитку силової витривалості, потрібно зважити на необхідність створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Це вимагає відбору вправ, які за зовнішньою і внутрішньою структурою є близькими до змагальних.

Вправи виконуються в інтервальному і безінтервальному режимі, наприклад, 4-6 х 10-15 с із відпочинком між серіями 2-3 хв. Широко застосовуються додаткові обтяження - біг по піску, біг в гору, біг із манжетами і поясами. Залежно від протидії, темпу рухів, характеру енергозабезпечення вправи виконуються від 10-15 с до декількох хвилин. У статичному режимі їх виконання триває від 10-12 до 30-40 с залежить від величини напруження м'язів.

Серійне виконання вправ вимагає короткочасного відпочинку між серіями, що забезпечує високий рівень працездатності, наприклад:

6х (6х15 с), відпочинок між вправами – 10 с, між серіями – 90 с;

4х (4х30 с), відпочинок між вправами – 15 с, між серіями – 3 хв.

В усіх варіантах між підходами виконання вправ потрібно розслабляти м’язи, проводити активний відпочинок, вправи на розслабляння, «струшування» м’язів, махові рухи з широкою амплітудою.

Отже, результати дослідження показали, що легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Банкін В. Н. Біг на 300-400 м з бар'єрами: змагальна діяльність: монографія / В. Н. Банкін. Хорватія: Загреб, 2010. 156 с

2. Сахновський К. П. Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 50–54.

3. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.

Бабак С.В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Морозова А.В.
студентка 1 курсу факультету здоров’я, фізичного виховання та туризму
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

ДІЯ СНЮСУ І НАСВАЮ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ

Актуальність. Останнім часом досить поширеними словами у повсякденному житті, особливо підлітків та, навіть, спортсменів є «снюс» та «насвай». Снюс та насвай є бездимними наркотиками, тому їх можуть використовувати і в приміщенні.

Дія снюсу та насваю настає набагато швидше та ефект також більш виражений, ніж при палінні.

У снюсу є яскрава сучасна упаковка, до його складу додаються різні смакові домішки та підсолоджувачі, що приховують смак тютюну. Для поширення серед дітей та підлітків існують навіть снюс-цукерки. Вони є

льодяниковою або карамельною масою з добавкою нікотину та інших речовин. Серед спортсменів ці вироби також дуже поширені. Але, слід зазначити, що снюс та насвай є наркотиками з негативним впливом на організм, особливо дитячої та підліткової вікових категорій [1, 2].

Мета дослідження: вивчити дію наркотиків, таких, як: снюс та насвай на організм підлітка, у тому числі, і в спорті.

Результати дослідження. Ще у 18 ст. шведські фермери змішували мелений тютюн з водою та сіллю, розміщували суміш під верхню чи нижню губу. В такий спосіб вони використовували нікотин при виконанні роботи. З 19 ст. снюс став відомим в США та в інших країна Європи, в основному завдяки скандинавським туристам. В Україну снюс, вейпи та насвай потрапили з Росії, де снюс був дозволений до 22 грудня 2015 р.

Насвай бере свій початок з країн Центральної Азії. Дані про поширеність вживання насваю у країнах СНД обмежені.

Снюс – це подрібнений зволожений жувальний тютюн, який містить понад 30 хімічних речовин з канцерогенним ефектом. Снюс викликає залежність за рахунок нікотину. До його складу входить також вода, підсолоджувачі – цукор, мед, соки.

Снюс є у вигляді утрамбованих порційних пакетиків, існує і розсипний варіант, а також у вигляді ароматизованої нікотинової суміші.

При розташуванні пакетиків або розсипного тютюну між яснами та верхньою (іноді нижньою) губою на 5–30 хвилин, нікотин всмоктується в кров.

Насвай – це вид бездимного тютюну для орального використання. Інші його назви: насибай, нас, нац, ніс, айс, насир, нацвай, анасвай, асмай та атмай. Це – один з видів легких наркотиків, основою якого є табак, гашене вапно, рослинна зола, курячий або голуб’ячий послід та ін.

Насвай розміщують між яснами і щокою чи під язиком. Це стимулює рясне слиновиділення, тому виникає потреба періодичного випльовування слини.

Насвай має рівень pH 10, що сприяє легкому проникненню у клітини слизової оболонки ротової порожнини і, далі – у кров. Висока концентрація нікотину швидко потрапляє до головного мозку та спричинює розвиток сильної нікотинової залежності.

Нікотин снюсу також в великій концентрації потрапляє до головного мозку, потім ендокринні залози різко викидають в кров адреналін та глюкозу, що й зумовлює ефект ейфорії. Через глюкозу стимулюється утворення дофаміну. В результаті у людини через прагнення до відчуття задоволенням, формується стійка психологічна залежність. Після викиду в кров глюкози

виділяється інсулін і розвивається відчуття втоми та перевтоми після закінчення дії нікотину.

У дітей та підлітків дуже швидко виникає залежність від снюсу. Вживання снюсу впливає на:

- репродуктивну систему і може призвести навіть до безпліддя та іншої патології;
- на слизову оболонку ротової порожнини, виникають проблеми із зубами та яснами;
- уповільнення та зупинку росту;
- порушення когнітивних процесів, погіршення концентрації, уваги та пам'яті, підвищення дратівливості та агресивності;
- ослаблення імунітету, розвиток алергічних реакцій;
- збільшення ризиків розвитку онкологічних захворювань органів травної системи;
- розвиток цукрового діабету;
- порушення чутливості рецепторів;
- руйнування стінок судин.

Вплив на організм насваю. Насвай містить значно більше нікотину, ніж цигарки. Він швидко проникає в кров через слизові оболонки ротової порожнини. Нікотин створює такі ефекти, як: відчуття ейфорії, легкості, невимушеності; розслаблення, підвищений настрій, усунення депресії; невелике поколювання в кінцівках; запаморочення. Ефект триває 5-7 хвилин. Але негативний вплив на організм триває значно довше.

Після використання насваю у людини виникає: підвищене слиновиділення, печія та неприємний смак та запах у роті; розслабленість м'язів у всьому тілі; апатія.

Насвай містить канцерогенні речовини, які викликають рак органів травної системи (найбільш токсичними є нітрозаміни, полоній-210 та поліциклічні ароматичні вуглеводні).

Використання насваю підвищує ризик розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту та діабету 2-го типу, має репродуктивну та онтогенетичну токсичність. Порушення мікрофлори сприяє розвитку паразитів. Використання насваю погіршує пам'ять, увагу, викликає галюцинації [2].

Є дані про вживання відомими спорсменами названих наркотиків, недивлячись на заборону продажу. Загалом, за статистикою в світі найбільше вживають бездимний табак спортсмени таких видів спорту, як: американский футбол (56 %), хокей з шайбою (32 %), боротьба (32 %), бобслей (31 %), гімнастика (29 %), регбі (28 %), лижні види (26 %).

Ми проводили опитування серед українських спортсменів-хокеїстів. Виявили, що вони також вживають і насвай, і снюс. В Україні порція насваю вдвічі дешевша за пиво. Немає законодавчої бази для регулювання даного питання. В Україні торгівля насваю, снюсу та нюхального тютюну не регламентована, що дозволяє абсолютно легально виробляти, ввозити, пересилати, перевозити, продавати, купувати і вживати ці речовини [3].

Висновки. Вживання снюсу та насваю викликає серйозні захворювання, інвалідність та смерть. Ці наркотики мають згубний вплив на організм людини, особливо дітей та підлітків. Підстав для вживання та легковажного ставлення до прийому снюсу і насваю немає ніяких. Необхідним є відповідна інформативна робота серед дітей та підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Снюс: бездимний тютюн, який небезпечніший сигарет. URL: https://narko-centr.com.ua/uk/snjus-bezdimnij-tjutjun-jakij-nebezpechnishij-sigaret/
2. Употребление насвая в Содружестве Независимых Государств и подходы к его регулированию. 2018. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/346139/WHO-EURO-2018-3486-43245-60630-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Пояснювальна записка до проекту Закону України «Про внесення змін до деяких Законів України (щодо доповнення переліку заборонених тютюнових виробів та регулювання їх обігу)» від 05.07.2016 № 4891. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/GH3RV00A.html

Бабак С.В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Овчиннікова С.О.
студентка 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

КОКАЇН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. Кокаїн є одним з найдавніших, найсильніших та найнебезпечніших стимуляторів природного походження, він є другим найбільше вживаним нелегальним наркотиком у світі після канабісу (14-21 млн людей вживають кокаїн щороку). Кокаїнова залежність є досить актуальною

проблемою суспільного здоров'я. Вживання кокаїну часто має медичні і психосоціальні ускладненнями [1, 2].

Мета дослідження: вивчити механізм дії кокаїну та проаналізувати його вплив на організм та наслідки вживання, у тому числі в спорті.

Результати дослідження. Відомо, що листя рослини коки жували корінні болівійці та перуанці як для лікувальних, так і для робочих цілей. Активні речовини листя стимулюють дихальну систему, вони звужують кровоносні судини, тому кокаїн використовували як місцеву анестезію.

У 1860 році німецький хімік Альберт Німан отримав синтетичний кокаїн із листя коки. У 1880 р. ефекти кокаїну були визнані медичним світом. Активним прихильником та пропагандистом цього препарату був Зігмунд Фрейд. Згодом він зрозумів, що кокаїн викликає залежність. Популярність кокаїну різко зросла при використанні листя коки як компоненту «Кока-коли».

Кокаїн, отриманий з листя Erythroxylum coca і Erythroxylum novogranatense, виявляє ейфорійну активність у мозку (Magalhães et al., 2013). Кокаїн метаболізується і розкладається за допомогою ряду різних механізмів, які включають ферментативний гідроліз і окислювальні процеси в печінці (Toennes, Walther, & Toennes, 2003). Протягом 2-3 днів із організму виводиться 90-95 % введеної дози кокаїну, в основному нирками у вигляді його метаболітів: бензоілекгоніну та екгоніну. Одночасне вживання етанолу та кокаїну значно збільшує час виведення метаболітів.

Листя коки містить лише 0,6-1,8 % кокаїну. З листя виробляють пасту, у якій кокаїну – до 80 %. З кокаїнової пасти отримують порошковий кокаїн (Harro J., 2006.). В технології отримання пасти є досить небезпечні для людини речовини: гас, розчин вапна, розчин сульфатної кислоти. При отриманні кокаїнового порошку, використовують ефір з додаванням хлоридної кислоти і ацетону.

Найчастіше порошок кокаїну нюхають і він потрапляє у кров через слизову оболонку носа. Деякі наркомани вводять його внутрішньовенно, проте це дуже підвищує ризик передозування. Крім того, поширеними є цукерки та печиво з вмістом кокаїну. Крек – кристалічна форма речовини. Крек діє в кілька разів потужніше та швидше за кокаїн і викликає сильнішу залежність. Крек зазвичай палять (Harro J., 2006). Використовують і суміш кокаїну та героїну (або морфіну) – спідбол.

Вивчення дії кокаїну показало небажані побічні ефекти з формуванням залежності. Головними ефектами від прийому кокаїну як наркотику є: ейфорія, покращення настрою, краща працездатність, самовпевненість. Людина стає діяльною, відчуває потребу весь час рухатись і говорити, доводити свою

значущість. Але цей стан невдовзі замінюється на депресію (Peterson, 1977). Тривале вживання кокаїну викликає параною, глухоту, марення, галюцинації, тремор, психози, інсульт, порушення серцево-судинної системи, травлення, проблеми зі слизовою носа, затвердіння вен, порушення сну, зниження потенції.

Вживання наркотиків під час вагітності надає згубний вплив на розвиток плода та здоров'я новонародженої дитини. Може виникати мимовільний аборт, відрив плаценти, передчасні пологи. При грудному вигодовуванні кокаїн надходить прямо в молоко матері [1].

Основною мішенню дії кокаїну є центральна нервова система. Вчені під керівництвом Бокліш К. (Женева) виявили, що кокаїн впливає на нейрони, які виділяють гамма-аміномасляну кислоту (ГАМК), послаблюючи гальмівний вплив на дофамінові нейрони. Внаслідок цього й підвищується концентрація останнього. Депресія у наркоманів може призвести до спроб самогубства. Були вивчені механізми порушення роботи генів у головному мозку при наркотичній залежності (Zhifeng Zhou et al., 2011) – порушується експресія генів, що пов'язані із роботою мітохондрій [2, с. 6626-6630].

На сьогодні американськими мікробіологами створено вакцину від кокаїнової залежності на основі аденоасоційованого вірусу.

Кокаїн і спорт. Ще у XIX столітті елітні спортсмени вже використовували кокаїн. 1963-го року кокаїн був внесений до переліку заборонених препаратів ООН, а зараз він заборонений Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА, WAADA), але наполовину. Сьогодні кокаїн заборонений для прийому всіма спортсменами у змагальний період у всіх видах спорту, а в міжсезоння – прийом дозволений.

Кокаїн вживали відомі спортсмени: Дієго Марадона, Майк Тайсон, Євгеній Кузнєцов (РФ, позбавлений бронзової медалі ЧС-2019), Джеймі Кермонд (Австралія, відсторонений від участі в Олімпіаді, 2021), Пол Гаскойн (англ. футболіст), футболіст Румунії – Адріан Муту, Тайсон Ф'юрі, Рішар Гаске, Ден Еванс, Мартіна Хінгіс (екс-перша ракетка світу).

Термін дискваліфікації спортсмена за вживання кокаїну залежить від виду спорту. 1 січня 2021 р. ВАДА ухвалило нову редакцію кодексу, в якому скорочено термін дискваліфікації за вживання кокаїну і марихуани. Спортсмен, викритий у застосуванні наркотиків, буде відсторонений на три місяці, якщо доведе, що вживав кокаїн або марихуану не для поліпшення своїх спортивних результатів. Термін дискваліфікації можуть скоротити до одного місяця, якщо спортсмен пройде програму реабілітації. У разі, якщо спортсмен приймав заборонені речовини з метою поліпшити спортивні показники,

порушення буде вважатися навмисним. У такому випадку дискваліфікація триватиме два роки.

На сьогодні правила для тих, у кого виявили кокаїн в період змагання без пом'якшуючих обставин – чотири роки.

Висновки. Історія використання кокаїну починається за часів корінних болівійців та перуанців. У 1860 році з листя коки був виготовлений препарат кокаїн, який став другим за значенням «проблемним наркотиком». Види вживання кокаїну: порошок, паста, рідкий кокаїн, крек, спідбол. Кокаїн є місцевим анестезуючим засобом, естером і належить до сімейства природних алкалоїдів.

Кокаїн впливає на гамма-аміномасляні кислоти. Під впливом кокаїну ГАМК втрачає свою основну функцію – роль «гальма» для збуджуючих нейромедіаторів, до яких належить і дофамін. Внаслідок цього й підвищується концентрація останнього.

Постійне вживання кокаїну викликає дуже несприятливі, руйнівні стани. Завдяки потужному впливу кокаїну виникає залежність..

Використання кокаїну є проблемою і спорту з XIX століття. ВАДА контролює спортсменів щодо вживання кокаїну.

Вирішення проблеми зловживання кокаїном має включати ефективну реабілітацію наркоманів, яка призведе до тривалої тверезості більшості тих, хто закінчує лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kim Sung Tae, Park Taehwan. Acute and Chronic Effects of Cocaine on Cardiovascular Health. *Int. J. Mol. Sci.* 2019;20(3): 584. https://doi.org/10.3390/ijms20030584.

2. Zhifeng Zhou, Qiaoping Yuan, Deborah C. Mash, and David Goldman. Substance-specific and shared transcription and epigenetic changes in the human hippocampus chronically exposed to cocaine and alcohol. *PNAS*. 2011;108(16): 6626-6631. https://doi.org/10.1073/pnas.1018514108.

Бадюк В.В., Король К.В.
студенти факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кривуша М.О.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗМІСТУ Й ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування.

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ.

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект рекреаційно-оздоровчих занять досягається при використанні аеробних вправ.

Термін "аеробіка" (з грецької: аер -повітря, біо - життя,) запропонував відомий американський спеціаліст з оздоровчого тренування Кенет Купер. Купер довів доцільність використання для оздоровлення вправ помірної інтенсивності (аеробних), які збільшують ЧСС приблизно у два рази.

Другою особливістю аеробіки є тривалість занять, яку визначила інерційність серцево-судинної системи. К. Купер дослідив, що різні види вправ, які здатні збільшувати пульс у стані спокою мінімум удвічі, тільки через 6 хвилин "заводять двигун". Серце, судини і легені починають засвоювати кисень із повітря, підвищувати його максимальне використання. Наприклад, тривалий біг середньої інтенсивності, робота з легкою штангою більше ніж шість хвилин забезпечують тренування серця, судин і легень.

Третьою особливістю аеробіки є кількість занять. К. Купер стверджує, що тренуватися необхідно мінімум тричі на тиждень, зважаючи на "пам'ять" серцево-судинної системи до тренування. Якщо перерва у заняттях перебільшує чотири дні, то серце, судини і легені "забувають" останнє тренування та знижують своє максимальне поглинання кисню. Саме тому тренування повинні бути систематичними.

Термін "аеробні вправи" широко застосовується у світовій і вітчизняній практиці оздоровчого тренування. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Такі вправи доступні людям будь-якого віку. За певних методичних умов вони легко дозуються та не призводять до травм.

При невисокій інтенсивності м'язової діяльності до зазначеного переліку вправ належать спортивні ігри, які сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи.

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість тренують серце і мають значний оздоровчий ефект.

Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидкісно-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах. [3, с. 82].

Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна "доза" рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних

особливостей людини, є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Раціональна норма рухової активності - це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини. [1, с. 36].

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, гартувальних процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я.

2. Фізкультурний загальнопідготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30 – 60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвиткові.

3. Фізкультурно-спортивний оптимум, який доповнює перші два рівні фізкультурними заняттями обсягом 3-6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Найпоширенішим є врахування певних показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня (год). 2. Кількість довільних рухів, які виконуються впродовж дня (тис. кроків).

3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день, ккал/тиждень).

4. Умовні бали (Х. Моль, К. Купер). Застосовуються формули аеробіки.

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення. [4, с. 46-47].

За показниками ВНДІФК тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6-10 годин.

В основу норми рухової активності може бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, що сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвиткові людини.

Найчастіше цей спосіб застосовується для нормування рухової активності дітей дошкільного та шкільного віку. Зокрема, норма рухової активності для дітей 3-4 років – 9-13 тис. кроків на добу; 5 - 6 років – 11-15 тис. кроків на добу; 7 - 10 років – 15-20 тис. кроків на добу.

Показники рухової активного дітей різних вікових груп змінюються впродовж календарного року. Кількість локомоцій у дітей значною мірою залежить від чинників природи (тривалість світлового дня, температура повітря, кількість опадів тощо).

Кількість локомоцій знижується навесні та восени (у період дощової погоди) на 1,5 - 3 тис. кроків порівняно із зимовими та літніми періодами року.

Поширеною й доволі точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту й іншими чинниками. Для продовження тривалості життя і підвищення його якості мінімальний рівень рухової активності дорослого населення повинен забезпечувати витрати енергії в межах 1500 – 2000 ккал за тиждень.

Звичайно, енергетична вартість рухової діяльності індивідуальна й залежить від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вищою в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренованих порівняно з нетренованими.

Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно можна визначити за допомогою спеціальних таблиць.

Вид фізичних вправ	Витрати енергії (ккал/хв)
Біг зі швидкістю: 8 км/год	9,5
180 м/хв	12,5
320 м/хв	22,4
Ходьба на лижах пересіченою місцевістю	9,9-15,9
Їзда на велосипеді зі швидкістю: 8 км/год	4,5
15 км/год	5,2-7
Плавання	5-12,4
Веслування	4,1-11,2
Волейбол	3,5
Теніс	7,1
Настільний теніс	4,8
Бадмінтон	6,4
Баскетбол	11,2
Футбол	8,9-13,3

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80 - 95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Навантаження потужністю 90-95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). У третини людей старших ніж

50 років навіть із високим рівнем фізичної підготовленості з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація діяльності різних систем організму. Тому фізичні вправи потужністю 90 – 95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами.

З урахуванням порогу анаеробного обміну (ПАНО) в оздоровчому тренуванні встановлено п’ять зон навантаження. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв - це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-а зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. їх інтенсивність нижча ніж ПАНО на 20 %. Раціональна тривалість навантаження – 90 - 180 хв.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробного спрямування, що також розвиває аеробну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ніж ПАНО або наближається до нього. Раціональна тривалість навантаження – 40 - 60 хв.

3-а зона – навантаження змішаного аеробного – анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на

10-35 %. Раціональна тривалість навантаження – 10 - 35 хв.

4-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на

35 - 100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси, тривають від 30 секунд до 3-х хвилин, виконуються інтервальним методом.

5-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО вдвічі. Використовуються у тренуванні осіб із високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку [2, с. 25-26].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець О.М. та ін.; за наук. ред. Є Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. пос / О.М.Жданова, А.М.Турчак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000.

3. Видрін В.М., Джуман А.Д. Фізична рекреація - вид фізичної культури// Теорія і практика фізичної культури, 1989. № 3.

4. Калинкін Л.А., Матов В.В. Фізкультурно-рекреаційна стратегія розвитку сучасного суспільства //Теор. и практ. фіз. культ. 1990. № 1.

Бакіко І.В.[1], Ковальчук В.Я.[2], Іванова А.Є.[3]
[1]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри ФКСЗ,
[2]кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри ФКСЗ,
[3]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри ФКСЗ,
Луцький національний технічний університет,
м. Луцьк, Україна

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вивчення історичного аспекту технологічного підходу до навчання і виховання висунула соціальний запит на формування особистості, здатної вміло генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі рішення і мати нестандартні думки. Психологи стверджують, що випускники шкіл, які приходять на виробництво, ще не здатні самостійно вирішувати проблеми, не можуть діалектично та системно мислити, не вміють легко переходити від одного виду діяльності до іншого. Їм не вистачає творчої уяви, ініціативи, винахідливості.

Такий стан справ вимагає якісно нового підходу підготовки молоді до життя, починаючи з дитячого віку, а орієнтиром змісту освіти має стати технологічний підхід до формування творчої особистості, що спонукає кожного учня самостійно мислити та вміти приймати оптимальні рішення [5, с. 56].

Прикладом педагогічної думки Київської Русі було «Повчання Володимира Мономаха дітям» (1053 – 1125), у якому акцентовано увагу до необхідності зв’язку освіти з потребами життя особистості. Особлива увага автора була спрямована на важливість розвитку у дітей ініціативності, працелюбності, дотримання гуманістичних відносин між людьми.

Французький філософ М. Монтень (1553 – 1592) у своїй праці «Дослідження» теоретично обґрунтовував методи навчання та виховання, спрямовані на активізацію та розвиток творчого мислення та ініціативи дитини. Важливе значення він надав заняттям, проведеним з учнями «... не на слух, а

шляхом досвіду, спрямовуючи та формуючи їхні душі не так установками, як прикладами та справами».

Враховуючи досвід представників передової педагогічної думки Я. А. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, С. Т. Песталоцці, П. Ф. Лесгафта, С. Ф. Русової, переконуємось, що майбутня українська школа має звернути увагу на формування розуму, впорядкування розумових сил, вироблення активної думки, а не лише потрапляння в голову учня різноманітних знань.

Г. Ващенко зазначає, що школа, з одного боку, має дати учням певну суму знань, а з іншого – виховати у них неформальні здібності інтелекту, без яких людина не може рухатися вперед, бо їй потрібне логічне мислення та творча фантазія.

У 50 – 60-х роках виникли педагогічні концепції формування духовних потреб особистості школяра. Найбільш характерні тенденції цього процесу мають прояв у специфіці та особливостях педагогічної технології. Особливість цього періоду характеризується технологічним апаратом педагогіки співробітництва, де чітко визначено два аспекти. Дещо пізніше виникла система навчання, яка дозволила не тільки зберегти інтелектуальний потенціал підростаючого покоління, але й примножувати його без особливих зусиль (вчення Кузьміна, Тализіна) [1, с. 62-65].

У 90-х роках XX ст. зародилася нова філософія освіти – педагогічний розвиток особистості – яка покладена в основу нової реформи. Таким чином, форми та методи навчання набули діяльного характеру, з’явилися методи навчання евристичного змісту та навчання за методом проектів.

В результаті вдосконалення системи освіти з’явилися дискусійні питання: «Яка школа потрібна дитині?», «Яка дитина потрібна школі?».

Більшість вчених погоджується із визначенням, що творча особистість – це індивід, який має високий рівень знань, має схильність до нового, оригінального. Для творчої особистості творча діяльність є життєвою необхідністю, а творчий стиль поведінки найбільш характерний. Отже, головним показником творчої особистості вважається наявність творчих здібностей, які пов’язані зі створенням нового, оригінального продукту, з пошуком нових засобів діяльності.

У психолого-педагогічній літературі разом із терміном «творча особистість» зустрічається поняття «креативна особистість». Під креативною особистістю слід розуміти таку, яка має внутрішні передумови, що забезпечують її творчу активність. Проте творча активність не завжди може бути продуктивною [4, с. 55-57].

Продуктивну творчу активність можна назвати творчою діяльністю, тобто таким творчим процесом, внаслідок якого виникає нове досягнення. Таким чином, творча особистість – це креативна особистість, яка у міру впливу зовнішніх факторів набула додаткових мотивів, здібностей, які сприяють досягненню творчих результатів в одному або кількох видах творчої діяльності.

Кожна людина має не тільки вдосконалювати навички творчого мислення, а й уміти керувати ними. У чому полягає технологія механізму організації творчої діяльності? Головне завдання школи не тільки формувати цільові мотиви, що дозволяють прищеплювати вміння та навички, завдяки яким людина керує своєю пізнавальною активністю. Завдання вчителя фізичної культури – навчити учнів опанувати технологію пізнавальної активності.

Дослідження вчених показали, що у 13 % учнів формуються цільові установки виявлення нового, раніше невідомого, а інших (87 %) – на механічне запам'ятовування текстів, завдань, фізичних вправ.

Щоб вирішити ці проблематичні питання вчителю, необхідно організовувати роботу з учнями за трьома напрямками:

І напрямок – правильно формувати цільову установку (перераховувати факти для запам'ятовування, давати загальне уявлення про тему, звертати увагу на новизну матеріалу, що вивчається, розвивати вміння критично ставитися до підручників;

ІІ напрямок – активізувати контроль за сприйняттям програмного матеріалу (незрозуміле, суперечливе, неправильне вміти вирішувати);

ІІІ напрямок – підвищувати темп розумових операцій, звертати увагу до глибину і чіткість їх усвідомлення, спиратися на зорове уявлення фактів, вилучення головного, прогнозування прочитаного, критичне ставлення до тексту [2, с. 101].

Варто відзначити, що найкращий результат дає дотримання вчителем принципів навчально-виховного процесу, що сприяють формуванню творчих здібностей учнів, зокрема: принцип розвитку – врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип самодіяльності – діяльний підхід, коли учні є співучасниками навчального процесу; принцип самоорганізації, який має бути добре відпрацьований вчителем.

Отже, місце вчителя на кожному етапі уроку – його діяльність (вчити, спрямовувати, допомагати). Вчитель фізичної культури повинен пам'ятати, кожна дитина – індивідуальність. Треба стимулювати в неї розвиток здібностей – якостей, які сприяють успішній творчій діяльності.

Велике значення надається діагностичній діяльності вчителя. Особливо в тому випадку, коли він знайомиться з новим колективом учнів, де критеріями

оцінки рівня творчої діяльності виступають ініціатива, активність, впевненість у своїх діях, здібностях, нестандартні дії, прагнення самостійної роботи, логіка мислення, імпровізація.

Поняття обдарованості та творчості взаємопов'язані. Спрямованість на творчість є ознакою обдарованості, а обдарованість проявляється у творчій діяльності. За даними світової психології, творчо обдарована дитина виявляє себе чіткіше в академічній, інтелектуальній, руховій, комунікативній та художній галуззях діяльності.

Творча активність учня може здійснюватися шляхом: формування нового педагогічного мислення вчителя; глибокого вивчення особистісних творчих здібностей учня; вдосконалення навчально-виховного процесу – реалізація психологічних аспектів засвоєння знань та використання нестандартних уроків.

Творчий процес за суворо визначеної мети та завдань технології, передбачає постійне збагачення учнів творчим досвідом та технологічною самоорганізацією кожного з них. Стартовим майданчиком успішного формування особистості є наявність складових інтегральної діяльності: високий рівень сформованості елементарних пізнавальних процесів; високий рівень активного мислення; високий рівень організованості, цілеспрямованості пізнавальних процесів.

Високий рівень сформованості пізнавальних процесів сприяє розвитку творчого потенціалу учнів. Кожен вчитель у практичній діяльності з учнями різних вікових груп хоче, щоб учні самостійно вміли приймати рішення, а це можливо лише за умови пізнання, сприйняття та засвоєння знань. У центрі уваги вчителя має бути кожна особистість школяра [3, с. 54].

Технологія створення психолого-педагогічних умов учнів до творчої діяльності переплітається з іншими технологіями: діяльність учнів має регламентуватися, її процес слід організовувати з елементами творчості; необхідно викликати інтерес кожної особистості, який породжує внутрішній стимул і є збудженням до творчої активності.

Таким чином, воля, увага, почуття індивіда, пошуки переплітаються, а творча діяльність стає потребою особистості.

Важливу роль стимуляції в учнів інтересу до праці грають чітко розроблені вчителем завдання: вдосконалення, узагальнення, систематизація, вміння порівнювати та аналізувати, займатися пошуками; створення умов ситуативного інтересу; використання ігрових моментів, стимулюючих прояв самостійності учнів та її творчі можливості; розв'язання творчих завдань.

При формуванні особистості учня, розвитку його творчих здібностей слід пам'ятати, що те саме завдання може по-різному впливати на школярів. Для

одних може виступати як творче, для інших – мати навчальний характер. Безумовно, все це залежить від їхнього розвитку, сприйняття та майстерності вчителя.

Отже, щоб розібратися у технології навчання учнів, треба мати чітке розуміння реалізації завдань уроку, а саме:

1) проаналізувати завдання та сформувати шляхи його вирішення;

2) визначити, які дані необхідні відповіді питанням завдання;

3) з'ясувати чи всі дані є в умовах завдання;

4) спланувати послідовність операцій, які викладені у знаходженні відповіді;

5) реалізувати заплановані завдання уроку;

6) перевірити розв'язання задач.

Таку технологію можна назвати «Організація творчої діяльності учнів», що дозволяє кожному працювати в оптимальному режимі. Таким чином, технологія навчально-виховного процесу як моделювання змісту, форм та методів діяльності має декілька технологічних схем.

I. Технологічна схема узагальненого заняття пошукового характеру сприяє творчому розвитку учнів, основу якого слід враховувати постановку проблем, їх вирішення, аналіз проблеми та висування гіпотези, роздуми, синтез нових завдань, творче моделювання, критичний аналіз та теоретичне обґрунтування результатів, експериментальну перевірку творчої діяльності та впровадження її в життя.

II. Технологічна схема уроку, наприклад підготовчий етап: поділ нового матеріалу на блоки, кожному може бути 4 – 5 основних проблемних питання; розробка основних конспектів на ці питання; рейтингова система опитування; виставлення балів.

Технологія формування продуктивної пізнавальної атмосфери сприяє формуванню особистості, діяльність якої відрізняється новизною, неповторністю, оригінальністю, потребою у творчості.

Технологія формування творчого учня орієнтована на особистість вчителя-професіонала, який має максимальну індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, побудову його на діагностичній основі.

Всі знають, що кожен вчитель має свою систему роботи. Це його особистий шлях у професійній діяльності, особистий набір психологічних, змістовних, конструктивних умінь, здібностей, рівнів їх виявлення. Готовність вчителя до творчого пошуку – це вміння створювати атмосферу продуктивного пізнання під час уроку, залежить з його обізнаності та володіння арсеналом

педагогічних знань, умінь і навиків, знання предмета і глибини інтересу щодо нього.

Тільки на основі цього вчитель може творчо застосовувати навчальні та виховні прийоми, комбінувати їх, впроваджувати нові методики, виробляти нестандартні форми активізації пізнавальної діяльності учнів, що здійснюється на основі особистісного підходу у навчанні до кожного учня, використання можливостей предметних модулів, розвитку ініціативи та творчості, використання нестандартні форми навчання. Для активізації пізнавальної діяльності учнів, розвитку творчого підходу при обробці ним певних завдань є проблемна ситуація. У практичній діяльності вчитель повинен самостійно вигадувати та урізноманітнювати, раціоналізувати матеріал, щоб створювати атмосферу пошуку.

А. С. Макаренко зазначав: «Кожен учитель, якщо він підготовлений і виявляє старанність, може досягти педагогічної майстерності та проявляти творчість». Відомо, що вчитель, який творчо реалізує свої педагогічні здібності, розвиває прагнення самовдосконалення, бачить сенс у самостійному творчому пошуку.

Вплив вчителя формування особистості школяра досить вагомий. Вчитель, який формує творчу особистість учня, має бути новатором. Тільки тоді нові ідеї та прогресивні принципи допоможуть йому: створювати нові технології; впроваджувати різні інноваційні технології у навчально-виховний процес; перебудувати всю систему виховання та навчання у сторону підвищення її ефективності.

Аналізуючи наукові досягнення щодо проблем формування особистості вчителя, можна стверджувати, що реалізувати завдання сучасної школи можливо завдяки цілісній системі організації діяльності учнів у школі.

Прикладом може бути авторська програма школи № 52 м. Миколаєва. Вчитель-методист цієї школи В. А. Душко розробила та плідно застосовує програму «Школа для життя та по життю». Зміст програми – навчання дітей без примусу, розвиток зацікавленості до занять і потреби у самостійному пошуку.

Таким чином, щоб створити умови для навчання й виховання у роботі з учнями, вчителі повинні використовувати низку факторів самореалізації особистості: фактор відносин (характер відносин, що складаються між учнями та вчителями); фактор емоційної саморегуляції (різноманітний, різнорівневий та диференційований за змістом організації навчального процесу); фактор здоров’я (формування здорового способу життя школярів); фактор творчості (розвиток творчих здібностей кожної дитини, максимальний розвиток самодіяльності, вільний вираз свого «я»).

Така система роботи дозволить формувати особистість дитини, у житті та спілкуванні здатна: правильно сприймати інформацію; переосмислювати її зміст; висловлювати думки, почуття; відстоювати свої погляди.

Не секрет, що творчість учнів, особливо у молодших класах, відбувається через гру, свята, поетичні хвилини, конкурси та інші форми. На думку психологів, творчій особистості притаманна фантазія, яка прискорює творчий процес у 10 разів. На нашу думку, під час викладання будь-яких дисциплін, розпочинати роботу з учнями необхідно з розвитку творчого мислення і в цьому знадобиться «Технологія вирішення творчих завдань».

Прикладом може стати творча робота вчителів м. Запоріжжя, де з успіхом застосовують технологію вирішення творчих завдань. Наприклад, технологія уроків, розроблених Л.В. Левіною передбачає застосування в навчально-виховному процесі інтелектуальної розминки, знайомство з предметами гри, обговорення творчого характеру виконання завдань, відбір кращих моделей, зроблених руками учнів, приклади фантазування, виконання та захист творчих робіт тощо.

Творчі колективи шкіл України рекомендують удосконалювати уроки, змінювати форми та методи їх проведення. Вчителі Київської школи-коледжу вважають, що це і є творчі пошуки, елементи зацікавленості, використання технології навчання. Уроки поглиблення знань передбачають міжпредметні зв’язки, інтегровані уроки, уроки-панорами, реалізацію науково-дослідних досліджень, складання технологічних карток тренувань спортсменів, а у старших класах – виконання реферативних форм роботи, написання статей. Особливістю новизни у діяльності вдосконалення форм контролю знань з фізичної культури учнів 5 – 11 класів цікавляться як учні, а й їхні батьки.

Впроваджуються у школах ідеї гуманізації та гуманітаризації освіти, орієнтації на особистісні особливості кожного учня. Тобто використання класичної системи освіти стимулює і впливає розвиток мислення, естетичних уподобань, формування світогляду з метою всебічно розвиненої особистості школяра.

Для виконання соціального замовлення держави потрібно бути професійно підготовленим учителем, знати програмний матеріал та вміти передати його учням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури. Луцьк : РВВ “Вежа” ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. 82 с.

2. Нісімчук А.С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології. К. : Вид. центр "Просвіта", 2000. 368 с.

3. Падалка О.С., Нісімчук А.С., Смолюк О.І., Шпак О.Т. Педагогічні технології. К. : Укр. енцикл., 1996. 254 с.

4. Рожерс Т. Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Вип. 4. Рівне, 2006. С. 55 – 57.

5. Симонов В. П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя. М., 1995. 126 с.

Баковський Д.
студент факультет фізичного виховання
науковий керівник: викладач Таранець Любов Сергіївна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НЕОДМІННИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

У статті аналізується визначальна роль фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи в умовах прогресу шкільного навчання.. Досліджено вагомий вплив занять на уроках фізичної культури, що спрямовані на зміцнення здоров'я та покращення загального тонусу організму учнів як необхідна умова їх повноцінного життя.

На сучасному етапі розвитку суспільства актуалізується проблема формування здорового способу життя учнів. Це, власне, зумовлене тим, що підростаюче покоління дедалі частіше ухиляється від занять фізичною культурою. Така тенденція вкрай негативно впливає на їх подальший фізичний, духовний, психічний, соціальний розвиток.

Мета: розкрити роль фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи.

Широке коло досліджень у галузі зміцнення здоров'я учнів шляхом фізичної культури здійснили у своїх працях науковці, М.В.Дутчак, Л. В. Волков, Ю. П. Мічуда, В. М. Платонов, А. В. Цьось, Б. М. Шиян, М. М. Булатова та ін. [3]

Досить помітним є той факт, що на момент вступу дитини до школи, її рухова активність помітно йде на спад. До того ж, більшу половину дня

учень проводить у статистичному положенні, що негативно відображається на його поставі та самопочутті. Тому, кожний учень повинен самостійно або ж разом з друзями займатися фізичною культурою.[2, 46]

Італійський фізіолог Анджело Моссо зосереджував свою думку на тому, що фізичні вправи цілком здатні замінити будь-які ліки, але не навпаки. [2, 47]

В свою чергу, відомий педагог Василь Сухомлинський закликав дітей до занять фізичною культурою, тобто кожного ранку робити ранкову гімнастику, адже запорука здоров'я – це активний спосіб життя. [1, 238]

На мою думку комплексний підхід школи до навчання учнів полягає у наступному: по-перше, не слід забувати про те, що виховання учнів сучасної школи здійснюється у шаленому ритмі інноваційних технологій; по-друге, важливо не лише відвідувати заняття фізичної культури, а й наполегливо продовжувати заняття поза межами школи. З цієї метою створюються шкільні гуртки з футболу, волейболу, баскетболу, тенісу та ін. Таким чином, дитина значно легше сприймає труднощі у навчанні. Цей факт пояснюється тим, що заняття фізичною культурою виробляють у дитини стійкий емоційний фон.

Отже, фізична культура позитивно впливає на загальний стан здоров'я учнів та формування їх моральних, естетичних принципів. Крім того, виступає важливим чинником у розвитку впевненості в своїх силах та слугує орієнтиром на майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання та зміцнення здоров`я школярів у творчій спадщині В. О. Сухомлинського // Педагогічний дискурс. – 2011. –№10, С. 236-241.

2. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах та позаурочний час / Лариса Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – Березень № 3. – С. 46-67.

3. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://academy.gov.ua/ej/ej20/PDF/8.pdf

Борисюк О.С.
студентка ОКР «магістр» спеціальності «Фізична культура і спорт»
Борисюк С.Ю.
науковий керівник, заслужений тренер України, доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна

РОЛЬ РУХОВИХ РЕЖИМІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. За останні роки в силу високого навчального навантаження в школі та вдома, у більшості школярів відзначається дефіцит рухової активності впродовж дня. Такі зміни можуть викликати ряд серйозних змін в юнацькому організмі [1].

Учням не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час сидіти за партою або навчальним столом. Навіть у молодших школярів ходьба та ігри займає лише 16-19% часу доби. Загальна рухова активність дітей з надходженням до школи падає майже на половину, знижуючись від молодших класів до старших. Рухова активність школярів особливо мала взимку, так як діти вже не вибігають на вулицю на перервах і менше проводять часу на свіжому повітрі після школи [2].

З метою нейтралізуації негативного явища, яке виникає у школярів в процесі тривалої та напруженої розумової праці слід здійснити активний відпочинок від школи і організувати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Важливим показником, який визначає рівень здоров’я та фізичного стану населення є дослідження та оцінка режимів рухової активності.

Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму учнівської молоді, навчання яких пов’язано з малою руховою активністю. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі старшокласників стає реальною загрозою їх здоров’ю та нормальній фізичній працездатності [3].

Найпопулярнішими видами рухової активності для старшокласників є ходьба, біг, катання на роликах, скейтбордах, плавання, їзда на велосипеді, веслування, рухливі ігри.

В закладах середньої освіти такий вид рухової активності, як спеціально-організована, здійснюється в рамках програми фізичної культури і є регламентованою та обов’язковою під час навчання в школі або, як добровільна

під час дозвілля юнаків у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Добова потреба в рухах старшокласників задовольняється в середньому на 19-24%, а дефіцит становить приблизно 75-80%. Це в свою чергу призвело до негативних наслідків в стані здоров'я школярів [5].

Регулярного активного відпочинку, особливо на свіжому повітрі, вимагає і збільшенне навантаження навчальної програми до учнів старших класів. Такий активний відпочинок на свіжому повітрі має бути регулярним і тривати не менше двох годин щодня. Рухову активність під час дозвілля також слід організовувати так, щоб ці заняття повністю компенсували наявний дефіцит рухової активності. Адже, саме оптимальний рівень фізичних навантажень для учнів старших класів потрібний для гармонійного фізичного розвитку юнаків, що спрямований на підвищення рівня здоров'я, покращення фізичних якостей, серед яких швидкість, сила, витривалість.

Тривалість рухової активності, яка необхідна для повноцінного розвитку школяра має складати 6-7 годин занять на тиждень. До такої діяльності відносять щоденну ранкову зарядку, перерви на фізичні вправи під час вивчення домашніх завдань, нормою є два-три уроки фізичної культури в школі, а також відвідування учнями різних спортивних секцій два-три рази на тиждень. Такий підхід буде сприятливо впливати на фізичний розвиток старшокласника, що дозволить реалізувати себе в подальшому житті [4].

Недостатня рухова активність не тільки має негативний вплив на перебіг процесів росту і розвитку, але і призводить до невротичних станів, що проявляється у вигляді легкого збудження, дратівливості, неуважності, розсіяності, неадекватної реакції на зауваження.

Негативно впливає на розвиток старшокласників і надмірна рухова активність. Це можна пояснити тим, що енергетичні ресурси втрачаються, а інтенсивна м'язова робота вимагає великих енергетичних витрат.

Таким чином слід визначити оптимальний режим рухової активності для певного вікового контингенту, виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності. І, в свою чергу, урізноманітнити зміст програми фізичного виховання учнів з використанням нових видів рухової активності, які задовільнять інтереси та вимоги старшокласників. Це, в свою чергу, дасть можливість сформувати в учнів регулярну потребу в рухах та підвищити рівень необхідних знань з метою самостійного виконання різних фізичних вправ під час дозвілля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В., Підгайна В.О. Вплив занять з елементами акварекреації на показники здоровя юнаків 16-17 років. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту*: матеріали Х-ої Міжнародної науково-практичної конференції, 21-22 березня 2019 р. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. С35-39.

2. Бідюк Н. Педагогічні засади організації дозвіллєвої діяльності учнівської молоді всистемі позашкільної освіти Польщі. *Перспективи розвитку шкільної освіти у міжнародному контексті. Порівняльна професійна педагогіка*. 2014, (2). С.82-90.

3. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015, (2). С.59-64.

4. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 176 с.

5. Підгайна В.О. Сучасні підходи до застосування засобів аква-рекреації в дозвіллєвій діяльності юнаків 16-17 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 8-9 груд. 2016 р. Харків, 2016. С. 276-278.

Грубар І.Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри ТОМФВ
Грабик Н.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри
Гулька О.В.
асистент, асистент кафедри ТОМФВ
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація.У статті узагальнено наукові дані, що дозволили розв'язати важливу наукову проблему – сформувати цілісну систему знань про

раціональну побудову багаторічної підготовки кваліфікованої молоді для професійного футболу й розкрити шляхи її реалізації.

Результати досліджень підтвердили дані про те, що ефективність підготовки дітей на початкових етапах навчання ґрунтується не на форсуванні тренувального процесу, ранній спеціалізації, досягненні високих результатів у дитячо-юнацьких змаганнях що призводять до передчасного виснаження юного спортсмена.

Отримані у процесі досліджень дані доповнили й підтвердили те, що система змагань у багаторічній підготовці футболістів повинна перебувати в органічному зв'язку з метою, завданнями й змістом тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

У процесі дослідження було сформовано базові положення про взаємозв'язок дитячо-юнацького, резервного й професійного футболу в єдиній системі багаторічної підготовки; виділення чинників, що заважають ефективному функціонуванню багаторічного процесу підготовки футболістів до вищих досягнень у рамках чинної системи; формування наукових знань про побудову раціональної системи багаторічної підготовки футболістів на підставі якісного перетворення системи підготовки і системи підготовки тренерів. Технологія довготривалої програми підготовки юних футболістів є функціональною й доступною, впровадження поетапної системи техніко-тактичної підготовки; впровадження здоров'язберігаючої методики фізичної підготовки.

Ключові слова: футбол, багаторічна підготовка, техніко-такична підготовка, тренувальний процес, спортивна майстерність.

Annotation. Hrubar I.Y., Grabyk N.M., Gulka O.V. **Long-term preparation of football players to achieve sportsmanship.**

In the article

we summing up scientific data and theoretical analysis that help us solve important scientific problem to form a holistic system of knowledge about the rational construction of long-term training of qualified youth for professional football and to reveal ways to implement it.

Results of research confirmed the data that the effectiveness of training children in the initial stages of training is not based on forcing the training process, early specialization, achieving high results in youth competitions which lead to premature exhaustion of young athletes.

The data obtained during the research supplemented and confirmed that the system of competitions in long-term training of football players should be in organic

connection with the purpose, tasks and content of the training process at different stages of long-term training.

In the course of the research the basic provisions on the interrelation of children's and youth, reserve and professional football in a single system of long-term training were formed; identification of factors that hinder the effective functioning of the long-term process of preparation of football players for higher achievements within the current system; formation of scientific knowledge about the construction of a rational system of long-term training of football players on the basis of qualitative transformation of the training system and the training system of coaches. The technology of the long-term training program for young football players is functional and affordable, the introduction of a phased system of technical and tactical training; introduction of health-preserving methods of physical training.

Key words: football, long-term training, technical and tactical training, training process, sportsmanship.

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків (В. Дублінський, 2001; И. Швиков, 2002). Однак, в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров’я, фізичної і розумової працездатності у дітей шкільного віку, які займаються футболом. Згідно з новою навчальною програмою в систему фізичного виховання школярів введено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їх рухову активність [3. с. 144-150]. Дослідження проблем фізичного розвитку і психо-соматичного здоров’я дітей у зв’язку з введенням у шкільний розклад цього уроку не систематизовані і фрагментарні. В науковій літературі ці питання висвітлюються досить односторонньо і, як правило, обмежуються узагальненими оцінками впливу футболу на організм юнаків, які постійно займаються футболом у спеціалізованих класах чи дитячо-юнацьких спортивних школах [4. с. 88-91].

Повідомлень, які стосуються диференційованого підходу в оцінці стану психо-соматичного здоров’я для теоретичного обґрунтування доцільності занять футболом дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітніх школах, ми не зустрічали. Структура і зміст уроків футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров’я і розумову працездатність дітей цього віку мало вивчені і вимагають подальшого уточнення [5. с. 122-126, 6].

Мета дослідження: оцінити вплив занять футболом на морфофункціональний стан та соматичне здоров'я школярів 6-8 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико – біологічні методи.

Результати дослідження. Унаслідок систематизації даних літератури, нами розроблено спортивно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, засобами футболу, яка передбачала застосування засобів футболу на уроках фізичної культури, на перервах та під час секційних занять в школі.

У процесі розробки програми занять спортивно-оздоровчої спрямованості з елементами футболу для дітей молодшого шкільного віку звертали увагу на підвищення інтересу учнів до футболу та формування їхньої мотивації на заняття футболом у позаурочний час.

При організації занять з фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів гри у футбол, необхідно здійснити низку послідовних заходів, суть яких полягає: в підготовці місць і інвентаря для занять футболом в спортивному залі і на спортивному майданчику; доборі адекватних віковим особливостям способів володіння м'ячом; створенні умов виконання різних рухів у таранно-гомілковому, колінному і кульшовому суглобах; забезпеченні умов виконання рухів окремими ланками рухового апарату в усіх можливих напрямах, зумовлених анатомічною будовою суглобів усього тіла; використанні вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення тощо); розподілі вправ, що вивчаються, по складності їх виконання і засвоєння дітьми протягом навчального року; створенні блоків, що складаються зі вправ, спрямованих на засвоєння рухових дій, а також ігор.

Заняття засвоєння елементів гри у футбол необхідно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми п'ятьма блоками вправ з арсеналу рухових дій гри у футбол. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності: на розвиток "відчуття м'яча"; на навчання ударів; на навчання зупинок і передач; на навчання ведення; комбіновані вправи, що спрямовані на закріплення гри у футбол.

У ході оптимізації рухового режиму молодших школярів на початковому етапі ми передбачали опанування дітьми елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури з використанням спеціально розроблених вправ,

об'єднаних у навчальну програму, які відповідають етапові початкового навчання й підпорядковуються основним принципам дидактики, а також супроводжуються поясненнями та демонстраціями вчителя. Заняття повинні носити ознайомчо-начальний характер, потім по мірі засвоєння рухових дій, проводяться фізкультурні заняття, що спрямовані на закріплення матеріалу, варіативні, з використанням складніших варіантів уже засвоєних рухових дій і тренувальні, що включають велику кількість вправ, змагань та ігор з м'ячом, спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей. Робота з дітьми молодшого шкільного віку проводилася відповідно до встановлених правил проведення й послідовності занять Заняття необхідно проводити тричі на тиждень, тривалістю по 25-30 хвилин, включаючи елементи гри у футбол в співвідношенні 25%, 50%, 100% від загального часу занять. Обсяг занять за розробленою методикою повинен складати не менше 33,3% (34 заняття на рік) при 25%, 43,2% (44 заняття на рік) при 50% і 23,5% (24 заняття) і при 100% включенні до змісту занять елементів гри у футбол.

Таким чином, заняття футболом на 28,5% збільшують рівень рухової активності та сприяють процесу розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним є запровадження уроків в яких понад 50% часу відводилось би елементам футболу.

Відкритим залишається й питання медико-біологічного обґрунтування впливу додаткового уроку футболу на організму дітей як одного з важливих компонентів їх соматичного здоров'я.

Аналіз даних щодо маси тіла показав, що середньо-нормативні показники мають більше половини усіх обстежених дітей (51,4%), майже у третини школярів (29,2%) спостерігається надмірна, а в 19,6% дефіцит маси тіла. Порівняно з віковою нормою у 43,2% дітей 8 років виявлена надмірна маса тіла. У віці 6 і 7 років цей показник складає відповідно 22,7% і 21,8%. У 60,3% 6-річних і 58,7% 7-річних дітей маса тіла відповідає віковій нормі, тоді, як діти 8-ми років тільки у 34,6% мають її належну величину. Низькі показники маси тіла характерні для 17,0% дітей 6-ти, 19,5% - 7-ми і 22,2% - 8-ми років.

За даними нашого дослідження 67,9% всіх школярів мали належний рівень довжини тіла. При цьому для дітей 8 років характерна тенденція досягнення верхньої межі фізіологічної норми цього показника. Порівняно з віковою нормою 20,1% дітей 6 років мають підвищені показники довжини тіла; серед дітей 7 років таких 20,5%, а 8 - 33,6%. У 37,6% 6-ти річних, 38,9% 7-ми річних і 42,1% 8-ми річних дітей виявлені середні значення довжини тіла.

Низькі показники довжини тіла мають 42,3% дітей 6-ти, 40,6% - 7-ми і тільки 24,3% дітей 8-ми років.

Дані щодо окружності грудної клітки дозволив встановити, що у 51,5% всіх обстежених дітей вони відповідали середнім величинам вікової норми. У 41,2% цей показник був низьким і тільки у 7,2% мав високі значення. У процесі аналізу вікових особливостей встановлено, що 43,2% дітей 6-ти, 42,4% - 7-ми і 37,9% дітей 8-ми років не досягають належного вікового рівня щодо окружності грудної клітки (ОГК). Середній рівень мали відповідно 49,6%, 50,5% і 54,2% дітей. Високий рівень ОГК характерний тільки для 6,8% дітей 6-ти, 6,9% - 7-ми і 7,9% дітей 8-ми років.

У результаті обстеження ми виявили низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6-8 років. Так, середні величини ЖЄЛ мали 36,2% - 6-ти, 45,9% - 7 і 48,7% - 8 років. Низький показник спостерігається у 55,2% дітей - 6, у 42,8% - 7 років і у 36,7% - 8 років. Високі значення ЖЄЛ мають відповідно 8,6%, 11,3% і 14,6% дітей.

Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали 74,5% дітей 6-ти, 72,4% 7-ми і 72,7% 8-ми річного віку. Низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку виявлений серед 13,4% 6-ти, 18,4% 7-ми і 20,2% 8-ми річних дітей. Питома вага дітей з вище середнього рівнем фізичного розвитку складає відповідно у 6-ти річних дітей – 12,1%; у 7-ми річних – 9,2% і у 8-ми річних – 7,1%.

Більше половини (63,6%) молодших школярів мають низький рівень фізичної підготовленості (ФП), ще 22,0% – середній і тільки 14,3% відносяться до групи із високим рівнем фізичної підготовленості. Аналіз рівня соматичного здоров’я у віковій групі 6-річних хлопчиків свідчить, що 73,9% мають «низький» і «нижчий від середнього»; серед 7-річних - таких 71,4%, а поміж 8-річних - 73,5%.

Вивчення фізичного розвитку молодших школярів після експерименту показало, що порівняно зі школярами КГ в ЕГ не знайдено статистично значимого збільшення показника довжини тіла. У дітей КГ встановлено збільшення показника маси тіла на 14,3%, масо-ростового індексу Кетле на 7,5%. І навпаки, в дітей ЕГ у порівнянні з КГ показник ОГК збільшився на 11,9%. Дослідження функціональних показників зовнішнього дихання порівняно з дітьми КГ дозволило виявити в ЕГ збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на 17,2 %, життєвого індексу (ЖІ) на 6,7 %.

Дослідження річної динаміки впливу занять футболом на швидкісно-силові здібності дозволило встановити прискорені темпи їх приросту в дітей ЕГ.

Вибухова сили за показниками стрибка в довжину з місця виявили найбільший її приріст у дітей ЕГ (у середньому 8,9%), тоді як у дітей КГ інтенсивність приросту вибухової сили становить тільки 3,5%.

Фізична працездатність інтенсивно покращується в дітей ЕГ протягом усього навчального року, що, на нашу думку, досягається за рахунок підвищення аеробної витривалості. Темпи формування м'язової системи визначають процеси розвитку динамічної силової витривалості, яка в дітей ЕГ покращується в середньому на 12,5%. Дослідження статичної витривалості, спритності та гнучкості показало найбільші темпи їх приросту також у дітей ЕГ, відповідно, на 12,5%, 14,8% і 16,2%.

При порівнянні індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів ЕГ встановлено, що після експерименту середнього рівня досягли 38,5% дітей 6-ти, 39,2% 7-ми і 45,6% 8-ми річного віку. В КГ ці показники становили відповідно 12,3%; 14,1% і 15,6%. Загалом 69,4% школярів ЕГ підвищили свої індивідуальні рівні фізичної підготовленості, тоді як в КГ таких учнів було 30,1%.

Впровадження уроку з футболу для дітей 6-8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники РА, що впливає на рівень фізичної підготовки (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) і фізичної працездатності (ФПр). Показники ФПр у дітей ЕГ зросли в середньому на 12,4% у 6-річних, на 11,6% – у 7 –ми і 14,7 % – у 8-ми річних.

За показниками бігу на 30 м, стрибком в довжину з місця, тесту на гнучкість діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8%. Найбільший приріст відбувся у розвитку швидкісно-силових здібностей в середньому на 14,2% у дітей 6-7 років і на 15,3% у 8 річних школярів, витривалості (відповідно на 26,4% і 31,5%) та спритності – на (23,7% і 32,6%). Проте, ефективність впливу вправ з футболу для розвитку м'язової сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6-7 років і 1,2% у 8 років .

Діти ЕГ усіх вікових групах мали статистично вірогідні ($P<0,05$) зміни за досліджуваними показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15, 3%; індекс Руф'є покращився на 45, 2%; індекс Робінсона на 3,9 у.о; росто-ваговий індекс на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7%; 10,6%; 30,4%; 7,4 у.о; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ за Г.Л. Апанасенком відповідав вище середнього у 12,4%, а у 45,2% – середньому, що відповідно на 17,7% і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

Отже, нами був отриманий фактичний матеріал, який свідчить про суттєве покращання в дітей ЕГ морфофункціонального стану, фізичної підготовленості й фізичної працездатності та їх взаємозв'язків.

Висновки: впроваджена програма уроку з футболу для дітей 6-8 років дозволяє швидко компенсувати дефіцит РА, створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі, дозволяє рекомендувати впровадження уроку футболу в навчальний процес у загальноосвітніх школах; отримані результати свідчать, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку і соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять та раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол; методика занять на уроці фізичної культури з елементами футболу будувалася із врахуванням вихідного рівня морфофункціонального стану школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський //Практикум з футболу. – К.:Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 202 с.

2. Швыков И.А. Футбол в школе /И.А. Швыков–Терра-Спорт, Олимпия Пресс, М., 2002. – 144 с.

3. Васильчук А. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах /Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. //Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів: 2006. – Вип. 10, Т. 1. – С. 144–150.

4. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів / С. Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 88–91.

5. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку /В. Абрамов, Ю. Борисов //Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. - Рівне: РВЦ Міжнародного університету "РЕГГ' ім. С. Дем'янчука, 2003. - Ч. 1. - С. 122-126.

6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.

Сергій Сичов,
доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» імені Ігоря Сікорського;
Зоя Діхтяренко,
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету;
Олена Сиротинська,
старший викладач кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» імені Ігоря Сікорського

ВПРОВАДЖЕННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИЙ ФІТНЕС ДЛЯ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: СПОРТСМЕНИ (УЧНІ, СТУДЕНТИ ТА КУРСАНТИ) БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

У статті розкривається обґрунтування доцільності впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу. Сергій Сичов розробив рекомендації застосування силового фітнесу в тренуваннях [1-11], що підтвердило їх ефективність у процесі занять спортсменами (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу.

Ключові слова: тренувальні заняття, бойовий хортинг, силовий фітнес, спортсмени, учні, студенти, курсанти.

Актуальність теми. Систематична тренувальна та змагальна діяльність спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу характеризується роботою над розвиненням різних форм силових можливостей. У науково-методичній літературі [1-11] одна з найважливіших складових спортивного тренування це фізична підготовка, що спрямована на розвинення рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Таким чином, загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів бойового хортингу та створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді єдиноборств. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки це неодмінна передумова для успішного вдосконалення в спорті. Високі показники загальної фізичної підготовки передбачають собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння перенесенню

тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи. Отже, пошук засобів застосування силових вправ у процесі тренувальних занять єдиноборствами потребує розробки дозування навантаження вправ і рекомендацій для спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу з різним рівнем фізичної підготовленості [1-11].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що науковим обґрунтуванням використання силового фітнесу в процесі тренувальних занять єдиноборствами розкрили в своїх працях: Г. Арзютов, М. Діленян, Е. Єрьоменко, А. Купцов, В. Платонов, В. Сілін, С. Сичов та інші.

Актуальним серед учнів, студентів і курсантів на сьогодні є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Розробка ефективних програм з бойового хортингу спрямовані на проведення занять як в аудиторній, так і в позааудиторній роботі. Таким чином, вже існують наукові публікації про бойовий хортинг, що видано й за межами України: Z. Dikhtiarenko, N. Dovgan, E. Yeromenko, K. Kukushkin, A. Khatko, L. Pustoliakova, V. Khimich, T. Fedorchenko, Y. Shcerbina (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); I. Boyko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Koval, A. Lytvynenko, L. Pustoliakova, A. Khatko, V. Khimich, T. Fedorchenko (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Z. Dikhtiarenko, Y. Shcerbina, L. Pustoliakova, J. Gontar (The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting, 2021) тощо [3; 4; 10; 11].

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-11]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-

патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багаторічні дослідження показують, що тренування силової спрямованості зумовлює збільшення м'язової сили за рахунок гіпертрофії м'язових волокон.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-4; 10-11]. Отже, важко переоцінити значення бойового хортингу на етапі формування особистості.

Спортсменам (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу для застосування силових вправ у процесі тренувальних занять єдиноборствами ми рекомендували звернути увагу на види силових якостей – швидкісну силу, максимальну силу та силову витривалість. Важливим компонентом у застосуванні силових вправ в процесі тренувальних занять було визначене дозування навантаження для спортсменів бойового хортингу з різною фізичною підготовленістю.

Спортсменам (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу це початківцям ми радили застосовувати тренувальні вправи з еспандером або гумовими бинтами. Відповідно, до цих вправ входило розтягування еспандера із різних положень, вони охоплювали навантаженням значну кількість м'язів. Для фізично підготовлених спортсменів бойового хортингу пропонували комплекси вправ з гирями різної ваги та штангою. Такі комплекси атлетичних вправ включали різноманітні підняття гир і штанги, жими, присідання, ривки, тяги, а також вправи на тренажерах у ізометричному режимі роботи м'язів.

Наступною дією в застосуванні силових вправ було визначення дозування навантаження. Таким чином, були розроблені рекомендації дозування

навантаження із застосуванням комплексів спеціальних силових вправ з обтяженням 30-50 % від максимального, яке сприяло значному підвищенню швидкісно-силових можливостей у спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу до 18 %. Силове тренування спортсменів із навантаженням 70-90 % від максимального сприяло нарощуванню м'язової маси, значно поліпшувало силові якості, а також сприяло гармонійному і пропорційному будівництву тіла спортсмена [6-8; 10; 11]. До того ж застосування рекомендацій з дозуванням навантаження враховувало особливості фізичного стану єдиноборців бойового хортингу, де вони умовно поділялись на рівні фізичної підготовленості: низький (початківці), середній (масові розряди), високий (спортивне вдосконалення).

У спортсменів бойового хортингу з низьким рівнем фізичної підготовленості для збільшення м'язової сили рекомендували б ми виконувати атлетичні вправи в 5-6 підходів із величиною обтяження 65-75 % від максимальної ваги та 6-8 повторень. Тривалість відпочинку між повтореннями 2-3 хвилини. Темп виконання вправ – середній. Для швидкісно-силових якостей нами рекомендовано величину обтяження 30-40 % від максимальної ваги в 5-6 підходів із 8-10 разів повторень у повільному або середньому темпах. Тривалість відпочинку між серіями 1,5-3 хвилини. Розвиток силової витривалості передбачав застосування величини обтяження 20-25 % від максимальної ваги, кількість повторень складала 25-30 разів у повільному темпі й тривалість відпочинку 2-3 хвилини.

Спортсменам бойового хортингу з середнім рівнем підготовленості пропонувалось величина обтяження 75-85 % від максимальної ваги у 4-5 підходах у середньому темпі з 5-6 повтореннями і тривалістю відпочинку 1,5-2,5 хвилини.

Для швидкісно-силових якостей величина обтяження 40-50 % в 4-5 підходах у швидкому темпі і тривалістю відпочинку 1-2 хвилини. Силова витривалість передбачала 25-30 % у 3-4 підходах середньому темпі і тривалістю відпочинку 2-3 хвилини.

Методика розвитку сили для спортсменів бойового хортингу з високим рівнем фізичної підготовленості дещо відрізняється від попередніх рівнів. Так, збільшується величина обтяження до 85-100 % від максимальної ваги, кількість підходів і повторень зменшується до 3-4 разів і відповідно до 1-3 разів. Вправи рекомендовано виконувати в середньому темпі з тривалістю перерв між підходами 1-2 хвилини. Аналогічно і для швидкісно-силових якостей величина обтяження складає 50-60 %, кількість підходів 3-4 рази з 14-18 повторень у швидкому темпі. Відпочинок між підходами 0,5-1 хвилини.

Для силової витривалості пропонувалось 30-40 % у 3-4 підходи та 18-22 повторень в середньому темпі та тривалістю відпочинку 2-3 хвилини.

Висновки.

1. Виконання рекомендацій застосування силового фітнесу в тренуваннях [1-11] підтвердили їх ефективність у процесі занять спортсменами (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу.

2. Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу – була досягнута через розроблені рекомендації дозування навантаження із застосуванням комплексів спеціальних силових вправ з обтяженням.

Результати впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для спортсменів (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу будуть дослідженні через тестування та описані в наступних публікаціях, що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

3. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

4. Єрьоменко Е. А. Студентський бойовий хортинг : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 164 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 580 с.

6. Сичов С.О. Атлетизм: [навч. посібник] / С.О.Сичов. – К.: ФЗМН, 1997. – 62 с.

7. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посібник] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

8. Сичов С. О. Застосування силового фітнесу для єдиноборців-хортингістів у процесі тренувальних занять / С. О. Сичов, О. К. Сиротинська // Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : матеріали круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки (м. Ірпінь, 20 травня 2021 року) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 42-45.

9. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

Sychov Sergiy, Dikhtiarenko Zoia, Syrotynska Olena. *Introduction of strength fitness for successful personality during training classes: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting.*

Abstract. *In the article reveals the rationale of the feasibility of implementation of strength fitness training for athletes (pupils, students and cadets) during training sessions of Combat Horting. Sergiy Sychov developed recommendations for the use of strength fitness in training [1-11], which confirmed its effectiveness in the process of training athletes (pupils, students and cadets) in Combat Horting.*

Key words: *training sessions, Combat Horting, strength fitness, athletes, pupils, students, cadets.*

Заставнюк Я.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник канд. наук з ФВ і С,
доцент кафедри спортивних дисциплін Пензай С. А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Традиційна форма організації занять з фізичної культури в загальноосвітніх школах не вирішує своєї основної і найважливішої задачі – зміцнення стану здоров'я і фізичної працездатності учнів на високому рівні, тому виникає потреба розробки більш ефективних методів первинної профілактики недостатньої фізичної активності підлітків, оскільки спроби вирішити проблему формування у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності на основі повсякденних уявлень і традиційних методів не дають ефекту.

Необхідні принципово нові підходи. Науковці стверджують, що впровадження новітніх педагогічних технологій, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно-зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи [4].

Нині українська школа перебуває на хвилі глибинних освітніх реформ. Значним кроком до нової української школи є оновлення програм основної школи з урахуванням компетентнісного підходу. У оновленій навчальній програмі «Фізична культура. 5–9 класи» до вже існуючих 16 варіативних модулів додано 7 нових – регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка та чирлідинг. Та чи змінить це ситуацію, яка склалася нині у навчальних закладах?

Адже, як показує практика, вчителі фізичної культури обмежуються впровадженням декількох традиційних модулів, зазначаючи, що відчувають професійні труднощі у роботі за модульною програмою. Як зазначають автори, дослідження перспектив упровадження нових варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» потребує детального аналізу для вдосконалення фізичного виховання школярів [2].

Аналіз та узагальнення літературних джерел, засобами анкетування, та інтерв'ю доводить що, фітнес – один з основних засобів усебічного фізичного розвитку людини. Заняття з фітнесу сприяють зміцненню здоров'я і

гармонійному розвитку м'язової системи. Вони дозволяють опанувати основні рухи і необхідні прикладні навички. У процесі занять фітнесом удосконалюються всі рухові якості, координація рухів, функції вестибулярного апарату.

Різноманітність видів фітнесу і можливість виконувати гімнастичні вправи в будь-яких умовах роблять його доступним для людей різного віку і фізичної підготовки. На відміну від спеціальних видів спорту, вправи з фітнесу містять у собі комплекси порівняно простих, що не потребують великої фізичної напруги, коригуючих, загальнорозвиваючих та силових рухів, які впливають на основні групи м'язів тіла.

В основі будь-якої фітнес-програми (біг, аеробіка, танці, силовий тренінг тощо) лежать засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи і вплив на розвиток витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових здібностей є провідними при оцінці фізичної форми і стану здоров'я людини. Фітнес являє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності [3].

У роботах ряду авторів, присвячених проблемам фітнесу відзначається, що на цей час однією із найбільш ефективних і сучасних фітнес-програм для покращення показників серцево-судинної, дихальної систем і працездатності людини є аеробіка, зокрема степ-аеробіка, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність підлітків на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом. Степ-аеробіка приваблює структурою та змістом вправ, оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан.

Основу змісту занять із степ-аеробіки складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній степ-платформі та без неї. На першому етапі вивчають рухи ніг, у подальшому додають рухи руками. Необхідно чітко слідкувати за поєднанням рухів рук і ніг, положенням тіла як вихідного без степ- платформи, так і на ній [1].

Одним із шляхів удосконалення існуючих програм фізичного виховання є врахування мотиваційних факторів, інтересів дітей різних вікових груп, що дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури в навчальних закладах, збільшить кількість дітей в фізкультурно-оздоровчих групах в урочний та позаурочний час та об'єм рухової активності.

У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі фітнес-технології: ритмічну гімнастику,

шейпінг, аеробіку, пілатес, йогу тощо. Вивчення інтересів, потреб, цінностей дівчат, їх ставлення до занять фізичною культурою нами визначалось методом анкетування.

Як показали результати анкетування, однією з проблем, яка турбує підлітків у даний час – це стан їхнього здоров'я (56 %). З числа опитуваних лише 32 % дівчат займаються фізкультурно- оздоровчими вправами в поза навчальний час: самостійно виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для покращення стану здоров'я. Підвищення мотивації та позитивне відношення до фізичної культури відбудеться в тому випадку, якщо будуть враховані бажання та інтереси дітей.

Для цього необхідно ввести в систему шкільної освіти ті види фізкультурно-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю. За даними нашого дослідження найбільш популярні у дівчат підліткового віку: плавання (31 %), аеробіка, степ-аеробіка (29 %), спортивні ігри (16 %), шейпінг (6 %), теніс (5 %), східні одноборства (4 %), що необхідно враховувати добираючи засоби фізичного виховання для різних вікових груп.

Таким чином, на основі аналізу даних спеціальної літератури ми з'ясували, що одним із головних критеріїв покращення фізичного стану школярів визначено рухову активність, обсяг якої не відповідає нормі, що забезпечувала б оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах.

Впровадження інноваційних фізкультурно- оздоровчих фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнів буде сприяти підвищенню ефективності як урочних, так і позаурочних форм занять. Одним із таких видів є степ-аеробіка, що має широкі можливості для різноманіття існуючих комплексів вправ за рахунок використання степ-платформи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабешко Б., Завадич В. Уроки степ – аеробіки в школі. Фізичне виховання в школі. 2007. № 2. С. 42–45.

2. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., Krendelieva, V. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3(39), 140-146.

3. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3-7.

4. Vashchuk L., Dedeluk N., Tomashchuk E., Roda O., Mudryk Z. Застосування індивідуальних фітнес-програм за типами тілобудови старшокласниць як засіб підвищення фізичної активності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. №2 (38), 36–40. https://doi.org/10.29038/2220-7481- 2017-02-36-40

Захожа В.Ю., Титарчук І. І. Шелдишева Д. В.
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри ТМФВ
Осадченко Т.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У всі віки люди високо цінували такі якості людини як моральність, мораль, воля, характер. Глибокі соціально - економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, змушують нас розмірковувати про майбутнє молоді. В даний час зім'яті моральні орієнтири, підростаюче покоління можна звинувачувати в бездуховності, безвір'ї, агресивності.

Актуальність проблеми фізичного виховання школярів стоїть сьогодні на першому місці разом з навчальним процесом. Фізична культура - складова частина загальної культури, сфера соціальної діяльності, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, волі і вдосконалення її рухової активності.

Підлітковий вік - це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості, разом з тим це самий відповідальний період. У підлітковому віці закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Проблема обумовлена і тим, що у частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформованими такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм [1, с. 105].

Загалом заняття фізичною культурою і спортом надають загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищують рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом - необхідна умова для розвитку особистості підлітка.

Одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей є використання засобів фізичного виховання.

До цього висновку можна прийти, внаслідок спостереження проблем серед підлітків:

- Слабкий фізичний розвиток підлітків;
- Відсутність інтересу до регулярних занять фізичними вправами;
- Відсутність у юнаків фізичної та психологічної витривалості;
- Відсутність культу здорового способу життя.

Застосування комплексу фізичних вправ вирішує наступні завдання:

- збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів;
- розвиток потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом у відповідності зі специфікою північного регіону;
- формування у підлітків необхідних особистісних якостей, самооцінки, витримки, впевненості, самовладання;
- сприяння вихованню моральних та вольових якостей, подальшому розвитку психічних процесів та навчання основам психічної регуляції;
- розвиток особистісного уявлення про цінності здорового способу життя, престижності високого рівня здоров'я як умови вдосконалення емоційно-вольової сфери учнів.

По закінченню реалізації програми фізичної культури, діти опановують основи взаємовідносин між людьми, правил культурної поведінки і спілкування, знаннями та вміннями прояви турботи про себе і оточуючих, дітям прищеплюється почуття любові до Батьківщини, прекрасного, поваги до старшого покоління, бажання і вміння надавати допомогу нужденним людям. Включення учнів у фізичну діяльність є, також, одним з головних шляхів становлення активної громадянської позиції. Як вже говорилося, воля - це тільки узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (вольові якості). Треба розвивати не абстрактну волю і навіть не абстрактну «силу волі», а конкретні компоненти волі і конкретні прояви «сили волі» (вольові якості), причому специфічними для них методами [2, с. 120].

Досить поширеним серед сучасних підлітків способом розвитку у себе вольових якостей особистості є заняття видами спорту, пов'язаними з великим фізичним навантаженням та ризиком, такі, де потрібні неабияка сила і мужність. Це - бокс, карате, боротьба, важка атлетика, хоккей і ін. Захоплюючись багатьма видами спортивних занять спочатку заради розвитку вольових особистісних якостей, деякі підлітки потім продовжують займатися ними ж для досягнення високих результатів. Завдяки цьому отримує подальший розвиток мотивація досягнення успіхів.

Прагнення до вироблення у себе корисних якостей особистості, характерних для дорослих людей однієї з ними статі, властиво не тільки хлопчикам-підліткам, а й дівчаткам-підліткам. Однак на відміну від хлопчиків вироблення специфічних якостей особистості, аналогічних вольовим, у дівчаток просунутий по іншому шляху.

Для них такими видами діяльності, в яких складаються і закріплюються відповідні якості, частіше за все є вчення, різні види занять мистецтвом, домоведення, а також жіночі види спорту.

Дівчатка-підлітки особливо намагаються досягти успіху в навчанні, багато займаються тими шкільними предметами, де у них щось не виходить. Описані статево рольові відмінності між хлопчиками і дівчатками сприяють тому, що в них виробляються наполегливість і працездатність саме в таких видах діяльності, якими їм доведеться займатися, ставши дорослими. Всі ці особливості враховує фізичне виховання у розвитку особистості школяра.

Тому прищепивши любов до фізичної культури у підлітків, різко зростає впевненість у тому що вони займатимуться нею і в подальшому, дорослому, житті [3, с. 36].

Потужний оздоровчий потенціал фізичної культури і спорту дає можливість у формуванні морально-вольових якостей підлітків і гармонійно розвиненої особистості.

Різноманітні фізичні вправи не тільки покращують фізичний стан дітей, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому поєднання фізичних навантажень з психоемоційним розвитком особистості - необхідна умова викладання фізичної культури на сучасному етапі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Висоцький О.І. «Вольова активність школярів та методи її вивчення». Харків, 1999.

2. Виноградова Н.Д. «Морально-вольові якості особистості». - К., 1997.

3. Зимін П.П. «Воля і її виховання у підлітків». - Львів, 1995.

4. Селіванов В.І. «Воля і її виховання». - К, 2002.

Ізотов Я., Мельничук Т.
студенти факультету фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Науковий керівник канд. наук хз ФВ та С, доцент кафедри спортивних дисциплін Пензай С. А.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ

Порушення постави і, зокрема, сколіоз є поширеним явищем серед студентської молоді, і, водночас, негативним фактором, який впливає на погіршення діяльності різних систем організму і зниження загальної працездатності. Це зумовлено недостатнім рівнем фізичного розвитку, починаючи з раннього дитинства, особливостями інтенсивного графіку навчання у закладі вищої освіти та характером повсякденної діяльності студента [2; 3; 4].

Мета роботи – здійснити порівняльний аналіз ефективності впливу на організм студентів зі сколіотичною поставою традиційних методик корекції постави і методики корегуючих вправ з використанням профілактора Євмінова.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи дослідження:

– методи ретроспективної інформації: аналіз та обробка літературних джерел;

– медико-біологічні методи: соматоскопія та антропометрія (обстеження постави, збір анамнезу, пальпація);

– методи функціональної діагностики: вимірювання дуги викривлення хребта відносно вертикальної осі, вимірювання амплітуди рухів хребта;

– методи математичної статистики.

Всі респонденти мали медичний діагноз: право - або лівобічний сколіоз І ступеня грудного відділу хребта. Підбір досліджуваних здійснювався на основі даних з медичних карток та на основі флюорографічних досліджень.

Заняття проводилися 5 разів на тиждень і тривали 45–60 хвилин, обсяг навантаження і відпочинку визначався в процесі заняття в залежності від стану досліджуваних.

Контрольна група займалась за традиційним комплексом корегуючих вправ при сколіозі 1-го ступеня: симетричні та асиметричні вправи на

зміцнення м'язів спини, грудей та черевного пресу, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, вправи з обтяженнями.

Експериментальна група займалась комплексом корегуючих вправ на профілакторі Євмінова по розробленій авторами методиці з використанням вправ на витяжіння хребта з одночасним зміцнення м'язового корсету.

У процесі опитування студентів ми з'ясували, що практично у всіх досліджуваних контрольної і експериментальної груп вперше порушення постави були виявлені в середньому та старшому шкільному віці. Причиною цього було недотримання режиму статичних навантажень під час стояння, сидіння та під час сну, а також низький рівень рухової активності, що призвело до слабкості м'язів.

Щодо попередньої корекції постави, то тільки двом досліджуваним раніше призначалась лікувальна фізкультура і масаж, але зі слів студентів стало зрозуміло, що призначений курс лікування вони пройшли лише частково. Порівнюючи ефективність обох методик можна стверджувати, що у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп практично зникла дуга викривлення хребта, яка до експерименту в середньому становила 8 ± 1,41 см, а після експерименту – 0,2 ± 0,42 см.

Це свідчить про оптимальність вибору комплексів вправ, їх інтенсивності і тривалості. Після проведення вимірювань амплітуди руху при згинанні в попереково-грудному відділі хребта до втручання у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп, показники знаходились в межах норми. Після проведених занять амплітуда руху збільшилась в межах 2-4см у досліджуваних експериментальної групи, що є позитивним наслідком витяжіння хребта на профілакторі Євмінова.

У досліджуваних контрольної групи показники амплітуди руху при згинанні в попереково-грудному відділі хребта залишились незмінними. Після вимірювань амплітуди руху при розгинанні в попереково-грудному відділі хребта у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп, спостерігались показники дещо нижчі.

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту від норми (N = 40 см), що є наслідком недостатньо розвиненої гнучкості. Після проведених занять амплітуда руху значно покращилась в середньому на 12–13 см у досліджуваних обох груп і сягала норми. Показники амплітуди руху хребта при боковому згинанні у досліджуваних контрольної та експериментальної груп до втручання знаходились в межах норми (N = 10 см). Після проведених занять показники амплітуди у досліджуваних обох груп покращились в середньому на 1–2 см.

Це свідчить про ефективність вправ для гнучкості хребта і вправ на розтягування м'язів тулуба, які були включені в обидві методики. При вимірюванні амплітуди рухів у суглобах верхніх кінцівок ми виявили асиметрію у рухах на боці викривлення хребта практично у всіх досліджуваних контрольної і експериментальної груп. Зокрема показники амплітуди рухів верхніх кінцівок до втручання були дещо нижчими від норми. Після проведення занять асиметрія у рухах зникла, а у досліджуваних експериментальної групи показники амплітуди руху верхніх кінцівок стали вищими від норми. Це свідчить про те, що вправи на розтягнення м'язів на профілакторі Євмінова були більш ефективними

Вплив на поставу студентів вправ на витяжіння хребта з одночасним зміцненням м'язового корсету при заняттях на профілакторі Євмінова сприяв більш ефективному покращенню таких функціональних показників, як: гнучкість хребта та плечових суглобів, що було підтверджено експериментально.

Вважаємо, що профілактор Євмінова являється тим тренажером (або пристроєм), який за принципами використання протистоїть традиційним комплексам корегуючих і силових вправ, і, тим самим, викликає інтерес до занять у різних вікових груп населення (включаючи дітей дошкільного і молодшого шкільного віку). А методика занять за Євміновим з використанням профілактора дійсно дозволяє досягти необхідних результатів і, навіть, дещо скоротити процес в часі, що особливо важливо для осіб дорослого віку.

Програми і методики корекції порушень опорно-рухового апарату за допомогою профілактора Євмінова рекомендовано застосовувати практично у всіх освітніх закладах як допоміжний засіб на заняттях з фізичного виховання, а також у домашніх умовах тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєлікова Н. О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'я збережувальної діяльності. Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид. К.: [б. в.], 2014. № 2 (6). С. 13–22.

2. Бєлікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. /Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.

3. Блавт О. Використання електронних пристроїв у визначенні м'язової сили спини студентів із порушенням постави, які займаються у спеціальних

медичних групах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 43–46.

4. Методичні поради з фізичного виховання (для студентів підготовчої та спеціальної медичної груп із захворюваннями опорно-рухового апарату) / уклад.: О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Х.: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2015. 43 с.

Ільченко С. С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

«КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ»

На сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість представників різних категорій до занять національними одноборствами, а саме: асгардою, бойовим гопаком, козацьким двобоєм, рукопаш Гопаком, рукопаш Спасом, фрі-файтом, хортингом тощо. Систематичні заняття обраним видом зазначених вище одноборств забезпечує формування навичок самозахисту, а також сприяє фізичному та духовному розвитку особистості. Варто зауважити, що заняття національними одноборствами забезпечують формування: національної ідентичності, патріотизму, а також створенню надійного резерву захисників та захисниць України, що в реаліях сьогодення є важливим практичним завданням.

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням модернізації системи фізичної культури учнів та учениць в умовах Нової української школи із акцентованим використанням засобів національних одноборств присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, це у свою чергу потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення проєкту варіативного модуля «Козацький двобій» – складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 6 клас» для закладів загальної середньої освіти Нової української школи. В процесі теоретичного дослідження використані наступні

методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації тощо. Крім цього, у динаміці науково-дослідної роботи, членами науково-дослідної групи було використано власний досвід організації секційної роботи у: закладах загальної середньої освіти; закладах вищої освіти та приватних спортивних клубів.

В результаті дослідно-аналітичної роботи розроблено проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» – складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 6 клас» для закладів загальної середньої освіти Нової української школи. Розроблений нами зазначений вище варіативний модуль передбачає: визначення очікуваних результатів, пропозиції до змісту навчального предмету, а також види навчальної діяльності учнів та учениць. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають розроблення проєкту варіативного модуля «Асгарда» (для дівчат, складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти) Нової української школи.

Необхідно також відмітити, що досягнення завдань передбачених «Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» [1] можливе із використанням засобів національних видів одноборств, зокрема: асгарда, бойовий гопак, рукопаш Гопак, рукопаш Спас, фрі-файт, хортинг, а також козацький двобій. Перелічені вище національні види одноборств, за своїм змістом, структурою, філософією у повному об‘ємі доповнюють гармонійний, а також всебічний розвиток випускника нової української школи. Розроблення проєктів варіативних модулів (складових «Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти» [2]), які передбачають використання засобів національних одноборств в системі фізичної культури учнів та учениць в умовах Нової української школи (НУШ) забезпечить: розвиток та удосконалення основних фізичних якостей; формування навичок самозахисту та впевненості у власних силах; розвиток патріотизму та відданості Україні; формування національної ідентичності, а також створенню надійного резерву захисників та захисниць України. Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (тема «Педагогічні умови розвитку рівня фізичної підготовленості студентів», державний реєстраційний номер: 011U007560), а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний науковий проєкт «Одноборства НУШ»).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕРЕЛ

1. Богуславська, В., Басістий, М. (2015). Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак». Молода спортивна наука України, No 4, 6-10.
2. Захарків, С. (2020). Стан вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 4 (124), 24-27.
3. Притула, О. (2020). Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «СПАС». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, Вип. 69 (1), 128-131.

Еленчюк Даніела
доктор технічних наук
Молдавський державний Університет
м. Кишинів, Молдова

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання, як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів, дозволяє вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості. В той же час відсутність комплексних досліджень, направлених на формування методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, не дозволяє вирішити протиріччя, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Реалізація системного підходу у педагогіці орієнтує на розкриття цілісності педагогічних об’єктів, виявлення в них різних типів зв’язків та зведення в єдину теоретичну модель [3, с. 26]. Згідно з дослідженнями Н. В. Кузьміної, педагогічна система трактується як взаємозв’язок структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і

навчання підростаючого покоління й дорослих людей [1, с. 11]. Створення концепції формування методичної системи фізичного виховання студентів потребує певної методології дослідження [2, с. 298]. Е. Г. Юдін писав: «Методологія, яка трактується у широкому значенні цього слова, є вченням про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності. У такому розумінні методологія є необхідним компонентом будь-якої діяльності». Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика, теорія діяльності і теорія управління опануванням знань, формування дій та понять, теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи системного підходу .

Теоретичною основою методичної системи фізичного виховання є теорія діяльності О. М. Леонтьєва, яка розглядає особистість студента у контексті функціонування і структури психічного відображення у процесі навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Методика навчання фізичного виховання реалізує розвинуту сучасну теорію вивчення процесу фізичного виховання, яка спрямована на формування різноманітних рухових дій.

Отже, методична система фізичного виховання студентів є взаємозв’язаною структурою, до складу якої входять мета, завдання, зміст, методи, форми, засоби фізичного виховання і діагностики досягнутого рівня фізкультурно-оздоровчої підготовленості студентів. Включає теоретико-методологічні основи створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання, концептуальне методологічне проектування методичної системи, принципи створення концепції, педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи й особливості реалізації концепції в навчальній діяльності з фізичного виховання студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность, талант учителя: в помощь лектору/ Н. В. Кузьмина. – Л.: Знание, 1985. – 35 с.

2. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С. У. Гончаренко, П. М. Олійник, В. К. Федорченко та ін. / за ред. С. У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К.: Вища шк., 2003. – 324 с.

3. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. / З. І. Слєпкань. – К.: Вища школа, 2005. – 240 с.

Козловська С.О.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, яке характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, та спрямоване на виконання певних конкретних завдань. Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово-підготовленої, соціально-активної, морально-стійкої, фізично-вдосконаленої й підготовленої до майбутньої професії людини [5].

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, також є засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

У сучасних економічних умовах до людини висуваються жорсткі вимоги. Тільки фізично і психічно здорова людина здатна конкурувати на ринку праці. Тому зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, яка необхідна для їх успішної трудової діяльності. Проте в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров’я студентів.

У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки визначено завдання вищої освіти: забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, яка повинна орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі. Відзначимо, що фізична культура людини у сучасному суспільстві розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для того, щоб вона була спроможна використовувати це в процесі самовдосконалення в її подальшій життєдіяльності. Результатом даного процесу очікується підвищення рівня фізичного здоров’я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знань, здорового способу життя і рухової активності [6].

Вчені дослідили, що заняття фізичними вправами двічі на тиждень в оптимальному режимі лише підтримують організм у тому фізичному стані, в якому він знаходиться, тобто не відбуваються процеси фізичної деградації, що спостерігаються при заняттях один раз на тиждень, і вже тим паче, якщо людина взагалі не займається фізичними вправами або фізичною працею. Отже, одним із шляхів вирішення цієї проблеми є самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня [1,2].

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка відноситься до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти [5].

Формами самостійних занять з фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Засобом самостійних занять є саме фізичні вправи різної спрямованості. Найбільш доступними засобами самостійних занять є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки. Фахівцями доведено, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом викладача та від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень [3].

Заклади вищої освіти є основним місцем для студентів, де за допомогою викладачів вони можуть долучитись до занять з фізичного виховання, де систематичні заняття фізичними вправами оптимізують рухову та психічну підготовку студентів до професійної діяльності, сприяють адаптації організму до умов сучасного життя, зміцнюють здоров’я [4].

Для орієнтації студентів на самостійні заняття фізичними вправами необхідно:

- прослідкувати інтерес студентів до видів рухової активності;
- сприяти студентам набуттю необхідних теоретичних знань, умінь і навичок до самоконтролю за фізичним навантаженням та станом здоров’я;
- впроваджувати емоційний чинник як на обов’язкових, так і на самостійних заняттях;
- використовувати можливий арсенал фізичних вправ, спортивного інвентарю та спортивних споруд;
- налаштовувати студентів психологічно на заняття фізичними вправами та відповідальність за стан здоров’я.

Таким чином, навчальні заняття сприяють озброєнню студентів знаннями та вміннями самостійної організації занять фізичними вправами, а самостійні заняття фізичними вправами є практичною реалізацією цих знань, умінь і навичок, для набуття практичного особистого досвіду їх застосування у вільний від навчання час.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість тощо [6].

Однак, самостійні заняття із загальної підготовки не можна проводити за шаблоном. Так, без усякої підготовки не слід відразу робити шпагат, стрибати у довжину з розбігу, бігти на дистанцію 100 м тощо. До виконання основних вправ організм потрібно обов'язково підготувати. Попередню підготовку до виконання основних вправ (бігу, метання, стрибків тощо) в практиці називають розминкою.

Будь-яке самостійне заняття умовно поділяється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття (розминка) підводить опорно-руховий апарат, кардіо-респіраторну систему до виконання основних вправ. У цій частині заняття підвищується рухливість у суглобах, зміцнюється еластичність і пружність м'язів і зв'язок, підвищується температура тіла. Вправи рекомендується починати з мілких м'язових груп рук і плечового пояса, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами на ноги. Після вправ силового характеру та на розтягування слід виконувати вправи на розслаблення [3].

Основна частина заняття проводиться з метою вирішення таких завдань: виховання рухових якостей (сили, витривалу швидкості, гнучкості, спритності), оволодіння руховими уміннями (технікою бігу, ходьби, стрибків, метання, пересування на лижах тощо). Виконуючи вправи основної частини заняття,

необхідно дотримуватися найбільш доцільної послідовності: відразу після розминки виконуються вправи, що направлені на вивчення та вдосконалення техніки рухів і на швидкість, потім - вправи для розвитку сили і при завершенні основної частини - вправи на розвиток витривалості [5].

Заключна частина спрямована на проведення функціонального стану організму до вихідного рівня. Цьому сприяють різновиди ходьби, бігу у повільному темпі, вправи на розслаблення з поєднанням глибокого дихання, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження і призводять організм до порівняно спокійного стану.

Організація самостійної роботи студентів з фізичної культури у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою. Здійснювати її можна за такими напрямами:

- усвідомлення необхідності в самостійній роботі (проведення бесід, лекцій, диспутів про життя і діяльність видатних людей, які досягли високих результатів у певних галузях за допомогою самостійних занять), що формуватиме фізичну культуру та бази знань для виховання стійкого переконання про цінність її для майбутніх фахівців;
- вироблення методики самостійних занять (анкетування і спостереження, бесіди, розробки необхідних програм для розвитку різних якостей, враховуючи бажання студентів обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контрольних тестів для констатування рівня досягнення мети).

Плануванням самостійної роботи студентів з фізичної культури необхідно передбачати: затвердження загального бюджету часу на самостійну роботу з фізичної культури; наявність рекомендованого графіка виконання домашніх завдань та контрольних тестів з фізичної культури; періодичне проведення бесід та анкетування з метою виявлення досягнень з фізичного виховання [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи: метод. посібник. Ужгород ЗакДУ, 2008. 60 с.

2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 11. С. 14–18.

3. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.

4. Мартинова Н. П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних засобів на заняттях з аеробіки: дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук, Старобільськ. 2017. 221 с.

5. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 201–206.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

Комар В.П.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РОЗВИТОК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одним з основних завдань сучасної загальноосвітньої школи є збереження і зміцнення морального, фізичного і психічного здоров'я вихованців (Національна доктрина розвитку освіти в Україні, 2002). Реформування українського шкільництва потребує органічного поєднання сучасних досягнень наукової думки з класичним спадком минулого. Ґрунтовне вивчення, об'єктивна оцінка, творче осмислення і впровадження в практику кращого надбання вітчизняної освіти і педагогіки забезпечить дотримання принципів єдності, системності і наступної в розвитку педагогічної науки.

Найбільш значущі (переломні) зміни і реформи у вітчизняній педагогіці, а зокрема у фізичній освіті і фізичному вихованні, які носили позитивний характер і актуальні до тепер, відбувалися в другій половині XIX – на початку XX століття. Узагальнювальна характеристика суспільно педагогічних умов розвитку фізичної освіти і фізичного виховання цього періоду є актуальним завданням сучасних наукових досліджень.

Дослідження цього питання висвітлене в наукових працях Г. Бєнан, Н. Антонець, С. Стрілець, А. Коробченко, О. Таран, Р. Абзалова, А. Цесь, Т. Чирви, В. Блінова, Г. Деметра, Н. Зайцевой присвячені освітленню педагогічних поглядів Олександра Коменського, Софії Русової, Олександра

Янати, Костянтина Лебедінцева, Спиридона Черкаського, Петра Лесгафта, Костянтина Ушинського і інших українських науковців.

Росія на рубежі 50-60-х років XIX століття переживала кризу, що охопила соціально-економічну, політичну, військову сфери. Вади феодально-кріпосної системи оголила Кримська війна (1853-1856 рр.). Поразка в Кримській війні підсилила настрої реформістів, привела до зростання опозиційного руху.

19 лютого 1855 р. на російський престол вступив Олександр II, один з кращих государів за всю історію Російської імперії. Економічний і політичний розвиток Росії у цей момент потребував корінних змін в справі народної освіти, зокрема, стан промисловості вказував на необхідність збільшення числа грамотних і кваліфікованих робітників, нововведення в сільському господарстві і торгівлі також не могли реалізовуватися без досягнення певного рівня письменності населення.

Кріпацтво залишило в спадок безнадійно застарілий життєвий устрій країни. І хоча завдання розвитку народної освіти вирішувалися і в роки правління Миколи I, новому главі держави і його уряду потрібно було зробити набагато більше.

Розробка і реалізація ідей реформи школи припала на долю міністрів народної освіти: Аврама Сергійовича Норова (що працював на цій посаді в період 07.04.1853 – 23.03.1858), Євграфа Петровича Ковалевського (23.03.1858 – 28.06.1861), Юхима Васильовича Путятіна (28.06.1861 – 25.12.1861), Олександра Васильовича Головна (25.12.1861 – 14.04.1866) і Дмитра Сергійовича Толстого (14.04.1866 – 24.04.1880) [3, 79-86].

19 лютого 1861 р. імператор Олександр II підписав «Маніфест» про відміну кріпосного права і «Положення про селян, що виходять з кріпосної залежності».

По всій Російській імперії було звільнено 22,5 млн. поміщицьких селян.

Після реформи в 1861 р. почався новий період в історії Російської імперії. Капіталістичні відносини, які давно визріли в народах феодалізму, отримали тепер ширший простір для свого розвитку. Після 1861 р. розвиток капіталізму в російській імперії пішов з такою швидкістю, що в декілька десятиліть здійснювалися перетворення, які зайняли в деяких старих країнах Європи цілі сторіччя.

Дійсно, Російська імперія в короткий термін перетворилася з феодальної монархії в монархію буржуазну.

Розвиток всіх сфер суспільного життя в Російській імперії проходив під впливом наступних найважливіших чинників:

початком нового періоду революційно демократичного і буржуазно-демократичного рухів;

промисловим переворотом, який завершився до 80-х рр. і новим промисловим підйомом 90-х рр.;

розповсюдженням ідей марксизму і формуванням робочого руху;

могутнім і всестороннім підйомом вітчизняної науки і культури [4, 155-158].

Друга половина XIX – початок XX століття ознаменувалися підйомом вітчизняної науки і культури, що відбилося і на педагогічній думці.

XIX століття, яке принесло колосальні успіхи в розвитку російської культури, – художньої літератури, музичної творчості, живопису, архітектури і ряду інших сфер, – став «Золотим століттям» культури Росії, а продовження культурних досягнень країни на початку XX сторіччя отримало найменування «Срібного століття».

Все це зробило значний вплив і на стан фізичної культури: виникли умови для зародження і розвитку сучасного спорту, появи спортивних суспільств і клубів, становлення науково-методичних основ фізичного виховання.

Просвітницька діяльність російської інтелігенції цього часу багато в чому сприяла формуванню вітчизняної науки про фізичне виховання.

Особливе місце серед них займають Н.Г. Чернишевський (1828-1889) і Н.А. Добролюбов (1836-1861). Не випадково журнал «Сучасник», який багато течію очолював Чернишевський, був одним з самих читаних періодичних видань того часу.

Погляди Чернишевського і Добролюбова на ці проблеми тісно пов’язані з їх соціально-політичними і філософськими переконаннями. У основі поглядів Чернишевського і Добролюбова на проблеми виховання лежало матеріалістичне вчення про єдність і цілісність людського організму, про єдність фізичної і духовної суті, про вплив зовнішнього середовища на розвиток людини. З цього учення витікає ідея необхідності всестороннього – духовного і фізичного – виховання особи [2, 81].

Головною метою виховання, вважав Чернишевський, повинно бути приготування дитини «до того, щоб в житті він був людиною розвиненою, благородною і чесною. Це – найвище. Піклуйтеся перш за все про те, щоб ваш вихованець став людиною в повному розумінні». Добролюбов, відстоюючи думку про єдність духовного і тілесного розвитку людини, підкреслював необхідність «виховувати тіло для служіння правильній духовній діяльності».

Чернишевський і Добролюбов були одностайні в розумінні того, що становлення, формування особи неможливе без всестороннього фізичного розвитку.

Гармонійно розвинена людина, по Чернишевському це людина, що має високі моральні якості, розумовий розвиток і квітуче здоров'я, що забезпечує збереження цих якостей. В поняття «здоров'я» Чернишевський включав здоров'я фізичне і етичне, він вірив, що в майбутньому всі люди будуть «прекрасні тілом і чисті душею». У своєму знаменитому романі «Що робити?» він так описував людей майбутнього: « Як вони квітнуть здоров'ям і силою, як стрункі, граціозні вони, як енергійні і виразні їх риси! Всі вони щасливі красені і красуні, ведучі вольне життя праці і насолоди, – щасливці і щасливці».

Погляди Чернишевського на фізичне виховання тісно переплітаються з його естетичними переконаннями. «Прекрасне є життя, – пише він. – Прекрасне і красиве в людині немислимо без уявлення про гармонійний розвиток організму і здоров'я людини».

Аналогічні думки висловлював Н.А. Добролюбов. Особливо яскраво і переконливо вони викладені у його великій статті «Органічний розвиток людини у зв'язку з його розумовою і етичною діяльністю», опублікованою в журналі «Сучасник» № 5 за 1858 р. Тілесне і духовне в людині, на думку Добролюбова, лише дві сторони єдиного цілого. Він відзначає, що не можна говорити без мови, слухати без вух, не можна відчувати і мислити без мозку. Розділяти природу людини на душу і тіло як антагоністичні або незалежні один від одного начала – це те ж, говорить Добролюбов, що шукати, яка частина скрипки видає звук: струни, кілочки, вирізки її або сама дошка. Виходячи з цього, він приходить до висновку, що в процесі виховання неприпустимо залишати без уваги фізичний розвиток, оскільки він створює передумови для того або іншого рівня духовних проявів людини.

«Цю саме необхідність, – говорить Н.А. Добролюбов, – виховувати тіло для служіння правильній духовній діяльності, цю істину, що стала навіть ізбитою від повторення, істину, що mens sana – здоровий дух – повинен бути in corpore sana, тобто, повинен з'єднуватися із здоровим тілом, це і маємо намір ми підтвердити, посилаючись на безперечні факти природознавства» [2, 83].

Добролюбов повстає проти системи сучасного йому виховання, заснованого на схоластиці, нудних, відмінних навіюваннях; виховання, що нехтує віковими особливостями дитячого організму. Він вказує, що раннє розумове перевантаження дітей, відсутність наочності і конкретності у викладанні посилюється байдужим відношенням вихователів і батьків до фізичного розвитку своїх вихованців.

«Ми забиваємо дітям величезну масу різноманітних відмінних понять, абсолютно їм чужих, – пише Добролюбов, – а тим часом не хочемо поклопотатися про правильне виховання тих органів, які необхідні для того, щоб розумова і етична діяльність могла здійснюватися правильно» [2, 84].

Прогресивні ідеї Чернишевського і Добролюбова сприяли посиленню уваги в російському суспільстві до природних і педагогічних наук, що разом з розвитком фізичної культури і спорту дало імпульс виникненню і розвитку наукових основ фізичного виховання. Праці учених: хірурга, анатома і педагога Н.І. Пірогова (1810-1881), педагога К.Д. Ушинського (1824-1870), письменника, педагога, мислителя Л.Н. Толстого (1828-1910), фізіологів І.М. Сеченова (1829-1905) і І.П. Павлова (1849-1936) і ряду інших вчених і діячів фізичної культури заклали педагогічні і природничонаукові основи фізичного виховання в нашій країні.

Значну роль у формуванні наукових основ фізичного виховання зіграли лікарі Е.А. Покровський (1834-1895) і Е.М. Дементьев (1850-1918). Вони глибоко вірили в можливість науки перетворити життя суспільства на розумних началах, вважаючи, що високий рівень розвитку природничих наук, пропаганда наукових, зокрема гігієнічних, знань може вирішити проблему загального фізичного виховання, а разом з тим і поліпшити життя народу, особливо дітей.

Єгор Арсеньєвич Покровський – відомий московський дитячий лікар, видатний діяч в сфері фізичного виховання. Він брав участь у створенні в 1891 р. Московської гігієнічної спілки, до головних цілей якої відносилася і пропаганда ідей фізичного виховання і спорту, поліпшення фізичного виховання молоді. Як істинно російський інтелігент Покровський самовіддано трудився на цьому благородному терені. У некролозі у зв’язку з його кончиною були такі терміни: «Він був другом дітей, другом матерів, другом сім’ї, другом суспільства» [2, 86].

Е.А. Покровський залишив велику творчу спадщину. І нині не втратила пізнавальної і наукової цінності його грунтовна праця «Фізичне виховання в різних народів, переважно Росії. Матеріали медико-антропометричного дослідження» (1884), в якому він поставив за мету «заповнити пропуски по відношенню до первинного фізичного виховання в Росії». Праця Покровського була першою у вітчизняній літературі, в якій приведений багатющий історико-етнографічний матеріал про фізичне виховання, методи загартовування в народів Росії.

Через три роки в світ вийшла інша фундаментальна праця Покровського – «Дитячі ігри, переважно російські (у зв’язку з історією, педагогікою і гігієною)». У цій монографії, що містить опис величезного числа ігор, був

приведений різносторонній історико-етнографічний матеріал про ігри і фізичне виховання російського народу. Покровський вперше у вітчизняній науці здійснив комплексний підхід до вивчення і характеристики ігор, дав їм педагогічну, фізіологічну етнографічну і історичну характеристику.

У цій і інших працях Покровський піддає глибокому аналізу оздоровче і виховне значення ігор для дітей. Особливо велике значення він надає «партійним» (командним) іграм, відзначаючи, що змагальність і колективність дій в них складає найвищий момент для підготовки дітей до «загальнолюдської діяльності».

У 1890 р. Покровський заснував журнал «Вісник виховання». На перший план були висунуті питання фізичного виховання, пропаганда яких для журналу стала основною справою. «Вісник виховання» сприяв зближенню медицини і педагогіки.

На сторінках журналу було опубліковано багато робіт Покровського: «Здорова душа в здоровому тілі» (1891), «Фізичне виховання з суспільної точки зору» (1892), «В захист дитячих ігор» (1892), «Дитячі ігри і гімнастика відносно виховання і здоров'я молоді» (1893), «Фізичне виховання дівчаток» (1893) і ін. [2, 87].

Послідовником Покровського був його учень Євстафій Михайлович Дементьєв – відомий санітарій.

Дементьєв, як і Покровський, був прихильником оздоровчого, гігієнічного напряму у фізичному вихованні. Обидва вони – прихильники ігрового методу. У роботі «Гімнастика або ігри?» (1892) Є.М. Дементьєв показав, що гімнастика дає локальну дію на організм, розвиваючи головним чином зовнішні форми. Застосування ігор як засобів фізичного виховання дає більш різносторонній ефект: сприяє розвитку легенів, підвищує діяльність всіх функцій організму, благотворно впливає на нервову систему, на органи чуття, на волю дитини, на розвиток активності і ініціативи. Дементьєв всіляко пропагував спортивні ігри – футбол, хокей, теніс. Його книга «Англійські ігри на відкритому повітрі. Керівництво для вихователів і юнацтва» (1897) була впродовж багатьох років одним з кращих посібників для викладачів фізичного виховання і охочих займатися спортивними іграми.

Активним прихильником профілактичного напряму медицини і народної освіти був Н.І. Пирогов. Йому належали знамениті слова «Я вірю в гігієну. Ось де полягає дійсний прогрес нашої науки. Майбутнє належить медицині профілактичній». Ідею про необхідність медико-педагогічної освіти з метою «збереження народного здоров'я» Пирогов висловив в 1870 р. у відгуку «Про праці постійної медичної комісії» Полтавського губернського земства, де

стверджував, що «одне лікування хворих безцільне без виконання гігієнічних умов. Земській медицині доведеться боротися з неуцтвом народних мас і видозмінити цілі світогляди.». У зв'язку з цим він рекомендував медичному співтовариству встановити тісний союз з школою і «з'єднати освіту фельдшерів з освітою вчителів» [1, 436].

У другої половини XIX століття розвиток фізичної культури в Російській імперії завдяки позитивним змінам у галузі науки і культури носить позитивний характер. На базі медичних, біологічних і педагогічних наук робляться перші спроби у вітчизняній науці наукового обгрунтування фізичного виховання. З'являється термін «Фізична освіта». В цілому ці зміни носили позитивний характер і були фундаментальними для сучасної науки, а в умову сучасного стану здоров'я підростаючого покоління, перебування населення в постійному побутовому стресі, є актуальними і до тепер.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большая медицинская энциклопедия. – Т. 24. – М., 1962. – С. 436.

2. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – Изд-во „Советский спорт". – Москва, 2005 г. – 350 с.

3. Овчинников А.В. Реформирование школы в царствование Александра II // Педагогика. – 2005. – №5. – С. 79-86.

4. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. Навч.посібник. – Київ, 2007. – 288 с. – С. 155-158.

5. Резер Т.М. Медицина и педагогика на пути интеграции // Педагогика. – 2007. – № 7. – С.83-90.

Корінчак Л. М.

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Нечипоренко Марина

студентка факультету соціальної та психологічної освіти

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ УЧНІВ

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними

фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби у заняттях з фізичної культури. Виховання фізичних якостей, є не менш суттєвою стороною фізичного виховання. Цілеспрямоване управління прогресуючим розвитком сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей затрагує комплекс природних властивостей організму і тим самим обумовлює кількісні і якісні зміни його функціональних можливостей. Всі фізичні якості є вродженими, тобто дані людині у вигляді природних задатків, які необхідно розвивати та удосконалювати [1, 4].

Фізичне виховання відіграє величезну роль у вихованні дітей, і являє собою процес вирішення певних освітньо-виховних завдань, якому притаманні всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових умінь і навичок і спрямований розвиток фізичних якостей людини, дієздатність [2].

Розвиток якостей швидкості, спритності, витривалості тісно пов'язані з формуванням у дітей рухових навичок. Виконання фізичних вправ у різному темпі з різними ускладненнями, протягом певного часу сприяє їхньому розвитку [4].

У будь-яку пору року учні повинні проводити на свіжому повітрі не менше 2-3 годин. Важливість виховання здорового способу життя у дітей шкільного віку обумовлена розумінням, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров’я.

Організм дитини відрізняється від організму дорослого рядом особливостей в будові та функціях окремих органів та систем, і перш за все організм дитини на відміну від організму дорослого знаходиться в неперервному стані росту та розвитку. При цьому під поняттям «росту» мається на увазі, кількісні зміни організму, під «розвитком» – якісні, диференціювання органів та тканин. Кількісні зміни, постійно накопичуючись, переходять в якісні. У процесі фізичного виховання набуває також широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного та методичного змісту. Знання робить процес занять фізичними вправами більш осмисленими і в силу цього більш результативним [3].

Саме у молодшому та середньому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров’я.

Також батькам необхідно пам'ятати, що слід систематично підвищувати навантаження у вправах. Якщо не слідувати цій інструкції, то це може вплинути на здоров'я ваших дітей. Привчати до активного способу життя своїх дітей, потрібно з раннього віку, тому, що вже в старшому віці у них будуть інші потреби. Необхідно більше часу проводити на свіжому повітрі. Необхідно

знайти час і можливість щоб кожен день погуляти зі ними на вулиці. Всі розуміють важливість фізичних вправ для розвитку дитини. Батьки, відповідально ставилися до здоров'я своїх дітей, звичайно ж усвідомлюють необхідність будь-яких стимулів, що спонукають дітей бути більш активними фізично. Розвиток навичок занять фізичними вправами в ранньому віці може стати запорукою постійного прагнення людини до здорового способу життя. Регулярні вправи запобігають і знімають нервово-психічне напруження, покращують емоційний фон, доставляючи дітям радість. Фізичні вправи з раннього віку закладають міцний фундамент здоров'я дитини на все подальше життя.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вайбаум Я.С. Гігієна фізичного виховання. М.: Видавничий центр «Академія», 1986 р. 167 с.

2. Віленська Т.Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: Навчальний посібник / Т.Є. Віленська. Ростов н / Д: Фенікс, 2006 р. 160 с.

3. Мінх А.А., Малишева І.М. Основи загальної та спортивної гігієни. М.: Видавничий центр «Академія» 2000 р.

4. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. // Фізичне виховання в школі. 2002. №2. С. 19-23.

Коробань Марія
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін Маєвський М.І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-ПРИДМЕТНИКІВ

Анотація: У статті розкривається значення вчителів фізичної культури, а також налагоджується на необхідності вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів-придметників.

Модернізація системи освіти в країні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращення професійної підготовки майбутніх фахівців. У «Декларації про загальні заходи державної молодіжної політики в Україні», законі України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в

Україні» ставиться завдання про створення умов, за яких будуть розвиватися творчі сили молодої особистості, відкриється простір до її саморегуляції. Особливої актуальності набуває проблема покращення якості підготовки майбутніх педагогів. У зв'язку з цим виникає потреба профілювання процесу фізичного виховання під час підготовки молоді до праці, зіставлення загальної фізичної підготовки зі спеціальною — професійно-прикладною [3, 6]. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є удосконалення процесу професійноприкладної фізичної підготовки майбутніх вчителів-предметників.

Визначення основних методичних положень і рекомендацій науковців та практиків буде сприяти вирішенню питання правильного підбору засобів і форм професійно-прикладної фізичної підготовки, необхідних для реалізації цього важливого розділу фізичного виховання майбутніх фахівців різних сфер діяльності у вузах різного профілю. Аналіз доступної науково-методичної літератури виявив, що останнім часом значно активізувалася робота із впровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів. Вивчивши нормативні документи [2, 3, 4], я виявила, що одним із головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускників є знання основ ППФП й уміння застосовувати їх на практиці. На жаль багато студентів педагогічних ВНЗ навіть не мають уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку. Мало уваги приділяється ППФП у процесі фізичного виховання вчителів-предметників [1].

Сьогодні існує багато визначень ППФП з позиції тлумачення різними авторами і науковцями. Найбільш точно та повно, на мій погляд, її охарактеризували Ж.К. Холодов та В.С. Кузнєцов (2000): « … професійно-прикладна фізична підготовка це спрямований розвиток та підтримка на оптимальному рівні тих властивостей та якостей людини, до яких ставить підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також видобуток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь та навичок» [5,с. 154].

Фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту; цілісне застосування прикладних видів спорту; оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечать раціональний і якісний навчальний процес у розділі ППФП. Основними засобами, через які реалізовувався процес ППФП у майбутніх вчителів у ході їхнього навчання, за результатами анкетування є: спортивні ігри — 43,5 % , легка атлетика — 27,2 %, гімнастика — 21,7 % та плавання — 7,6 %. Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити наступні

Отже, аналіз науково-методичних джерел виявив, що професійно-прикладна фізична підготовка займає вагоме місце у процесі фізичного виховання та є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців. Оскільки ППФП майбутніх педагогів у системі багаторівневої педагогічної освіти залишається малодослідженою, це дає підставу для більш глибокого вивчення та розробки науково-методичного забезпечення ППФП, що в свою чергу дасть змогу підвищити рівень тих фізичних якостей, які необхідні для подальшої якісної та ефективної педагогічної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божик М.В. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів-предметників / Божик М.В. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: у 4-х т. — Львів: нВФ «Українські технології», 2009. — Т.4 — С. 26—30.

2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник для студентів вузів фізичного виховання і спорту / Волков В.Л., — К. : Знання України, 2004. — 82 с.

3. Маляр Е. І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Маляр Е. І. — Львів, 2009. — 232 с.

4. Мерзликин А.Е. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов педагогических вузов / Мерзликин А.Е., Мерзликин Г.А. — Мелітополь, 1983. — 34 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. — М.: изд. Центр «Академия», 2000. — 480 с. 6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. — Частина 2 — Тернопіль: навчальна книга — Богдан, 2001. — 248 с.

Костенко М.О.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Гончар Г.І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Структура фізичного виховання, спортивної підготовки школяра – складний психолого-педагогічний і медико-біологічний процес, який містить моторний, когнітивний, мотиваційний, аксіологічний, праксиологічний та афективний компоненти його діяльності, що складають сутність загального педагогічного поняття – навчання та виховання.

Навчання доцільно розглядати як активну діяльність школярів із засвоєння знань, засобів їх самостійного здобуття. Керування навчанням є формуванням цієї діяльності школярів.

Повноцінне навчання неможливе без активних навчальних дій – способів, прийомів навчальної роботи (наприклад, порівняти різні сторони досліджуваного предмета, виділити в них окремі ознаки, перебудувати й реформувати їх, побудувати схеми, моделі).

Здійснення активного навчання вимагає також від учня вміння перевірити себе, оцінити, тобто виконання дій самоконтролю й самооцінки.

Таким чином, цілісна навчальна діяльність обов’язково містить усі ці компоненти – навчальне завдання, навчальні дії, дії самоконтролю й самооцінки. У психологічній і педагогічній літературі детально описано особливості кожного з цих компонентів навчальної діяльності [1, с. 40].

Так, прийняття школярем навчального завдання здійснюється тоді, коли вчитель під час зіткнення школярів з низкою практичних ситуацій своєю розповіддю або запитаннями на уроці розкриває дітям, для чого, навіщо треба виконувати те чи інше завдання. Школяр у цей час завжди зіставляє (свідомо або несвідомо) ці завдання зі змістом навчання для себе, з власними можливостями, тобто довизначає чи перевизначає завдання вчителя для себе. Цей етап створює готовність учня до навчальної діяльності, яка надалі в процесі навчання, спортивної підготовки, фізичного виховання, змагань може й зростати, і згасати залежно від організації навчального процесу.

Так, виконання рухових дій у спортивній підготовці повноцінно розгортається після досягнення цієї готовності школярів до включення в роботу. Навчальні дії – це те, що вміють активно робити школярі з навчальним матеріалом. Сюди відносять дії аналізу, порівняння, зміни, тестування, моделювання тощо. Окремі етапи виконання дій іноді називають операціями. А сукупність дій утворить прийом роботи (чи спосіб, метод, за термінологією різних авторів). У навчально-тренувальному процесі викладач-тренер може навчати школярів складним прийомам переробки та систематизації навчального матеріалу, вичленовуванню загальних принципів і їх конкретизації та виконання техніки фізичних вправ, прийомам запам'ятовування, зосередження уваги, прийомам спостереження та багатьом іншим. Сформованість прийомів і способів навчальної роботи є головним показником зрілості навчально-тренувальної діяльності. Навчальна та навчально-тренувальна діяльність – це діяльність, спрямована своїм змістом на оволодіння узагальненими способами дій під час вивчення наукових понять техніки змагальних вправ обраного виду спорту. Саме оволодіння новими способами роботи збагачує, перебудовує учня, приводить до появи нових особливостей його розумового та фізичного, функціонального розвитку, нових якостей його особистості [2, с. 252].

Сутність розумового та фізичного удосконалення для кожного школяра прямо спирається на систему ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого оточення (суспільства в цілому, родини); завдяки цьому вже до початку педагогічного процесу в школярів складаються уявлення про таке вдосконалення, а під час навчання в середній школі, у ДЮСШ, спортивному центрі зміст його може зазнавати істотних змін.

Психологічні й педагогічні спостереження показують, що за наявності сутності навчання й фізичного виховання в школярів зростає успішність їхньої діяльності (й її результатів – запасу та якості знань, і способів, прийомів набуття знань), легше засвоюється й стає більш доступним теоретичний і руховий навчальний матеріал, краще відбувається його запам'ятовування, підвищуються функціональні можливості, вищою стає свідомість процесу навчання, фізичного виховання, краще концентрується увага учнів, зростає їхня працездатність.

Сутність навчання, фізичного виховання та спортивної підготовки, їх значущість для школяра ґрунтуються в мотиваційній сфері. Від них залежить спрямованість школяра, тобто мотиви навчання, розумового й фізичного удосконалення.

Таким чином, щоб розуміти і прогнозувати ефективний розвиток мотивів поведінки учнів у спорті та фізичній культурі, необхідно разом з когнітивними,

аксіологічними, праксіологічними, афективними, фізіологічними, соціологічними, психологічними й педагогічними перемінними брати до уваги характерні особливості й стан особистості кожного з учнів[3, с. 158].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5 – 7 класів // Фіз. виховання в шк. – 2001. – № 3. – С. 40.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.: – у 2ч. - Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 252 с.

3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту. – Миколаїв: Вид-во ПСІКСУ, 2013. – 158 с.

Лабунський С.
студент факультет фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри спортивних дисциплін Таранець Любов Сергіївна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності і захисним силам організму людини. Фізичне виховання дітей шкільного віку ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в формується організмі, активно впливає на розвиток рухових здібностей .

Фізичне виховання школярів має забезпечити кожному учневі, який бере участь в освітньому процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної і фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, для розвитку особистості, для формування здоров'я і здорового способу життя. Аналіз стану фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді показує, що за останнє десятиліття кількість студентів, які мають низьку оцінку фізичної підготовленості, збільшилася в три рази і досягла у юнаків 50,8%, у дівчат - 58,8%. Лише 7% учнівської молоді залучені до занять фізичною культурою і спортом, разом з тим, недостатня рухова активність є причиною високої захворюваності дітей та учнівської молоді .

Проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи ВС Фарфеля, В.І. Пилиповича, З.І. Кузнєцової, А.А. Гужаловский та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення однією з головних завдань фізичного виховання в школі. Для доцільною і ефективною організації занять фізичною культурою необхідно мати справжню інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їх навчання. Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення. Тому оцінка ефективності фізичного виховання в школі повинна виробляється з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого - за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів. Фізичний стан і працездатність школярів змінюються під впливом зовнішнього середовища, навчальних занять з фізичного виховання У зв'язку з цим, своєчасний контроль і оцінка підготовленості школярів дозволяють раціонально будувати навчальний процес і визначити його ефективність.

Практична значимість. Педагогічний контроль є одним з важливих чинників підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Систематичне спостереження за рухової підготовленістю кожного окремого учня дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навичок, виявляти відстаючі і, на основі диференційованого підходу за допомогою спеціальних педагогічних впливів, досягати необхідного ефекту у вирішенні завдань фізичного виховання дітей шкільного віку.

Фізичне виховання школярів має забезпечити кожному учневі, який бере участь в освітньому процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної і фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, для розвитку особистості, для формування здоров'я і здорового способу життя. Аналіз стану фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді показує, що за останнє десятиліття кількість студентів, які мають низьку оцінку фізичної підготовленості, збільшилася в три рази і досягла у юнаків 50,8%, у дівчат - 58,8%. Лише 7% учнівської молоді залучені до занять фізичною культурою і спортом, разом з тим, недостатня рухова активність є причиною високої захворюваності дітей та учнівської .

Розвиток рухових якостей відбувається під впливом постійних вправ, що поліпшує вірогідність прояву у дітей помилок у техніці рухів.

Робота над їх розвитком розширює діапазон рухових можливостей дітей, удосконалює їх координаційні здібності. Важливо з перших років розвитку використовувати свій м'язовий апарат та відповідні йому центральні освіти для того, щоб не звикати до трафаретних обмеженим формам руху, які створюються в кімнатній обстановки нашого культурного життя, а мати можливість тренувати всі природні здібності які закладені природою. Для розвитку швидкісних якостей пропонують використовувати вправи в швидкому і повільному бігу. Виконання вправ в різному темпі сприяє розвитку у дітей вміння прикладати різне м'язове зусилля із заданим темпом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фомін Н. А., «Физиология человека»/ издательство-«Посвяшение» 1995 г.
2. Степаненко Э.Я. «Теория и методика фиического воспитания и развития ребенка » М., 2001 г.
3. Вільчковський С.Е. Ранкова гімнастика в дошкільнят. - К., 1989 рік.

Магдич О.В.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних дисциплін
Маслюк Р.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПЕДАДОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Навчальна дисципліна «Педагогіка фізичного виховання і спорту»визначає зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту учителів фізичної культури, тренерів, інструкторів, керівниківспортивних секцій. Програма побудована на засадах особистіснозорієнтованої парадигми освіти, враховуючи специфіку навчання у вищійшколі та Концепції Нової української школи. Дисципліна розглядається якскладова змісту професійної підготовки майбутніх фахівців і побудована навідповідних наукових, педагогічних та методичних засадах із практичнопрофесійним спрямуванням.

Категорії педагогіки: «освіта», «навчання»,«виховання», «освітній процес». Поняття «фізичне виховання» та «фізичнакультура». Основні тенденції розвитку освіти в Україні. Цілі та зміст освіти.Реформування освіти Концепція «Нова українська школа», в основі якоїформування у здобувачів освіти компетентностей. Ступеневість освіти.Компетентнісний підхід, поняття «компетентність», «компетенція» унауковій літературі. Законодавча база розвитку фізичної культури.Рівні і ступені вищої освіти. Законодавство України про розвитокфізичної культури і спорту. Фізична культура – основа здорового способу життя школярів.

Виховання у вищому навчальному закладі є цілеспрямованимпроцесом діалектичної єдності об'єктивних умов і суб'єктивних факторів виховного впливу івзаємодії суб'єктів виховання. Специфіка даного процесу у ВНЗ полягає у тому, що він включаєв себе формування педагогічної спрямованості викладачів, породженої специфічними особливостями власне процесу фізичного виховання. Адже діяльність будь-якого вчителя, як правило,спрямована на розвиток, формування та вдосконалення інтелектуальної сфери особистості. Вчитель фізкультури при цьому ще й обов'язково впливає на вдосконалення і розвиток біологічноїсфери особистості, зміцнення здоров'я, організацію здорового способу життя.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують їїефективність праці. Одначе, віддача від таких занять проявляється опосередковано через рядскладових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від витрат робочогочасу при втомлюваності або хворобі, покращення рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Заняття фізичними вправами відіграє значну роль у працездатності членів суспільства,саме тому знання й уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різнихрівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищінавчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, щоу сукупності добре вибудовуються в організовану систему і налагоджену методику вихованнястудентів.Психічна стійкість – це якість спортсмена, яка дозволяє зберігати у важких умовах тренувань і змагань позитивний емоційний стан, необхідну працездатність та психічні якості, незвертаючи увагу на вплив факторів, що викликають негативні емоції і психічну напругу.

У психологічній підготовці студентів велике значення мають також стосунки з сім'єю,товаришами та знайомими. Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у студента психічної готовності до

змагань, поєдинку тощо. Мета у тому, щоби перед змаганнями, поєдинком і у його ході спортсмен знаходився у психічному стані, який забезпечить ефективністьта надійність саморегуляції поведінки дій. Суттєвими факторами такого стану є установка надосягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, яке сприяє, з одного боку,прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управлінняцією активністю.

Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім зникне. Неправильне виконання фізичних вправ приводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але тими, що приносять користь від правильного виконання.Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть бути адресовані тренеру,спортсмену, керівникам, масажистам, лікарю, сім’ї, товаришам – всім тим, хто вступає в контактзі спортсменом та своїми діями чи словами впливати на його психічний стан. Ці рекомендації можуть ставитися до відбору учнів для заняття певним видом спорту, визначенням тренувальногозаняття або циклу, змагань і спортивному режиму.

Проведеним дослідженням 221 студента третього курсу медичного коледжувстановлено: інтерес до занять фізичними вправами в різних формах виявляє значно більшехлопців анід дівчат; в обох вибірках практично однакова кількість тих, кому подобаютьсятакі заняття, але їх менше половини від усіх досліджуваних. Зміст обов‘язкових занять несприяє формуванню позиції, що аналогічна науковій в аспекті значення фізичних вправ длязміцнення здоров‘я. Виявлено також недостатність і низький рівень відповідних знань, узв‘язку з цим відсутність розуміння, що обов‘язкова умова високого професійного рівнямедичного працівника — такі знання, вміння, навички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31793/1/ПОСІБНИК%20САМОСТІЙНА%20РОБОТА.pdf [1.1, с. 6-7]

2. http://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/58294

3. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/8155/1/Збірник.pdf [с.24]

Маслюк Р.В.
доцент кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У спорті широко використовуються також загально-дидактичні принципи:

- доступності — забезпечується організацією процесу навчання та його здійсненням відповідно до рівня підготовленості, вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається. Класичні правила реалізації цього принципу (від простого до складного, від відомого до невідомого та ін) доповнюються необхідністю обліку віку та підготовленості тих, хто займається, їх здатності до засвоєння нового знання. Надання доступного для засвоєння матеріалу має поєднуватися з його складністю, що вимагає мобілізації пізнавальних здібностей, що займаються - його мисленнєвої діяльності, органів чуття;
- свідомості та активності - полягає в необхідності розвитку у тих, хто займається потреби та інтересу до оволодіння знаннями. Реалізація принципу забезпечується чітким розумінням цілей, завдань та важливості передбачуваної роботи, усвідомленням особливостей, використовуваних засобів та методів підготовки, логічного зв'язку між новим і раніше освоєним матеріалом розвитком творчого мислення та самостійності тих, хто спирається на детальний аналіз проблем навчання та підготовки, пошук альтернативних шляхів їх рішення;
- наочності – спирається реальні уявлення котрі займаються предметі навчання. Використання цього принципу в спортивній підготовці забезпечується демонстрацією різноманітних схем, прикладів, моделей, що облягають процес сприйняття запам'ятовувань та відтворення предметів та явищ, підкріпленням абстрактних положень конкретними фактами та прикладами, акцентуванням уваги на найбільш істотних та значущих властивостях предметів та явищ, що дозволяє уваги, концентрації його на другорядних деталях;
- систематичності та послідовності - послідовне засвоєння займаються системи знань у певній галузі. Принцип проявляється у розподілі досліджуваного матеріалу на логічно завершені частини, освоєнні кожної

частини матеріалу в органічному взаємозв'язку коїться з іншими частинами, поєднанні вивчення нового матеріалу з повторенням раніше засвоєного, узагальненням засвоєного знання, об'єднання їх у систему;

- міцності - характеризує ту ^ особливість навчання, відповідно до якої оволодіння знаннями, вміннями та навичками передбачає їх всебічне осмислення та ґрунтовне засвоєння та оволодіння. Принцип міцності вимагає ґрунтовного вивчення та закріплення засвоєної майстерності. Реалізація принципу забезпечується раціональною побудовою процесу навчання, активністю та осмисленим ставленням тих, хто займається засвоєнням матеріалу; логічним взаємозв'язком різних частин знання; відсутністю навантаження процесу навчання, виключенням з нього розрізнених та другорядних відомостей, монотонного та одноманітного матеріалу; застосуванням знань, умінь та навичок на практиці.

У вітчизняній літературі як за загальнотеоретичними аспектами спортивної підготовки, так і з питань підготовки спортсменів у різних видах спорту увагу акцентується на загальнодидактичних принципах та їх використанні у практичній діяльності. Однак, як справедливо зазначає Ю. К. Гавердовський (1991, 2007), дуже мало авторів усвідомлюють, що ці загальні принципи є лише основою для формування спеціальних варіантів дидактики для кожної конкретної сфери діяльності, особливо такої специфічної, як спорт.

Добре відомо, що розвиток дидактичних принципів здійснювався переважно у зв'язку із завданнями навчального навчання. У той же час у спорті основна частина навчання здійснюється на моторному рівні з широким використанням термінів та понять фізіології, психології, біомеханіки, а навчання складним руховим діям, розвиток рухових якостей, удосконалення тактики багато в чому на іншій основі, ніж освоєння освітніх дисциплін шкільної або вузівської програми Тому дидактичні принципи вимагають осмислення, конкретизації та переробки у зв'язку із завданнями сучасного спорту. Такий підхід реалізований у ряді теоретичних узагальнюючих (Озолін, 1970; Харре, 1971; Матвєєв, 1999 2010; Платонов, 1997, 2004; Желязков, Дшева 2002, 2011; Гавердовський, 1991, 2)

Одним із прикладів успішної адаптації дидактичних принципів до потреб сучасного спорту є розроблені Ю.К. Гавердовським (1991, 2007) спеціальні дидактичні положення та правила, що досить всебічно відображають загально дидактичні принципи, а також значущі для практики спорту закономірності. Хоча всі ці положення та правила пов'язуються автором лише з системою навчання спортивним вправам, проте вони актуальні не тільки для процесу навчання, але і для всієї системи підготовки, включаючи розвиток рухових

якостей, удосконалення тактичної та психічної підготовленості, підвищення можливостей різних органів та систем організму спортсмена та ін Нижче наводяться основні з цих положень та правил.

Доцільність та практичність. Навчання має носити цілеспрямований характер. Необхідна відповідність всіх основних компонентів навчання, особливо його методичних та програмних елементів, як ближнім, так і особливо віддаленим цілям підготовки. Вищою метою навчання кожній вправі є методичне просування до технічно найдосконаліших складних вправ, якість освоєння яких визначає у майбутньому клас спортсмена. Робота над рухом має бути також практичною, прикладною. Необхідно відсіювати все безперспективне, ясно усвідомлюючи, у якій саме ситуації кожна нова вправа, свідомо зроблена предметом роботи, може бути корисною тепер чи надалі.

Готовність. Тренер повинен бути готовий до роботи над конкретною вправою зі спортсменом, маючи певні професійні знання, вміння, навички. У свою чергу, спортсмен повинен бути в достатній і потрібній готовності, щоб у цій ситуації навчання розраховувати на успіх. Це стосується як його базової готовності (кваліфікації, рівню підготовленості) і до функціонального стану, здатного помітно змінюватися під час одного заняття.

Керованість та підконтрольність. Навчання має бути побудоване як система з розвиненими зворотними зв'язками між тренером спортсменом, інакше воно має некерований, стихійний характер. Необхідним компонентом управління процесом є поточний контроль. Навіть у випадках, коли у роботі над вправою допускається елемент спонтанності, поточні результати навчання мають залишатися підконтрольними як тренеру, і спортсмену.

Позитивна мотивація. Успішне навчання, особливо складним вправам, неможливе без належного психологічного стимулу до роботи. Первинне спонукання до занять обраним видом фізичних вправ визначається правильним добором та орієнтацією. Надалі підтримка інтересу до роботи та супутнє виховання учнів - важливе завдання тренера, особливо при підготовці спортсменів, що дорослішають, у житті яких неминуче з'являються мотиви поведінки, які можуть перешкоджати успішній підготовці.

Систематичність. Ефективний процес засвоєння нового матеріалу можливий лише за умови роботи, що носить систематичний, упорядкований характер із раціональним чергуванням роботи та відпочинку. Правильний режим роботи дозволяє будувати процес підготовки у суворій відповідності із закономірностями адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень.

Смислова та перцептивна «наочність». Підкреслює важливість не тільки зримого образу руху, але і всього концептуального образу, що включає в себе як смислову, так і, особливо, сенсомоторну інформацію про рух, що «збирається» у процесі навчання по всьому перцептивному полю, задіяному у виконанні цієї вправи.

Планомірність та поступовість. Навчання складній вправі має слідувати деякою стратегією, завчасний вибір якої визначається ступенем готовності учня щодо обраної ним мети. Тактика навчання вибирається оперативно, під час конкретної роботи з рухом. Програма навчання має забезпечувати поступове нарощування складності та труднощі завдань.

Динамізм та прогресування. Процес навчання, що оцінюється за його реальними результатами, повинен активно просуватися вперед, не допускаючи стагнації, застою, які часто виникають не лише з причин принципово невірного вибору засобів і методів навчання, але й через їх одноманітність, коли ефективні методи, прийоми роботи у застосуванні до ситуації навчання втрачають свою силу, але за інерцією продовжують використовуватися тренером.

Не лише віддаляє кінцевий результат навчання, а й призводить до шкідливого заучування проміжних навчальних форм. Таким чином, правильно збудований процес роботи вимагає не тільки відповідності методології навчання його поточним завданням, а й своєчасній ротації методів, прийомів, засобів навчання.

Функціональна надмірність та надійність. Успішний процес навчання рухам передбачає свободу варіювання їх основних параметрів, включаючи можливість упевнених дій в умовах підвищеної напруги, високої чи граничної мобілізації рухових та психічних ресурсів. Тільки за виконання цієї вимоги можливо досить гнучке управління рухом, необхідне умова пошуку необхідних форм рухового впливу. У зв'язку з цим слід наголосити на необхідності створення у спортсмена запасу рухових ресурсів, що дають «свободу маневру» в управлінні руховою дією. Дане положення діє також на стадії експлуатації раніше освоєного руху на практиці, оскільки виконання вправи має залишатися досить надійним в умовах стомлення та наявності різноманітних факторів, що збивають.

Міцність та пластичність. Зв'язки, вироблювані як у процесі, і в результаті навчання руху, повинні достатньо фіксуватися. Відомо, що необхідною властивістю сформованої рухової навички є автоматизація частини дій. Разом про те надмірна ступінь автоматизації елементів навички призводитиме до цілого ряду його пороків: навичка стає відсталим, погано піддається корекціям,

розвитку. Домагаючись достатньої міцності рухового навички, слід зберігати за ним і властивості необхідної пластичності, один із засобів досягнення якої – варіативне тренування. Міцність навички слід відрізняти від її надійності, оскільки міцність є характеристикою ступеня сформованого центрально-нервового механізму рухової навички, а під надійністю слід розуміти наявність функціонального резерву для успішних рухових дій.

Доступність і стимулююча складність Пропонований для засвоєння матеріал повинен бути не так легко доступним, як оптимально важким. Вправа має бути досить легкою, щоб гарантувати вільну невимушену над ним роботу, але водночас досить складною, щоб кидати виклик здібностям виконавця, стимулюючи її тим самим до повної мобілізації інтелектуальних, психічних та фізичних можливостей.

Індивідуалізоване навчання у колективі. Взаємодія спортсменів у колективі важлива не тільки у зв'язку з виховними моментами, а й тому, що сприяє корисному обміну інформацією, важливою для навчання, допомагає організувати технічну взаємодопомогу, застосовувати групові методи роботи. Слід зазначити також, що атмосфера суперництва, незмінно що виникає у колективі спортсменів приблизно однакової кваліфікації, позитивно б'є по їх ставлення до роботи, сприяє ефективнішому її виконання, підвищення працездатності.

Формально-евристична єдність. Як і будь-який конструктивний процес, навчання рухам має спиратися на єдність традицій та новаторства. З одного боку, тренеру важливо знати все, що раніше було відомо про навчання даному руху і вміти вибирати з цієї інформації головне, з іншого — щодо всього загальноприйнятого повинен існувати здоровий скепсис, розумна критика, без яких неможливе оновлення. У цьому сенсі між традиціями та новаторством слід зберігати діалектичний баланс, порушення якого веде до прикрих крайнощыв. Перевага традицій робить роботу консервативною, закритою нових ідей; перегин у бік радикалізму і недоречного новаторства призводить до втрати необхідних основ.

Науково-раціональна та інтуїтивно-емпірична єдність. Методика навчання рухам у нормі ґрунтується на достовірних наукових даних і щодо цього має бути раціональною. Практика показує, що багато труднощів у навчально-тренувальній роботі пояснюються недостатнім професіоналізмом тренерів їх науково-методичною непоінформованістю. Однак наукові дані, які ми маємо (навіть якщо вони достовірні та правильно реалізовані на практиці), не можуть охопити всі явища, які об'єктивно мають місце при навчанні. Зайве педантичне, тим більше догматичне трактування основ і положень методики

може дати результат набагато менший або навіть завдати шкоди порівняно з інтуїтивною роботою досвідченого тренера та спортсмена, що думає. У зв'язку з цим особливо слід зазначити існування закономірностей самоорганізації руху, які лише погано вивчені, у принципі виключають тренерський диктант, нерозумне втручання у ті елементи руху, дії, які у процесі тренування формуються самостійно і за законами, не відомим навчального.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Переодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В.Н.Платонов. – К.:Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588 – 613. – Алф. указ.: С. 614 – 623.

2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

3. Виру А. Биологические аспекты управления тренировкой / А.Виру, М.Виру, Г.Коновалова, А.Эпик//Современный олимпийский спор. – К.: Олимп. лит., 1993. – С. 12-24.

4.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – К.:Олимп. лит., 1999. – 320.

5. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд. – К.:Олимп. лит., 2001. – 336.

Мельник Н.І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПЕДАГОГІЧНЕ ПРОГНОЗУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Важливість фізичної культури полягає у тому, що усвідомлена інформація стає мотивацією для занять з фізичної культури, використання природних ресурсів та створення життя, яке допомагає досягти особистих і соціальних цілей.

Фізична культура це процес спрямований контролювати і регулювати зміни в організмі людини відповідно до навантажень та поставленої мети. Основним критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров’я населення та рівень соціальної дієздатності.

Ефективність управління процесом фізичної культури, залежить від реалізованого рівня правових знань. Дослідники кібернетики керують технологіями. Суть вивчення кібернетики полягає у обробці даних, що описують поведінку складних динамічних процесів. Тому процес управління включає поширення, збір, зберігання та обробку інформації, що описує управління продуктами, процесами, зовнішніми подіями, діями і так далі.

Однією з вимог управління процесом фізичної культури є функціонування моделей. Здатність створювати, будувати моделі, зумовлена специфічною особливістю процесу фізичної підготовки – формуванням рухових дій і розвитком фізичних особливостей. «Педагогічний процес навчання рухових дій складається із засвоєння навчального матеріалу (інформації, що повідомляється вчителем) та рухової дії, яку виконує учень. Залежно від обсягу знань, попереднього практичного досвіду, фізіологічних, психологічних та інших причин фактичне виконання вправ буде відрізнятися від „ідеалу”. Ці відмінності можна об’єктивно зареєструвати і виміряти за допомогою різних методів дослідження (кінозйомкою, хроноциклографією, тензометрією та ін.) і отримати кількісну характеристику техніки цього руху. Потім фактичну характеристику можна порівняти з ідеальною і визначити ступінь відмінностей. У підсумку викладач отримує об’єктивні кількісні дані, що характеризують рівень оволодіння учнем заданою руховою дією. Аналогічним чином можна аналізувати розвиток фізичних якостей. Для підвищення рівня фізичної підготовленості викладач застосовує певну програму дій (засоби, методи, обсяг, інтенсивність фізичних навантажень, чергування навантаження і відпочинку та ін.), яка визначається кількісними параметрами. Рівень фізичної підготовленості може бути охарактеризований за показниками м’язової сили, швидкості, витривалості та іншим, які вимірюються за допомогою спеціальних приладів і рухових тестів. Потім виникає така ж ситуація, що і під час навчання – необхідно порівняти фактичну фізичну підготовленість із запланованою, щоб з’ясувати, чи існують відмінності між ними, і якщо існують, то окреслити шляхи їх усунення»[1].

Моделювання це процес, ідея або матеріал, який досліджує, відображає або дублює об’єкт дослідження може бути замінений. Кожен закон існування заснований на експериментах, кожен фізичний закон є моделлю

Модель це процес, за допомогою якого, студент мисленно уявляє та відворює об’єкт дослідження.

Моделювання - побудова моделі для дослідження та вивчення об'єкту, процесу чи явища.

Досліджуючи дану тематику, бачимо те, що «вивчення фізичного стану людини за її антропометричними показниками і показниками серцево-судинної і дихальної систем у спокої та під час виконання фізичного навантаження дає можливість скласти модель її морфофункціонального статусу, потім порівняти ці характеристики з моделлю належних величин для даної віково-статевої групи, знайти відмінності і після цього скласти модель педагогічних дій (тренувальну програму), спрямовану на усунення таких відмінностей. Тільки після всіх операцій з моделями викладач повинен безпосередньо здійснювати педагогічний процес»[1 с. 5].

У процесі фізичної культури, для якісного управління необхідно мати:

- Модель об’єкта управління, у фактичному стані (студент, учень);
- модель стану, який потрібно досягти.

Вони мають охарактеризувати рівні фізичної підготовленості. Окрім цього, обов’язковим є створення комплексу тренувальних програм та система педагогічного контролю, яка буде слідкувати за змінами, які відбуваються в організмі людини під час занять.

Управління процесом фізичної культури пов'язане з забезпеченням поетапного відображення майбутніх об'єктів реалізації. У фізичній культурі продуктивність пов’язана з прогнозуванням точних перспектив розвитку процесу чи явища, що відображає фізіологію об’єктів у професії, а також окремих осіб, груп чи конкретних груп населення. Ключем до прогнозування є, виявлення ймовірного розвитку явища та структури наукового знання, для відображення сучасних тенденцій, тим самим ідентифікуючи процес і обґрунтовуючи заданий ефект.

Традиційні педагогічні методи спостереження, дослідницька робота, співбесіда, анкетування, аналіз письмових і графічних робіт учнів, педагогічний експеримент, вивчення навчальної документації тощо корисні на етапі отримання фактичного матеріалу, його групування й систематизація. Вони дозволяють знайти і сформулювати якісні ознаки і структурні елементи педагогічних явищ і процесів, сприяють нагромадженню емпіричних даних. Однак використання одних лише «традиційних» методів педагогічних досліджень не дозволяє розраховувати на якісне перетворення емпіричної бази педагогіки, формування наукових педагогічних законів і теорій, реалізацію її прогностичної функції. Низка об’єктивних чинників, зокрема таких, як нагальні життєві потреби, розширення меж педагогіки, підвищення її ролі в суспільстві зумовлюють необхідність використання методів інших наук, адаптованих до об’єкта педагогічних досліджень[2 с. 5].

Основна мета передбачення – зменшити невизначеність щодо майбутнього. Існують дослідницькі та нормативні методи прогнозування. Перший пов'язаний з прогнозуванням непередбачуваних, подій (дослідницькі прогнози), другий - передбачення реальних подій, які ми можемо передбачити та спланувати (юридичні прогнози).

Існує три види прогнозування:

- короткострокове;
- середньострокове;
- довгострокове.

Короткострокове передбачення включає завершення одного або кількох тренувань, і мета полягає в тому, щоб визначити, як організм реагує на певну програму з фізичного навантаження, а також можливість вирішення поставлених завдань на тренуванні.

Короткостроковий прогноз будується на даних попереднього і термінового контролю, що передбачає аналіз таких видів інформації:

•результатів лікарського огляду перед початком занять (виявлення факторів, які знижують фізичну працездатність і тренованість);

•рівня фізичного стану (фізичного розвитку, фізичної підготовленості);

•даних про хід впрацьовування (ритм серця, дихання, ЕКГ та ін.), про рівень функціонування серцево-судинної системи під час виконання навантаження;

•характер і тривалість процесів відновлення після однієї вправи, серії вправ, уроку, заняття, кількох уроків (занять)[1 с. 9].

Середньострокове прогнозування передбачає знання рівня освіти, що включає зміни в продуктивності, вправах, фізичному здоров’ї за допомогою обладнання, методів та програм, що використовуються, систему побудови та змісту етапів підготовки.

«Так, на підставі багатьох досліджень (Амосов, Муравов, 1985; Іващенко, Страпко, 1988; Пирогова, 1989 та ін.) визначено, що для виникнення кумулятивного тренувального ефекту необхідні мінімум триразові заняття на тиждень при оптимальному фізичному навантаженні, яке веде до підвищення рівня фізичного стану. Перехід від одного рівня фізичного стану до іншого здійснюється протягом двох місяців, що стало підставоюдля визначення тривалості основного періоду кондиційного тренування залежно від вихідного положення фізичного стану. Дворазові заняття на тиждень при достатньому обсязі й інтенсивності навантаження ведуть до підтримуючого ефекту. Тому можна прогнозувати, що два уроки фізкультури на тиждень у школі не можуть привести до підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості

школярів, а тільки підтримують його на природному та генетично обумовленому рівні, що і підтверджено на практиці»[1 с. 10].

Довгострокове прогнозування фізичної культури включає багато аспектів, таких як довгостроковий прогноз, прогнозування фізичної підготовки під час фізичних вправ, досягнення більшого фізичного здоров'я, покращення ризиків для здоров'я на уроках профілактики здоров'я та зниження ризику першочергового захворювання у дітей.

Таким чином, у всіх випадках прогнозування є надійним методом, дійсність якого залежить від результатів аналізу та тестування, а також від обґрунтованості їх аналізу, інтеграції та мислення[3, с. 224].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. М.Я. Ярошик, Управління процесом фізичного виховання. 2020. С. 5-10.
URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5219/1/Лекція%2018.pdf

2. Л.А.Онищук, Концепція прогнозування розвитку загальної середньої освіти. Київ Педагогічна думка 2016. С. 5. URL: chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbdfmadadm/https://lib.iitta.gov.ua/707248

3. В.А. Лисичкина, Теория и практика прогностики. Науч. Сонет по комплексной проблеме «Кибернетика», отв. ред. И.В. Бестужев-Лада. М.: Наука, 1972. - 224 с.

Мурга Олександр
студент-магістрант
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ У ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

У процесі еволюції емоції виникли як засіб, що дозволяє багатьом істотам визначати біологічну значимість станів організму і зовнішніх впливів. Емоції по походженню являють собою форму видового досвіду: орієнтуючись на них, індивід робить необхідні дії (наприклад, по уникненню небезпеки, продовженню роду), доцільність яких залишається для нього схованою. Емоції важливі і для придбання індивідуального досвіду. Будучи суб'єктивною формою вираження потреби, емоції передують діяльності по їхньому

задоволенню, спонукаючи і направляючи її. У цьому випадку емоції викликаються ситуаціями і сигналами, що передують прямим, впливам які викликають емоції, що дозволяє суб'єкту завчасно до них приготуватися.

Емоції (від лат. emoveo — потрясаю, збуджую, хвилюю) — психічне відображення у формі безпосереднього випередження переживання життєвого вмісту явищ і ситуацій, обумовлених відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта, це яскраво виражене особистісне відношення людини до навколишнього дійсності і до себе.

Вищий продукт розвитку емоцій людини — стійкі почуття до предметів, що відповідають його вищим потребам. Сильне, абсолютно домінуюче почуття, називається пристрастю. Події, що сигналізують про можливі зміни в житті людини, поряд зі специфічними емоціями можуть викликати також зміни загального емоційного фону — так звані настрої.

Емоційне життя людини наповнене різноманітним змістом: емоції виражають оцінне відношення до окремих умов, що сприяють чи перешкоджають здійсненню діяльності (наприклад, страх, гнів), до конкретних досягнень у ній (радість, засмучення), до сформованих або можливих чи неочікуваних ситуацій і т.п.

Характер і динаміка ситуативних емоцій визначаються як об'єктивними подіями, так і почуттями, з яких вони розвиваються (наприклад, з любові може розвинутися гордість коханою людиною, засмучення через його невдачі, ревнощі й ін.). Відношення до відбиваних явищ як головна властивість емоцій представлені в їхніх якісних характеристиках (до них відносяться знак (позитивний, негативний) і модальність (подив, радість, відраза, обурення, тривога, сум і т.д.)), в динаміці протікання самих емоцій (тривалість, інтенсивність і ін.) і їхнього зовнішнього вираження (емоційної експресії) — у міміці, мові, пантоміміці.

Розвиток емоцій в онтогенезі знаходить своє вираження в диференціації якостей емоцій, ускладненні об'єктів, що викликають емоційний відгук, розвитку здатності регулювати емоції і їхнє зовнішнє вираження. Емоційний досвід людини змінюється і збагачується в процесі розвитку особистості при сприйнятті творів мистецтва, під впливом засобів масової інформації, у результаті співпереживань (емпатій), що виникають у спілкуванні з іншими людьми. Емпатія (грец. empatheia — співпереживання) збагнення емоційних станів іншої людини у формі співпереживання.

Емоції виникли в процесі еволюції людини і їм належить важлива роль у формуванні поведінкових реакцій організму, прагнень і задоволенні потреб

людини. «...Без «людських емоцій» ніколи не бувало, немає і бути не може людського шукання істини».

Інформаційна теорія емоцій, запропонована П. В. Симоновим, — це концепція, відповідно вищих тварин визначаються якою-небудь актуальною потребою (її якістю і величиною) і оцінкою суб'єктом імовірності (можливості) її задоволення на основі раніше накопиченого досвіду й інформації, що надходить ззовні. Цю оцінку суб'єкт робить, мимоволі зіставляючи інформацію про засоби, час, ресурси і т.п., необхідні для досягнення цілі (задоволення потреби), і інформацію про засоби, час і т.п., що він одержує в даний момент. Представлення про імовірність досягнення цілі суб'єктивні, що визначає суб'єктивність виникаючих при цьому емоцій. Однак у більшості випадків суб'єктивна оцінка більш-менш вірно відбиває об'єктивну імовірність, інакше емоції втратили б своє адаптивне (пристосувальне) значення. Прогнозування імовірності досягнення цілі в людини може здійснюватися як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівні вищої нервової діяльності. Зростання імовірності досягнення цілі в результаті надходження нової інформації породжує позитивну емоцію, а падіння імовірності в порівнянні з раніше прогнозом, що мався веде до негативної емоційної реакції.

Емоційна інформаційна теорія, розвиває ідею И. П. Павлова про активацію мозкових механізмів емоцій при розбіжності раніше сформованого «внутрішнього динамічного стереотипу» із «зовнішнім динамічним стереотипом», що змінився.

Для розуміння ролі емоцій у регуляції цілеспрямованої поведінки становить певний інтерес емоційність — властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку ЇЇ емоцій і почуттів. Змістовні аспекти емоційності відбивають явища і ситуації, що мають особливу значимість для суб'єкта. Вони нерозривно зв'язані зі стрижневими особливостями особистості, її моральним потенціалом: спрямованістю мотиваційної сфери, світоглядом, ціннісними орієнтаціями Й ін. Якісні властивості емоційності характеризують відношення індивіда до явищ навколишнього світу і знаходять своє вираження в знаку і модальності домінуючих емоцій. До динамічних властивостей емоційності відносяться особливості виникнення, протікання і припинення емоційних процесів і їхнього зовнішнього вираження. Емоційність є однієї з основних (поряд з активністю) складових темпераменту, що має безпосереднє відношення до характеру людини і регуляції її цілеспрямованої поведінки.

В емоціях розрізняють дві сторони: суб'єктивну, котра виявляється переживаннями — тривогою, пристрастю, злістю, задоволенням чогось, і

об'єктивну, для якої характерно крайня напруга усіх фізіологічних систем організму.

При емоціях відбуваються зміни в діяльності органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, скелетної і гладенької мускулатури й ін. Це зв'язують з анатомічною близькістю і функціональними зв'язками мозкових центрів емоцій з центрами спраги, голоду й інших біологічних потреб.

Зміни в діяльності вегетативних систем настільки великі, що їх називають «вегетативною бурею». Ця «буря» виявляється різким підвищенням діяльності серцево-судинної, дихальної, м'язової систем; у цей час блокуються механізми стомлення, активуються процеси катаболізму і гальмуються процеси анаболізму. Ці реакції виникають і закріплюються в процесі еволюції тваринного світу як форма термінової адаптації всіх енергетичних і пластичних ресурсів при небезпечних для життя обставинах. Оскільки для фізіологічних систем характерні певна інертність і організм не може швидко мобілізувати свої ресурси на боротьбу із загрозою, то виникла система механізмів швидкого підвищення функціональних можливостей всього організму ще до початку боротьби (активності). Таким чином, емоція є своєрідною сигнальною реакцією випередження (попередження).

Науковець Кучеров І. вважає, що емоції виникають тоді, коли людина не знає про свої можливості щодо усунення небезпеки чи задоволення потреб. На нашу думку, це не завжди так. Іноді людина свідомо звертається до тієї чи іншої діяльності, що обіцяє для нього позитивні (чи негативні) емоції, причому це може здійснюватися неодноразово. Для прикладу — емоції з приводу добре виконаного чергового завдання при відомих алгоритмі і своїх можливостях. Інший приклад — емоції на основі спогадів.

Отже, на уроках фізичної культури надається загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищуються рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують особистісно-емоційну сферу.

Ohnystyi Andrii Volodymyrovych
Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education
Ohnysta Kateryna Mykolayivna
Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education
Ladyka Petro Ihorovych
Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education
Ternopil' national pedagogical university named after Volodymyr Gnatyuk
Ternopil, Ukraine

HEALTH PHYSICAL CULTURE AND FEATURES OF ITS USE IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Relevance of research. Issues of physical education of young people, of course, are relevant. After all, the future of society as a whole depends on how strong, healthy, strong and prosperous the younger generation will be, ie the "labor reserve" of the country. Unfortunately, today the real practice shows a decrease in the health of young people, the deterioration of their physical condition, which leads, inter alia, to a lack of physical activity [1, 3, 6, 14]. Despite the fact that the lesson "Physical Culture" is mandatory for students of general secondary education, educational and professional programs, which provide training, does not meet modern requirements [7, 12, 13, 18]. The purpose of physical education of students is the education of harmoniously physically developed personality. However, today there is a reluctance of most students to do gymnastics, athletics and skiing, sports games. Many researchers have successfully tried to increase interest in classes with the help of popular means of physical activity [4, 7, 9, 10]. One of the most affordable and popular among these tools are health-improving types of physical culture. These include aerobics and its varieties, callanetics, yoga, stretching, Pilates exercises and many others. There are a number of works in the available literature, which proves the positive impact of health-improving physical culture on the level of physical development of students [2, 5, 8, 11]. A wide range of means of health-improving physical culture and the continuous emergence of new forms lead to the search for new ways to solve health problems. One of the most affordable and popular among these tools are health-improving types of physical culture. These include aerobics and its varieties, callanetics, yoga, stretching, Pilates exercises and many others. There are a number of works in the available literature, which proves the positive impact of

health-improving physical culture on the level of physical development of students [2, 5, 8, 11]. A wide range of means of health-improving physical culture and the continuous emergence of new forms lead to the search for new ways to solve health problems. One of the most affordable and popular among these tools are health-improving types of physical culture. These include aerobics and its varieties, callanetics, yoga, stretching, Pilates exercises and many others. There are a number of works in the available literature, which proves the positive impact of health-improving physical culture on the level of physical development of students [2, 5, 8, 11]. A wide range of means of health-improving physical culture and the continuous emergence of new forms lead to the search for new ways to solve health problems. 11]. A wide range of means of health-improving physical culture and the continuous emergence of new forms lead to the search for new ways to solve health problems. 11]. A wide range of means of health-improving physical culture and the continuous emergence of new forms lead to the search for new ways to solve health problems.

All the above indicates the presence of a problematic situation, which is manifested in the lack of scientifically sound approaches to training future professionals for the integrated use of the most effective health-improving types of physical culture in physical education of students. The existence of a problematic situation emphasizes the relevance of our research area.

Object of study- The process of training specialists in the field of knowledge 01 Education / Pedagogy 014.011 "Physical Culture", 017 "Physical Culture and Sports".

Subject - methods of integrated use of the most effective types of health physical culture in physical education of students of secondary schools.

The purpose The research is to improve the training of specialists through the inclusion in educational and professional programs of educational components of knowledge formation in health physical culture.

The provisions and requirements of the curriculum in physical education provide a variable component that should take into account the individuality of each student, his motives, interests, needs, conditions and traditions. To date, the most common method of conducting lessons with limited standards (walking, its varieties, running, special running exercises, general developmental exercises, 40-50% of the basic time of the lesson) [6].

At the same time, there is a sharp increase in various forms of health-improving activities of physical culture, the purpose of which is to strengthen the health of young people: stretching, Pilates, fitness choreography, fitness yoga and others. [15, 16, 17].

The study of the experience of designing the most popular among young people health technologies based on the means and methods of physical culture, showed that general approaches to building such technologies are often based on personal experience of teachers and often do not have any. scientific substantiation.

Currently, in the practice of physical education of schoolchildren, the most popular form of health classes are methods that came from the West - aerobics, fitness, callanetics and others [4, 5, 9, 10].

According to Tappe K, Tarves E, Oltarzewski J, Frum D. [14] the main purpose of these techniques is mainly to lift mood and form a beautiful external body shape through the harmonious formation of certain muscle groups in combination with proper nutrition. Health problems in such classes are solved indirectly, mainly by reducing body weight and loading the cardiovascular and respiratory systems.

Zenko Z, Ekkekakis P., Zhdanova O., Chekhovska L., Shevtsiv U., Chekhovska M. [18, 19] considers elements of aerobics, athletic exercises, stretching in combination with breathing exercises to be available means of health culture in the system of physical education of students. This combination stimulates the development of basic motor skills, level of physical fitness, level of physical development of the student.

Currently, a number of researchers agree that the most popular and effective means of physical education are aerobics and its varieties [5, 9, 10, 16, 17, 18, 19].

Nowadays, "aerobics" is mostly understood as a synthesis of general gymnastic and dance exercises performed to rhythmic music by the streaming method [4]. The inclusion of aerobics in the planned physical education classes of schoolchildren has long been very common and enjoys great support among students, especially girls. Such classes are good for their emotionality (due to musical accompaniment and specific teacher's commentary) and high motor density (due to the streaming method). They contribute to the integrated development of all physical qualities, increase physical fitness and functional fitness, which leads to overall health. One of the key features of aerobics is the ability to accurately dose the intensity of the load throughout the session (due to a pulse regime).

The selection of aerobics as a basic means of health physical culture is justified [1, 9] by a number of criteria (energy, emotional saturation, polystructural, etc.), its species have become especially important to achieve a cumulative effect in the health of various populations.

Pilates largely avoids high impact, high power output, and heavy muscular and skeletal loading. Analysis of the results of a laboratory experiment conducted by Tappe K, Tarves E, Oltarzewski J, Frum D., Werner W.K. Hoeger Sharon A. [14, 15], which studied the effectiveness of technology based on Pilates gymnastics

among young people, shows the absence of any significant changes in performance. Although this system itself has had a positive effect on creating a high positive background for those involved. According to some sources, the Pilates system begins to give tangible results only after long-term training (at least three months) with a frequency of at least four times a week. Therefore, the feasibility of using this system in the educational process of physical education of students is unlikely to be justified.

It is known that the main purpose of callanetics exercises is to affect the muscles of the pelvis, abdomen and back. The use of these exercises in the final part of the lesson solves two tasks: 1) explanation of the physiological effects of exercises on the body, 2) the importance of their use at the end of the lesson, but also in everyday life.

Stretching- a system of well-known flexibility exercises performed in pairs or groups, but mostly static or static-dynamic, designed to increase joint mobility [5].

M.V. Dutchak [2, 3] notes that the elements of callanetics, rhythmic gymnastics, stretching are tools that have a positive effect on young people's interest in physical education.

According to L.Ya. Chekhov [10], the specifics of exercises and starting positions allow to include fitball aerobics in the category of rehabilitation. Performing fitness fitball-aerobics is characterized by the following indicators of the functioning of the cardiovascular system, which allows us to recommend this program for those who are engaged in a low level of training:

Methods of gymnastics with the use of non-traditional means of physical therapy (fit ball) allows a differentiated approach to the selection of physical exercises in contrast to traditional. The use of such a technique reduces the risk of progression of spinal deformities in those who exercise, strengthens the muscles of the back and abdomen, and restores normal mobility of the spine.

Another great area of fitness is yoga, which is gaining popularity around the world. Publications and research in recent years show that the practice of physical education of students is gradually introducing exercises from oriental health systems (Japanese and Chinese gymnastics, Indian hatha yoga), which, as noted by the authors of these works, expand the opportunities of those involved in achieving health effect [1, 4, 9, 10].

A large amount of literature from different types, schools, areas of health allows a person to choose and use any of the available tools. Traditional oriental types of health (yoga, qigong), which were banned in the 60's, are now available to anyone in our country. A study of the literature on yoga suggests that much of this ancient philosophical teaching has not been studied and is still unclear. The fact that the teachings of yoga have survived in its original form, gives reason to talk about its

rationality and expediency for modern society. Yoga has thousands of years of empirical experience, a kind of physiological rationale, its traditions and methodological principles that deserve careful treatment [1, 4, 9, 10].

Hatha yoga with different age groups helps to strengthen muscles, naturally stretch the spine, and develop flexibility and other physical qualities. The positive side of hatha yoga is the individualization of exercises for everyone who practices.

Hatha yoga exercises help to improve the functions of the muscles of the upper back and form a stereotype of rational posture. These techniques are an effective way to correct the correct position of the spine, characterized by reducing the deviation of the spine from the vertical axis in the anterior plane. Along with this, the flexibility of the spine, the strength of the muscles of the back and abdomen increase [4, 5].

Some personal experience of teaching yoga suggests that serious study, understanding of asanas requires a responsible approach, especially those who practice, so in the final part of the lesson, these exercises can and should be used, but in very limited quantities. The use of yoga is not always possible for several reasons. The main thing is certain changes in consciousness, ideas about the world around us, about one's own actions and thoughts. Only information about the spiritual principles of yoga takes a lot of time, which, as we know, does not exist. Another reason is the large number of static poses, which are not very convenient to master in the classroom, because the most important requirement is not met: to create an inner mood. In the end, another very important component of yoga is lost - pranayama, without which all asanas are just an empty form. You can master this system of breathing exercises if you have unlimited time and great desire of students. However, this ancient form of exercise can find its place in the lesson of physical culture.

Yoga classes are also of great educational importance, as they require observance of moral precepts, ethics, and discipline.

Summarizing the above, we can draw the following conclusions.

In the available literature, there is a huge contradiction of data on the use in human life of Eastern health systems - yoga, Chinese gymnastics, wushu, yin-shin and others. Some authors speak of their unconditional benefit and others are sharply criticized.

The emergence of new non-traditional types of physical activity and health systems is a completely natural process that requires further progress in the field of physical culture. However, it is important to adapt these health products to the national mentality and the domestic system of physical education.

The popularity of many Eastern and Western forms of healing is currently determined by several factors.

First, exoticism and antiquity (eastern systems).

Second, accessibility, dynamism and attractiveness (Western systems).

References

1. Булатова М. М, Усачев К. А. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. В: Круцевич Т. Ю., редактор. Теория и методика физического воспитания: учебник. Киев: Олимпийская література; 2003. Том 2, с. 342–71.

2. Дутчак М, Баженков Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2022 Травень. 9]; 5: 56–63. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11

3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015; 2: 44–52.

4. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 87 с.

5. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч.посібн. / [А. В.Огнистий, К. М.Огниста, Е. І.Маляр, Н. С.Маляр, М. В.Божик] : за заг. ред. А. В.Огнистого. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.

6. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2022 Травень 9]. Доступно: http://noc.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf

7. Твеліна А. О. Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2011; 4 (16): 14–17

8. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие. Москва: Спорт; 2016. 280 с.

9. Чеховська Л. Я., Жданова О. М., Грибовська І. Б., Данилевич М. В., Шевців У. С. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 240 с.

10. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

11. Cooper KH. Aerobics. New York: Simon Schuster; 1968. 265 p.

12. Fielder Lee E. Examining and describing professional development and continuing education in the personal training and fitness industry :sites and issues of

disconnect. St. Master of Arts in Applied Health Sciences (Health and Physical Education) Catharines : Brock University, 2010. 271p.

13. Soltyk O, Pavlyuk Y, Vynogradskyi B, Pavlyuk O, Chopyk T, Antoniuk O. Improvement of professional competence of future specialists in physical education and sports during the process of vocational training. JPES. 2017; 17(3): 964–969. doi:10.7752/jpes.2017.s3148

14. Tappe K, Tarves E, Oltarzewski J, Frum D. Habit formation among regular exercisers at fitness centers: An exploratory study. Journal of Physical Activity and Health. 2013; 10(4): 607-613.

15. Werner WK. Hoeger Sharon A. Principles and Labs for Physical Fitness. Wadsworth Cengage Learning: Brooks Cole; 2013. 512 p.

16. What is fitness? [Internet]. 2015 [cited 20122 May 9]. Available: http://web.outsidemag.com/magazine/0297/ 9702fe- fit.html

17. Working in Fitness: An analysis of the Fitness Industry in the UK [Internet]. 2016 [cited 2022 May 9]. Available: http://www.agcas.org.uk/agcas_resources/789-Working-in-Fitness-An-analysis-of-the-fitness-industry-in-the-UK-

18. Zenko Z, Ekkekakis P. Knowledge of exercise prescription guidelines among certified exercise professionals/ Journal of Strength and Conditioning Research, 2015. – 29 (5) / 1422–1432

19. Zhdanova O, Chekhovska L, Shevtsiv U, Chekhovska M. Expediency of health fitness and shaping programs implementation on physical education classes for girls' high school age. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 51; 15; 2: 338–46.

Осадченко Т.М.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

РЕАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Успішність будь-якої професійної діяльності пов'язана з розвитком тих чи інших рухових здібностей. Відомо, що найбільш ефективним для розвитку рухового потенціалу та зміцнення здоров'я учнівської молоді є застосування у процесі фізичного виховання засобів спортивного тренування[4].

Результатом рухової активності є фізична підготовленість, що забезпечує розвиток фізичних здібностей, поліпшення функціонального стану всього організму та підвищення рівня працездатності студентів. Людина фізично вдосконалюється, покращує свій фізичний стан і підготовленість тоді, коли має навичку активного використання різноманітних фізичних вправ. Систематичні заняття спортом надають закономірний позитивний вплив на рівень фізичного розвитку та на ступінь фізичної підготовленості.

Особливість побудови навчально-тренувального процесу у тому чи іншому виді спорту має важливе значення для розробки нових підходів для його вдосконалення з метою досягнення спортсменами найбільш оптимальних спортивних результатів. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку, спеціалізації та кваліфікації є нині однією з найбільш актуальних проблем у галузі фізичної культури та спорту. Досягнення спортивних результатів неможливе без розробки комплексу відповідних заходів, спрямованих на підвищення фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Спортивна підготовка є багатофакторним процесом, сукупність якого дозволяє раціонально планувати та ефективно його реалізовувати [1].

Серед безлічі видів спорту, що обираються для організації секцій у ЗВО, легка атлетика має перевагу через доступні умови тренувань, різноманітність змагальних видів, можливість залучення юнаків та дівчат для занять, а також високу популярність цього виду спорту та його значний вплив на гармонійну фізичну форму людини.

Легка атлетика входить до переліку основних видів спорту під час реалізації фізичного виховання у ЗВО. Різновиди бігу, стрибків та метань є складовою кожного заняття з фізичної культури. Заняття студентів легкою атлетикою у спортивній секції сприяють розвитку інтересу до занять фізичною культурою в цілому, прищеплюють потребу в систематичних заняттях спортом, вирішують оздоровчі та прикладні завдання [3].

Легка атлетика є одним із основних видів у базовому розділі дисципліни «Фізична культура». Розвиток у ЗВО, включаючи як навчальні, і секційні заняття, є основним резервом студентського спорту. Крім того, одна з головних переваг цього виду спорту в тому, що багатогранність її впливу на організм, незалежно від віку та фізичної підготовленості, має великі можливості для самореалізації студентів. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині у повсякденному житті, добре формують

комплекс рухових навичок. Такі навички як біг, стрибки, метання широко використовуються у різних видах діяльності. Легка атлетика формує характер характер та загартовує волю людини. Заняття легкою атлетикою у колективі, участь у командних змаганнях виховують відповідальність за власну діяльність.

Легка атлетика включена до програми таких змагань, як спартакіади всередині ЗВО, обласні, Всеукраїнські Універсіади серед команд ЗВО. Ці змагання сприяють розвитку масового спорту, залученню студентської молоді до регулярних занять, підвищення рівня їхньої спортивної майстерності. Студенти, які приходять займатися секцією легкої атлетики, поділяються на 3 групи залежно від адаптаційних можливостей організму. До першої групи належать спортсмени, які мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом, навіть якщо вони мали деяку перерву в тренувальному процесі. Студенти мають рівень I-II спортивного розряду та мінімальні знання у плані адаптації до тренувального процесу. До другої категорії належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку (заняття фізкультурою 2-3 рази на тиждень у школі) та часткову спеціалізовану підготовку у спортивних школах. Ця категорія студентів вважається адаптованою для занять легкою атлетикою у ЗВО. Третя категорія студентів, які приходять у спортивну секцію, є не адаптованою, до неї належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку, які є новачками у сфері спеціалізованих занять легкої атлетикою.

Таким чином, студенти, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики, мають різний рівень фізичної підготовленості. ЗВО обмежені у категорії спортсменів, які вже мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом. Для того, щоб забезпечити повноцінну підготовку студентів у секції легкої атлетики, необхідно будувати навчально-тренувальний процес, враховуючи особливості даного контингенту.

Слід зазначити, що питанням, що стосуються специфіки підготовки бігунів під час навчання в університеті, не приділено належної уваги. Існуюча література та методичні матеріали розраховані, головним чином, на бігунів вищих розрядів та юних бігунів [2]. Однак, плани, розроблені для спортсменів відповідного розряду, не доцільно застосовувати для студентів, які займаються в секції легкої атлетики.

Ряд наукових досліджень показує, що структура та зміст багаторічного процесу підготовки спортсменів повинні систематично змінюватись відповідно до природних закономірностей вікового розвитку, впливу зовнішніх умов середовища, а також об'єктивні закони спортивного вдосконалення.

Етапи підготовки студентів, які займаються секцією спринтерського бігу, відрізняються від етапів багаторічної спортивної підготовки. Процес підготовки легкоатлетів від «новачків» до висококваліфікованих спортсменів на базі спеціалізованих спортивних шкіл складається з декількох етапів:

1. Спортивно-оздоровчий етап (даний етап підготовки посідає середній шкільний вік від 10 до 13 років).

2. Етап початкової підготовки (даний етап охоплює перші роки перебування у спортивній школі, це вік від 13 до 15 років).

3. Тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації) – даний етап підготовки характерний поглибленням тренувань на обраний вид легкої атлетики. На цьому етапі формуються всі необхідні фізичні здібності та рухові навички, які мають важливе значення для успішної спеціалізації у вибраному виді спорту.

4. Етап спортивного вдосконалення (етап починається приблизно з 18 – 20 років, тривалістю близько 8 – 10 років). На даному етапі підготовки стоїть мета досягнення максимальних результатів у тих видах легкої атлетики, які показані для поглибленої спеціалізації.

5. Етап вищої спортивної майстерності (етап спортивного довголіття) – орієнтований на збереження набутих з роками досягнень та характеризується лише індивідуальним підходом до спортсменів.

Таким чином, активна спортивна підготовка в середньому становить 12-15 років, структура та утримання багаторічного процесу підготовки легкоатлетів відображає об'єктивну логіку спортивного вдосконалення, природні закономірності вікового розвитку, вплив зовнішніх умов середовища. Здійснення такої повноцінної спортивної підготовки в умовах секції ЗВО неможливо.

Тим часом, у підготовці студентів, які займаються в секції легкої атлетики, що спеціалізуються в спринтерському бігу, повинні бути охоплені основні компоненти підготовки, а саме: теоретична, технічна, тактична, загальнофізична, спеціальна, змагальна. Необхідний поетапний розподіл тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі, обґрунтування основних завдань кожного етапу, з урахуванням особливостей цієї категорії, що займаються.

Також варто зазначити, що режим навчально-тренувальних занять у студентів значно відрізняється від нормативних вимог та режиму навчально-тренувальних занять у спеціалізованій спортивній школі. Нормативні вимоги для легкоатлетів спеціалізованої спортивної школи включають режим навчально-тренувальних занять на тиждень від 9 годин у групах початкової

підготовки і до 32 годин у групах вищої спортивної майстерності, тоді як у ЗВО у студентів обмежена кількість навчально-тренувальних занять, обумовлене матеріально-технічної бази та підвищеною навчальною діяльністю

Таким чином, як показує практика, етапи багаторічної підготовки, нормативні вимоги та режим навчально-тренувальних занять для легкоатлетів спеціалізованої спортивної школи не можуть бути застосовані для легкоатлетів-новачків студентської секції.

Ряд авторів висловлюють думку, що виховання фізичних здібностей спортсменів посідає етап попередньої підготовки, оскільки віковий інтервал від 7 до 12 років у його періоди є сенситивним у розвиток практично всього спектра фізичних здібностей, цілком природно вважати його особливо важливим для створення міцного фундаменту розвитку практично всіх здібностей дітей, оскільки всі вони протягом цього періоду мають природне прискорення у розвитку. Варто відзначити, що у дівчат сенситивні періоди настають набагато раніше, ніж у юнаків. Сенситивний період розвитку сили у юнаків припадає на вік 15-17 років (В. К. Бальсевич), тобто для студентів, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах, нічого ще не втрачено. Проте без педагогічного впливу нічого очікувати, досягнуто бажаного результату. Таким чином, багаторічна система підготовки спортсменів не може бути застосована в чистому вигляді у підготовці студентів, які займаються у секції легкої атлетики, так як у секції займаються студенти-новачки, вік які займаються від 17-18 років і старші, тому втрачені у дитячому віці можливості надолужити значно складніше.

Головною метою тренування студентів-новачків, які займаються у секції легкої атлетики, є підготовка спортсмена до обраних видів легкоатлетичних вправ. Для її досягнення необхідно зміцнювати здоров'я, опановувати систему знань, умінь та навичок в області легкої атлетики, підвищувати спортивну майстерність у вибраному вигляді спеціалізації.

У структурі підготовки студентів, важливе значення має розвиток та вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки. При розвитку та вдосконаленні спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються у секції легкої атлетики, необхідно підібрати засоби, форми та методи спортивного тренування, що відрізняються від багаторічної системи тренувального процесу підготовки спортсменів-легкоатлетів, що відповідають рівню підготовленості студентів-новачків та завданням студентської секції.

У процесі аналізу науково-методичної літератури ми визначили, що в практиці при організації навчально-тренувального процесу у легкоатлетів-новачків студентської секції відсутні відомості про:

1) оптимальне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;

2) засоби, методи, методичні підходи для забезпечення ефективної спеціальної фізичної підготовки;

3) оптимальні параметри навантаження та розподілу їх у річному та багаторічному циклах підготовки (період навчання у ЗВО);

4) аспекти технічної підготовки.

Необхідно знайти ефективні підходи для забезпечення участі студентів не тільки у тих видах легкої атлетики, в яких вони спеціалізуються, а й в інших видах легкої атлетики, такі як естафетний біг, легкоатлетичний крос. Це сприятиме результативному формуванню збірних команд факультетів та команди ЗВО для участі у змаганнях, студенти зможуть показувати гідні результати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Востриков, В. А. Спортивний добір у системі підготовки спортсменів. Питання функціональної підготовки у спорті найвищих досягнень. 2013. Т.1. №1. С. 249-260.

2. Гунько, А. Д. Особливості розвитку витривалості бігунів за умов вузу. Вчені записки університету ім. П. Ф. Лесгафт. 2011. №6 (76). С. 37-40.

3. Коновалов, І. Є. Технологія навчання видів легкої атлетики у програмі освітньої школи (навчальний посібник). Міжнародний журнал експериментальної освіти. 2015. №3-2. С. 216-217.

4. Шуняєва, Є. А. Фізичне виховання студентів вузу з низьким рівнем розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості засобами легкої атлетики: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04, 2007. 21 с.

Пензай С. А.

канд. наук хз ФВ та С, доцент кафедри спортивних дисциплін

Андрієвський Дмитро

студент факультету фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблемний аналіз концепції розвитку освітньої системи фізичного виховання України дозволяє віднести фітнес-технології до сфери найбільшого сприяння для становлення особистості молодих людей. Педагогічний потенціал фітнес-підготовки значний [1; 5].

Упровадження програм з фітнесу є ефективним засобом підготовки майбутніх учителів фізичної культури, формування здорового способу життя студентської молоді, адже стимулює особистісно-значиму фізкультурно-оздоровчу активність і вирішує освітні запити студентської молоді, що пред'являють підвищені вимоги до якості освіти, відкритості і доступності освітніх послуг у сфері фізичної культури [3; 4].

Мета роботи – проаналізувати можливості впровадження сучасних фітнес-технологій у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, інтерв'ю).

Результати дослідження. Однією з суттєвих ознак професії «учитель фізичної культури» є засвоєння за період навчання у закладі вищої освіти різних за змістом видів фізичних навантажень та технологій фізичного виховання.

Доцільність їх впровадження продиктована основними функціями, які виконує учитель фізичної культури: ціннісно-оздоровча, освітньо-виховна, управлінсько-організаторська, конструктивно-проектувальна, комунікативна, креативно-гедоністична, дослідницько-діагностична, рекреаційно-просвітительська, господарсько-підприємницька і функція самовдосконалення.

Проведений аналіз освітніх програм з фізичної культури дозволив встановити, що у підготовці майбутніх учителів фізичної культури широко використовуються засоби фітнесу. Вони представлені за різними напрямками фізичного виховання студентів з включенням елементів фітнесу: силового, танцювального, профілактико-корекційного та ін. Фітнес-технології мають загальні (доступність, ефективність впливу на розвиток рухових здібностей і

підвищення інтересу до занять фізичними вправами) і специфічні (гнучкий, варіативний характер і наступність засобів) ознаки.

Доцільність впровадження сучасних фітнес-технологій у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури продиктована впровадженням концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти. Варіативний її характер передбачає можливості для впровадження таких видів спорту, які викликають найбільше зацікавлення у дітей. Серед них: степ-аеробіка і чирлідинг.

Степ-аеробіка поступово завойовує своє місце у фізичній культурі школярів. Цьому сприяє позитивний емоційний фон занять, обов'язковий музичний супровід, незвичайне поєднання рухів, пов'язаних з незвичним предметом – платформою. Ефективність степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку рухових вмінь та навичок школярів. Чирлідинг – один з доступних і недорогих видів спорту, завдяки видовищності, емоційності і красі здатний захопити хлопців і дівчат.

Він містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які включають елементи хореографії, акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних і народних танців.

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

вчитель може самостійно складати комплекси вправ із представлених базових рухів. Також чирлідинг не потребує дорого вартісного спортивного обладнання, тому є перспективним для впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах [2].

У ході опитування фахівців з фізичної культури нами встановлено, що розробка і впровадження програм з оздоровчою спрямованістю як у системі основної, так і в установах додаткової освіти, є в даний час необхідністю у зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей і молодих людей. Цю відповідь дали 72,7 % учителів з фізичної культури і 88,8% керівників фізичного виховання освітніх установ.

На сучасному етапі зберігається тенденція переходу від акценту на поліпшення фізичної підготовленості до формування навичок здорового способу життя тих, що займаються, оволодіння способами їх практичного застосування. Тому оздоровча спрямованість програм з фізичної культури є найбільш затребуваною. Упровадження технологій фітнесу в освітні установи різного типу і виду також може бути дуже ефективним для вирішення проблем учнів і студентів, у тому числі і тих, що мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Проведеними педагогічними спостереженнями в навчальних закладах та анкетуванням фахівців з фізичної культури встановлено, що 70% установ використовують ті чи інші інноваційні технології, 61 % учителів фізичної культури включають в уроки фізичної культури або секційну роботу засоби фітнесу. Фітнес-технології, незалежно від їх спрямованості і розв'язуваних завдань, використовуються на уроках фізичної культури тієї чи іншої спрямованості: легкоатлетичної, гімнастичної, ігрової; сприяють диверсифікованості засобів у проведенні підготовчої і заключної частин уроку.

У ході опитування вчителів фізичної культури встановлено, що технології фітнесу застосовуються, в основному, на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю. Разом з тим, можна відзначити інтерес фахівців до використання фітнес-технологій і на уроках з легкоатлетичною і ігровою спрямованістю. Так, застосування фітнес-технологій у підготовчій частині уроків з легкоатлетичною й ігровою спрямованістю не тільки оновлює методичні підходи до занять фізичною культурою, але і сприяє розвитку рухових здібностей, характерних для даного виду фізкультурно-спортивної діяльності.

Проведені нами дослідження вказують на необхідність розробки нових фітнес-технологій і їх включення в процес підготовки фахівців з фізичної культури.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтеграція фітнесу у фізкультурну освіту є інноваційним підходом і має позитивні перспективи в майбутньому. Цей процес має наступні форми: упровадження фітнес-технологій у навчальні заняття фізичної культури; у секційну роботу з програм фітнесу; у самостійну навчальну дисципліну з фітнесу в рамках варіативної частини програми з фізичної культури; у додаткові фітнес-послуги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєлікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.

2. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. №3. С. 140-147.

3. Гурвич А. В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнесс-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. №4 (26). С. 27–30.

4. Пєшкова О. Ю. До проблеми впливу фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентської молоді. Молодий вчений. № 4.2 (56.2). Квітень, 2018. С. 187–190.

5. Пономорьов Н. Г., Сайкіна Е. Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 2011. № 8. С. 55–60.

Семенов А.А.
канд. пед. наук, доцент кафедри ТМФВ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Ступінь коректності проблеми будь якого дослідження значною мірою залежить від смислу використовуваних понять. Їхній аналіз допоможе виявити немало прихованих умов існування об’єкту і предмета дослідження. Тому кожен використовуваний науковий термін повинен бути явно і чітко визначений [1, с. 27]. Відтак ретельне визначення змістового наповнення кожного окремого поняття та їх систематизація дасть змогу визначити, чи містить воно істинні передумови для виконання наукового дослідження. Все це вказує на актуальність піднятої проблеми. Феномен лідерства був предметом багатьох досліджень. Але поза їх межами залишилася проблема виховання лідерських якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Тому основні поняття цієї проблеми потребують чітких дефініцій.

Виховання лідерів у початковій школі розглядалося у багатьох працях сучасних науковців: А.Л. Уманського (Педагогічне супроводження дитячого лідерства), Т.Е. Вежевич (Педагогічні умови розвитку лідерських якостей учнів), І.В. Пєскова (Організаційно-педагогічні умови формування позитивних лідерських якостей у дітей: молодший шкільний вік) та ін.

Молодшому шкільному вікові передує дошкільний, тому результати дослідження лідерства у цій віковій групі є для нас досить важливими. Розвиток лідерських якостей у дошкільників вивчали Т.В. Каширських (Педагогічні особливості лідерства у дошкільних дитячих об'єднаннях), М.Н. Ємєльянова (Розвиток лідерського потенціалу дітей дошкільного віку у процесі дослідницької діяльності), А.Г. Залєвская (Педагогічні умови розвитку лідерської спрямованості як самоцінної форми активності дитини-дошкільника), тощо. Проблему застосування рухових ігор у виховній та навчальній діяльності молодших школярів досліджували В.І. Грицюк, С.І. Марченко, С.Б. Мудрик та ін.

Мета статті – виокремити та уточнити дефініції ключових понять проблеми виховання лідерських якостей молодших школярів засобами рухливих ігор.

Завдання – здійснити аналіз наукової та довідникової літератури; визначити сфери застосування досліджуваних понять; з'ясувати роль цих понять та категорій при виконанні педагогічного дослідження.

Одним із таких понять є «виховання». Як складне суспільне явище воно є об'єктом вивчення різних наук психології, філософії, соціології, фізіології, генетики, біології, етнографії. Системно досліджує й характеризує чинники впливу на особистість педагогіка. У найбільш широкому розумінні виховання кваліфікують як вплив соціальних інститутів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до активної участі у виробничому, громадському і культурному житті суспільства [2, с. 53], тобто виховання є системою спеціально організованої передачі з покоління в покоління культурних цінностей, соціального досвіду та принципів соціального формування людини [3, с. 31]. Виховання включає навчання і власне виховання, бо цінності культури охоплюють не тільки моральні, політичні, естетичні, релігійні цінності, а ще й знання і досвід [4, с. 135]. У вузькому розумінні виховання є спеціально організованим та керованим процесом формування людини, який здійснюють батьки та педагоги навчально-виховних закладів і який направлений на розвиток особистості. Слід зауважити, що навколо понять «виховання», «освіта» і «навчання», які є одними з основних в педагогіці, постійно ведеться дискусія. Ці поняття завжди трактувалися залежно від пануючої в суспільстві ідеології, філософських та релігійних уявлень, рівня розвитку педагогічної науки і практики. Вони частково перетинаються і є діалектично пов'язаними. Кожне з цих понять передбачає й інше, і відокремлено одне від одного існувати практично не може. Але характер цього зв'язку щодо різних груп індивідів, в різних навчально-виховних ситуаціях суттєво змінюється. Є певні відмінності

між формуванням і передачею знань (процес навчання) та приєднанням особистості до певної системи цінностей.

Навчання пов'язується здебільшого з передачею предметних знань, умінь, навичок та ґрунтується на поясненні, повідомленні, трансляції і ретрансляції, передачі логічних зв'язків та значень, а також постійно звернене до інтелекту. Формування певної ціннісної орієнтації особистості («чисте виховання») не може бути зведене лише до цього. Трансляція відбувається у такій ситуації зовсім інакше: шляхом традиційних речо-предметних дій-демонстрацій для залучення до них вихованців [4, с. 135]. Виховання не може здійснюватися лише раціональним шляхом, тому що передбачає відповідний вплив на емоції та чуття людини, вимагає обов'язкової її участі, основні механізми якої базуються на здатності до емпатії: співучасті, співчутті, співпереживанні тощо. Без глибокої довіри до вихованця, і навпаки, до вихователя, виховання є неможливим. Самовиховання може існувати тільки на основі довіри. Коли вихователь втрачає авторитет у вихованця, мета виховання стає недосяжною, відбувається лише передача інформації.

Основу процесу виховання складає відношення індивіда і суспільства. Переважну більшість концепцій виховання умовно можна поділити на два основних напрями: сцієнтистсько-технократичний та антисцієнтиський. Представники сцієнтистсько-технократичного напряму прагнуть до раціоналізації процесу виховання, розробляють наукові технології виховання, які ґрунтуються на конкретних наукових знаннях. Вони вважають, що всі проблеми людства можна вирішити завдяки досягненням науково-технічного прогресу відразу після повної екологізації виробництва та підготовки для нього технічно грамотних фахівців. У такому випадку виховання підпорядковується соціалізації, яка трактується як адаптація вихованця до вимог соціального середовища, гармонізація його стосунків з суспільством.

Прихильники антисцієнтизму вважають, що головна мета виховання полягає у тому, щоб зменшити маніпулювання поведінкою індивіда, сформувати його не конформним, заперечують авторитаризм у вихованні і визначають соціалізацію як самоствердження особистості. Вони прагнуть втілити у життя гуманістичні ідеали і, спираючись на ідеї, розроблені екзистенціалістами, вважають, що головною метою виховання є формування унікальної й неповторної особистості в процесі саморозвитку вихованця, самовиховання і самореалізації. Уточнюючи термін «самореалізація» зауважимо, що у такому контексті він не синонімічний терміну «самоплинність», а означає максимальну реалізацію закладених природою задатків та формування на їх основі позитивних якостей особистості [5, с. 136].

Ігнорування процесу розвитку людини може призвести до формування із одних і тих же задатків діаметрально протилежних щодо соціальної цінності рис характеру та типів поведінки.

Необхідно звернути увагу і на концепції проміжного характеру, які поєднують у собі окремі положення та принципи двох основних напрямів без штучного їх протиставлення. Вони спираються на сформульований у 1927 році Нільсом Бором принцип компліментарності (від лат. complementum доповнення), згідно з яким не боротьба протилежностей, а їх доповнюваність є фундаментальною закономірністю розвитку природи.

Такі концепції розробляються і сучасними українськими вченими. Одним з чинників, що зумовлюють розвиток сучасної педагогіки у цьому напрямі, є усвідомлення помилок, до яких призвело наслідування «теорії комуністичного виховання», яка майже повністю знаходилась у руслі сцієнтиського напряму, а також розуміння хибності довготривалого протистояння сцієнтистсько-технократичного та антисцієнтиського напрямів.

Розвиваючи тему виховання лідерських якостей молодших школярів засобами рухливих ігор саме в межах концепцій, основні засади яких базуються на принципі компліментарності, вважаємо за необхідне дати визначення термінам «гуманізм» та «гуманістичне виховання».

Термін «гуманізм» походить від лат. humanus людяний, людський. Він означає систему ідей і поглядів, в якій права людини на свободу, вільний розвиток і прояв своїх здібностей є приоритетними, визначається цінність людини як особистості, а не деталі механізму суспільного ладу. На думку Д.І. Пащенко, гуманізм можна розглядати як вид ідеології, принцип світогляду, одну з форм суспільної свідомості, що впливає на зміст свідомості індивідуальної, а кінцевою метою гуманного суспільства має бути задоволення потреб та інтересів особистості [5, с. 135]. У словнику, виданому на початку 20-го сторіччя, гуманізм трактується ще й як «гармонійний розвиток моральних і розумових якостей людини», а не лише як людяність та людинолюбство [6, с. 11]. У гуманізмі закладене прагнення особистості до щастя й досконалості, він передбачає толерантність, вільність думок та поглядів, пріоритет права над законом. Загалом трактувань поняття «гуманізм» існує не менше десяти [7, с. 12].

«Гуманне виховання» є дещо звуженим, оскільки воно пов’язується переважно з відмовою від використання грубих та брутальних методів виховного впливу: тілесних покарань, лайки, приниження гідності вихованця. Більш змістовним є «гуманістичне виховання», котре передбачає «олюднення» знань. Воно набуло в педагогіці ширшого визнання. В.М. Кушнір трактує

«гуманістичне виховання» як «цілеспрямований і організований процес керування розвитком дитини шляхом створення сприятливих умов для максимально повної самореалізації вихованця у процесі його співпраці з педагогом і педагогічним колективом» [8, с. 9]. Взявши це визначення за основу, скоригувавши і доповнивши його Д.І. Пащенко вважає «гуманістичне виховання» «спеціально організованим процесом цілеспрямованого керування розвитком дитини шляхом створення сприятливих умов для максимально повної позитивної самореалізації вихованця у процесі його співпраці з педагогами, батьками, членами дитячого колективу та спілкування з природою, оточуючим соціумом і культурою» [5, с. 136].

На нашу думку саме гуманістичне виховання лідерів є таким, що одночасно відповідає потребам особистості і суспільства. Лідерство (від англ. leader – ведучий, керівник) – це «відносини домінування і підпорядкування, впливу і слідування в системі міжособистісних відносин у групі» [9, с. 72]. За визначенням В.Б. Шапара, лідер – це «член групи, за яким всі інші члени групи визнають право приймати відповідальні рішення у важливих ситуаціях – рішення, що торкаються їхніх інтересів, і визначають напрям і характер діяльності всієї групи. Найбільш авторитетною вважається особистість, яка відіграє провідну роль в організації спільної діяльності та регулюванні взаємин у групі» [10, с. 230]. Л.А Карпенко «лідерство» трактує як відносини домінування і підкорення, впливу і слідування в системі міжособистісних відносин у групі [11, с. 162]. На відміну від керівника, якого інколи обирають, а частіше призначають, який несе відповідальність за стан справ в колективі, має офіційні права для заохочення або покарання, лідер висувається стихійно. Він не має ніяких визнаних за межами групи владних повноважень, на нього не покладаються офіційні обов’язки [12, с. 372]. Якщо офіційний керівник групи і лідер не є однією і тією ж особою, то взаємовідносини між ними можуть сприяти ефективній спільній діяльності та гармонізації життя групи, або ж можуть мати конфліктний характер, що визначається рівнем групового розвитку [13, с. 287]. Тому у процесі формування дитячого колективу надзвичайно важливо досягти такого положення, коли реальний лідер приймає систему цінностей, яку пропонує вихователь [9, с. 72].

У ході психолого-педагогічних та психологічних досліджень розроблено ряд концепцій лідерства, визначено різні його стилі. Разом із керуванням лідерство є одним з найважливіших способів інтеграції особистості в систему суспільної діяльності та міжособистісних взаємовідносин. Лідерство як соціально-психологічний феномен виникає в результаті взаємодії людини й конкретних суспільно-зумовлених обставин предметної діяльності [13, с. 288].

Як зазначає Є.І. Коваленко, лідерство й керування є персоніфікованими формами контролю та інтеграції всіх механізмів і способів соціально-психологічного впливу з метою досягнення максимального ефекту в груповій діяльності і спілкуванні. Проте лідерство істотно відрізняється від керування: феномен лідерства за своєю природою пов'язаний, насамперед, з вираженням, формуванням і регулюванням внутрішньо групових та міжособистісних взаємин, що мають неофіційний характер, у той час як керування є носієм функції і засобом регулювання офіційних взаємин у рамках соціальних організацій [13, с. 287].

Ми вважаємо, що вроджене і набуте в якостях особистості органічно поєднуються. Крім загальних якостей особистості, які властиві всім людям і визначаються, насамперед, здібностями і характером, М.Д. Ярмаченко виділяє якості «наявні не у кожної людини» [13, с. 513]. До цих якостей відносяться і лідерські. Слід зазначити, що якість – філософська категорія, яка є формою відображення та ступенем пізнання об'єктивності речей у сфері буття. Вона виражає притаманну речам специфічну визначеність, що тотожна з їхнім буттям і відрізняє їх від інших речей у певній системі зв'язків [14, с. 767]. У кожному предметі якість виділяє певну ознаку, рису, яка і визначає його неповторність. Дослідниця Г.М. Коджаспірова визначає поняття «якості особистості» як сукупність всіх соціально та біологічно зумовлених компонентів особистості, які визначають її стійку поведінку в соціальному та природному середовищі [9, с. 56].

Лідерські якості починають розвиватися ще у дошкільному віці і до початку навчання у школі є вже певною мірою сформованими. Соціальним інститутом, в якому проводиться наше дослідження, є загальноосвітня школа. Школа (лат. schola, від грец. σχολή – дозвілля, заняття під час дозвілля, місце навчання) – навчально-виховний заклад для навчання, освіти і виховання дітей, молоді та дорослих. Як суспільно-державна система вона покликана задовольняти освітні запити суспільства, особистості й держави [9, с. 164].

Об'єктом дослідження є вікова група, до якої належать діти молодшого шкільного віку. Вікова група – це «умовна спільність людей, яка виділена та об'єднана на основі вікової ознаки й має ідентичні фізіологічні, соціальні й психологічні характеристики» [13, с. 92]. Вивчення і знання вікових особливостей дітей дає можливість правильно організувати їхнє навчання і виховання [2, с. 364]. До молодшого шкільного віку належать учні 6–10 років, які навчаються в 1–4 класах сучасної вітчизняної початкової школи. У цей віковий період відбувається подальший психофізіологічний та фізичний розвиток учнів, який дає можливість розпочати систематичне навчання у школі.

На сьомому році життя кора великих півкуль головного мозку є вже у більшій мірі зрілою, удосконалюється робота головного мозку та нервової системи в цілому. Але специфічно людські найбільш важливі відділи головного мозку, які відповідають за регуляцію складних форм психічної діяльності та її програмування, поки що розвинені неповністю. Їх незрілість виражається у зниженому тонусі лобових часток і, відповідно, меншому гальмівному впливі на підкоркові структури [15, с. 104]. Діти цього віку емоційні, збудливі, не здатні до тривалого зосередження, легко відволікаються. Початок навчання у школі практично співпадає з періодом другої фізіологічної кризи, яка супроводжується різким ендокринним зрушенням, бурхливим зростанням тіла, збільшенням внутрішніх органів та вегетативною перебудовою. Це означає, що кардинальні зміни в системі соціальних відносин і діяльності дитини співпадають з періодом перебудови всіх систем і функцій організму, що потребує великого напруження і мобілізації його резервів [12, с. 431]. Через те при вихованні лідерських якостей молодших школярів ці вікові особливості повинні бути враховані.

Одним з найбільш ефективних шляхів розвитку лідерських якостей є використання засобів рухливих ігор. Поняття «засіб» визначається як прийом, спеціальна дія, що уможливлює здійснення, досягнення чого-небудь; спосіб [16, с. 356; 17, с. 270; 18, с. 326]. Як філософська категорія, рух – це спосіб існування матерії, її невід'ємна властивість. Він визначає всі властивості і прояви матерії, внутрішній зміст речей, предметів і явищ. Рух становить сутність простору і часу як форм існування матерії [14, с. 594]. Рухливі ігри пов'язані з пересуванням з місця на місце, бігом, ходінням, зміною положення тіла або жестами, які супроводжують певну дію. У рухливих іграх рух є однією з головних структурних одиниць діяльності, в якій проявляється фізіологічна активність організму. Свобода рухів, характерна людині, не може забезпечуватися уродженими механізмами, тому лише невелика кількість локомоторних рухів є безумовно-рефлекторними, більшість же регулюючих механізмів складаються прижиттєво [10, с. 440]. В іграх рухові акти найчастіше свідомо регулюються суб'єктом, виходячи з мети діяльності, або під впливом емоцій, але є й такі, що виконуються мимовільно та автоматично (постдовільно).

Термін «гра» В.І. Шинкарук трактує як «форму поведінки тварин і людини, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій, моделюється відношення співробітництва або конфлікту між індивідами» [14, с. 107]. За визначенням В.Б. Шапара, гра – це «форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду,

зафіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури» [10, с. 79]. В.Т. Бусел визначає гру як «підпорядковане сукупності правил, прийомів або основане на певних умовах заняття, що є розвагою або розвагою і спортом одночасно [18, с. 326]. І. Кант одним з перших визначив гру як діяльність, мотивом якої є її процес, а не результат, першим поставив питання про зв'язок між грою та художньою діяльністю. Пояснюючи гру як прояв «надлишку сил», Г Спенсер підкреслював її неутилітарну спрямованість. Німецький учений К. Гросс розробив теорію, в якій виникнення гри у тварин і людини вважав необхідністю попереднього пристосування інстинктів до мінливих умов існування, доцільністю тренування у період дитинства тих способів дій, що стануть корисними для індивіда в період дорослого життя. На відміну від К. Гросса, Ф. Бейтендейк уважав , що в основі гри лежать не інстинкти, а орієнтовно-дослідницька діяльність [14, с. 107]. У вітчизняній психології розроблялася теорія ігор, яка виходила із визнання її соціальної природи [12, с. 250].

Гра вивчається в педагогіці, психології, теорії управління, історії культури, етнографії та інших науках. Характерними ознаками розгортання гри є наявність ситуацій, які швидко змінюються після взаємодії суб'єкта з ними, а також швидке пристосування дій до нових умов. У структуру гри входять: ролі, ігрові дії як засіб реалізації цих ролей, ігрове застосування предметів та реальні відносини між гравцями [11, с. 106]. Одиницею гри і важливим компонентом, який поєднує всі її аспекти, є роль. У сюжеті гри відтворюється певний фрагмент дійсності [10, с. 80]. Характерною рисою гри є двоплановість, яка і зумовлює розвивальний ефект гри.

Гра є провідним типом діяльності в дошкільному віці, але і для молодших школярів залишається необхідною ланкою життя. Вона сприяє розумовому, фізичному і моральному розвитку дитини, забезпечує психологічне розвантаження після стресових ситуацій, які виникають під час навчання.

Отже, виховання – цілеспрямована діяльність передачі суспільно-історичного досвіду новим поколінням. Виховання здійснюється через освіту, культуру та навчання у процесі різних видів діяльності; його можна розглядати як впливів суспільства на особистість, що розвивається. Виступаючи етичним регулятором взаємовідносин індивіда і суспільства, виховання сприяє самореалізації особистості. Існує тісний взаємозв'язок між поняттями «виховання», «освіта», «навчання».

Лідером є член групи з найвищим статусом, за яким визнається право приймати рішення у важливих ситуаціях. Лідерство – система соціально-психологічних явищ, яка пов'язана з виходом особистості в лідери і її

відносинами із членами групи; відносини домінування і підпорядкування, впливу і слідування в системі міжособистісних відносин у групі.

Молодшими школярами є учні, які навчаються в 1–4 класах сучасної вітчизняної початкової школи.

Рух – форма існування матерії. Основним механізмом формування рухів у дитини є вироблення рухових умовних рефлексів. В ігровій діяльності присутні рухи довільні, виразні, мимовільні та післядовільні. Залежно від вікових особливостей діти мають різні можливості для виконання рухів.

У педагогіці гра розглядається як один із засобів емоційного, інтелектуального і морального розвитку особистості, який формує довільну поведінку дітей та дозволяє їм краще розуміти мотиви діяльності дорослих. Під час гри відбувається соціалізація дитини.

Тому під вихованням лідерських якостей молодших школярів засобами рухливих ігор ми будемо розуміти цілеспрямований вплив на розвиток позитивної лідерської спрямованості особистості дитини 6–10 років під час рухливої ігрової діяльності.

У перспективі подальших досліджень цієї проблеми є аналіз наукових концепцій лідерства у їх хронологічному порядку та з визначенням найбільш вагомих внесків вітчизняних та зарубіжних учених.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. – Київ - Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. –278 с. – ISBN 966-527-193-8.

2. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь,1997. – 376 с. – ISBN 966-06-0002-Х.

3. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. – М.: Высшая школа, 2004. – 512 с. – ISBN 5-06-004502-1.

4. Філософський словник соціальних термінів [під заг. ред. В.П. Андрущенка. – 3-тє видання, доп. – Х.: «Р.И.Ф.», 2005. – 672 с. – ISBN 966-8097-05-Х.

5. Пащенко Д.І. Понятійний апарат з проблеми гуманізації та гуманітаризації освіти і виховання / Д.І. Пащенко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: науковий збірник Уманського державного педагогічного університету. – Умань: «Софія», 2003. – №2. – С. 134 – 146.

6. Новейший энциклопедический словарь / [под общ. ред. редакционной коллегии Вестник Знания]. – Л.:Изд. «П.П. Сойки»,1926. – 631 с.

7. Смирнов С.А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологи / С.А. Смирнов, И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов и др.; под ред. С.А. Смирнова. – М.: Издат. центр «Академия», 2000 – 512 с.

8. Кушнір В.М. Провідні гуманістичні ідеї творчої спадщини Януса Корчака у контексті розвитку вітчизняної педагогічної думки : дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / Кушнір Валентина Миколаївна. – К., 2004. –190 с.

9. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / Г. М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Академия, 2003. – 176 с. – ISBN 5-7995-0445-5.

10. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с. – ISBN 966-7880-85-0.

11. Краткий психологический словарь / [сост. Л.А. Карпенко]. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

12. Современный словарь по педагогике / [сост. Рапацевич Е.С.]. – Мн.: «Современное слово», 2001. –928 с. – ISBN 985-443-239-4.

13. Педагогічний словник / [за ред. Ярмаченка М.Д.]. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 514 с.

14. Філософський словник / [за ред. В.І. Шинкарука]. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.:гол. ред. Української Радянської енциклопедії, 1986. – 796 с.

15. Пліска О.І. Фізіологія вищої нервової діяльності та сенсорних систем. – К.:Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 285 с. – ISBN 978-966-660-475-3.

16. Тлумачний словник української мови / [за ред. В.С. Калашника]. – Х.: Прапор, 2002. – 992 с. – ISBN 966-7880-38-9.

17. Сучасний тлумачний словник української мови / [за заг. ред. В.В Дубчинського]. – Х.: «Школа», 2006. – 832 с. – ISBN 966-8182-64-2.

18. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с. – ISBN 966-569-013-2.

Сніжко Р.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед.наук, доц. кафедри ТМФВ Семенов А.А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація: описано навчальний процес з використанням новітніх комп'ютерних технологій факультетом фізичного виховання для покращення підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: навчальний процес, комп'ютеризація, інформаційні технології, дистанційне навчання, фізичне виховання

Сьогодні інформаційні технології знаходять досить широке застосування безпосередньо в практиці навчально-виховного процесу. Найбільшого поширення вони отримали в таких видах діяльності як дистанційне навчання, установа онлайнових навчальних закладів, допомога в системі управління освітою, створення програм і віртуальних підручників з різних предметів, пошук в мережі інформації для навчального процесу, комп'ютерне тестування знань учнів, створення електронних бібліотек, формування єдиної наукової електронного середовища, видання віртуальних журналів і газет з педагогічної тематики, проведення телеконференцій, розширення міжнародного співробітництва у сфері Internet-освіти [1]

Мета: теоретично обґрунтувати використання комп'ютерних технологій факультетом фізичного виховання покращення підготовки майбутніх спеціалістів.

В даний час в Україні йде перебудова вищої освіти. Прискореними темпами переходить на сучасні рейки і навчальна робота на факультеті фізичного виховання УДПУ ім. Павла Тичини. Факультет вирішує відповідальне завдання щодо впровадження комп'ютерної техніки у фізичну культуру і спорт. Конкретне завдання - забезпечити комп'ютерну грамотність всіх студентів, без чого не можна підвищити рівень підготовки кадрів. Зараз головним завданням стоїть те, щоб правильно визначити основні напрями впровадження нової техніки і підвищити ефективність навчальної, науково-дослідної, навчально-тренувальної та управлінської діяльності у фізичній культурі і спорті. Об'єктивні передумови ефективності впровадження персональних комп'ютерів в область фізичної культури спорту - їх доступність і портативність. Це універсальні апарати, що видають інформацію у вигляді тексту, таблиці, фігури, графіка, картини, звуку та ін. З іншого боку,

комп'ютери можна включати до складу різних комплексів для вимірювання, накопичення даних, управління навчальними машинами, тренажерами та інше [2].

Комп'ютер дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психофізичний стан спортсмена (за допомогою спеціальних програм для експрес-обробки вхідних даних). У цьому випадку комп'ютер визначає класифікаційну категорію спортсмена за даним критерієм відповідно до використаним тестом. Можуть застосовуватися також програми для моделювання та дослідження відновних процесів, програми для дослідження енергетичного балансу спортсменів по циклах (добовий, тижневий, місячний і т.д.). Комп'ютерні методики для визначення антропометричних і конструкційних особливостей спортсменів (наприклад, загального і Комп'ютер може служити для навчання та розвитку специфічних якостей спортсмена (за допомогою спеціальних навчальних програм). Проблемні ситуації можуть вивчатися із застосуванням стратегічних ігор і програм для створення ігрової ситуації. Комп'ютери дозволяють оцінювати і тренувати швидкість реакції у відповідь на різні сигнали, а також здатність приймати рішення у нестандартних та екстремальних ситуаціях. Персональні комп'ютери знаходять широке застосування в процесі самого тренування. Комп'ютерні вимірювальні системи можуть працювати з дуже високою швидкістю і у зв'язку з цим являють ся потужним і надійним засобом отримання об'єктивної інформації. Комп'ютер керує найрізноманітнішими функціями тренажерів, змінює тренувальне навантаження відповідно до заданої програми або за допомогою прийнятого попередньо алгоритму, задає темп і ритм рухів, стежить за функціональним станом спортсмена. Комп'ютер з успіхом застосовується для обробки результатів тренування і змагань, для чого необхідно створювати комп'ютерні системи для аналізу спортивних рухів на основі обробки фото-кіно- і відеоматеріалів, з виведенням найрізноманітнішої інформації в графічному, табличному або текстовому вигляді. В результаті обробки накопиченої інформації в процесі різних вимірів можна створити об'єктивні модельні характеристики спортивного вправи або іншого явища, провести порівняльний аналіз, визначити якість виконання[3].

Отже, комп'ютери вже знаходять все більш широке застосування в навчально-виховному процесі, в підготовці кадрів з вищою освітою в галузі фізичної культури і спорту. Все, що було згадано вище, - це головне, що знаходить відображення в заняттях з усіх навчальних предметів на нашому факультеті. Особливо це відноситься до спеціалізації і всіх форм підвищення кваліфікації кадрів. Важливе місце поступово займають програмовані тести для навчання та етапної оцінки знань студентів з усіх предметів. Нарешті,

комп'ютер працює в інформаційному аспекті для реалізації функцій управління та матеріально-технічного забезпечення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В.Ю., Руденко В.Д. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів універсального та фізико-математичногопрофілів. Інформатика, 8-11 кл. // Комп'ютер у школі та сім 'ї. 2015. №1. С. 3-11.

2. Гуржій А.М., Биков В.Ю., Гапон В.В., Плескач М.Я. Аналіз стану комп'ютеризації загальноосвітніх навчальних закладів за 1997 - 2001 роки / / Комп'ютер у школі та сім'ї. 2002. №4. С. 3-7.

Соколенко Л. С.

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАНЯ І СПОРТУ: ФАКТОРИ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ

Областю професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту є фізична культура, спорт, включаючи дитячо-юнацький спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спортивно-оздоровчий туризм, рухова рекреація і реабілітація, діяльність з оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту. Професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту спрямована на вивчення і вдосконалення (аж до максимально можливого для даного індивіда) фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, на розробку і затвердження принципів активного здорового способу життя, їх практичну реалізацію засобами фізичної культури і спорту, на формування особистості, її прилучення до загальнолюдських цінностей, цінностей фізичної культури і спорту.

Необхідно відзначити, що при розгляді дослідниками проблеми професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту, особлива увага приділяється тренерській діяльності. За даними окремих дослідників, більше 60% випускників факультетів фізичного виховання в подальшому вибирають своєю професією саме тренерську діяльність. Знання її сутності, функціональних і компонентних характеристик, а також специфічних особливостей, дозволяє інтегративно і системно підійти до психолого-

педагогічного супроводу процесу професійного та особистісного розвитку особистості студента - майбутнього фахівця в сфері фізичної культури і спорту. Саме ця обставина і визначило важливість тренерської діяльності в контексті досліджуваної нами проблеми.

Деякі науковці пропонують охарактеризувати професійну діяльність тренера з точки зору основних критеріїв в сучасній класифікації професій: предмет, мета, знаряддя і умови праці.

Отже, тренер має предметом своєї праці людину і дана професія, на думку Нікітіної Е. Д., відноситься до соціологічних (де діє система «людина-людина»). Мета його праці тренера - перетворення людини, його поведінки, його психічних властивостей. Знаряддя його праці носять функціональний характер, до числа їх відносяться: мова, мислення, пам'ять і інші психічні функції, за допомогою яких досягаються стоять перед тренером мети. Умови його праці вимагають підвищених морально-політичних характеристик його особистості. Відзначимо, що всі наведені характеристики виявляються властивими будь-якої педагогічної діяльності (тобто в основі своїй професійна діяльність тренера близька до педагогічної), що і дозволяє визнати професію тренера одним з видів педагогічної професії.

Г.Д. Бабушкін [2] довів, що ефективність діяльності тренерів в більшій мірі обумовлена рівнем розвитку педагогічних умінь, ніж наявністю у них здібностей; також значний вплив на ефективність їх професійної діяльності надає характер їх ставлення до своєї справи. Ось чому, на його думку, з метою підвищення ефективності професійної діяльності необхідно, пильну увагу приділяти управлінню процесом формування у початківців тренерів педагогічних умінь і відповідального ставлення їх до своєї роботи.

У зв'язку з тим, що тренер - це педагог, він не може не бути психологом, стверджує В.П. Некрасов. Тренер повинен постійно виховувати у своїх учнів уміння не тільки володіти своїм тілом, а й усім організмом, вміння систематично працювати над регулюванням своїх психічних процесів, тренувати свої емоції і почуття, освоювати необхідний арсенал методів самоконтролю та саморегуляції. Останнім часом вітчизняні вчені стали частіше висловлювати думку про те, що педагогічне керівництво навчальною діяльністю студентів має відповідати рівню розвитку їх особистості, при цьому, бути організовано так, щоб, розвиваючи самостійність учня, вказівки і контроль зробити непотрібними.

Будь-яка професійна діяльність пред'являє людині певні вимоги, відповідність яким забезпечує успіх в ній. А.А. Деркач [3] в педагогіці

пропонує виділяти наступні професійні знання особливості діяльності та вимоги до індивідуально-психологічних характеристик особистості:

1) структура знань, в якій відображаються основні елементи педагогічної системи, стимули, які спонукають до діяльності, і мотиви;

2) єдина система і взаємозв'язок професійно-педагогічних умінь і навичок;

3). спрямованість.

Н. В. Кузьміна дала їй таку характеристику: - «стійка взаємна система цілей і оцінок, що спонукає людину до продовження труднощів діяльності та оволодіння майстерністю в ній». Професійно-педагогічна спрямованість, як і інші види спрямованості, на її думку, включає в себе уявлення про мету, мотиви, які спонукають до діяльності, і емоційне до неї ставлення (любов, радість, потреба);

4) загальна обдарованість, яка виявляється як у спеціальних педагогічних, так і загальних спортивних, музичних, технічних здібностях;

5) риси характеру: захопленість своєю справою, вимогливість, справедливість, уважність до кожного учня, самоконтроль тощо;

6) деякі властивості темпераменту, серед яких, як вважає А. А. Деркач [3], провідне місце займають врівноваженість, емоційна стабільність.

Н.В. Кузьміна в структурі діяльності вчителя-предметника, а також З.М. Вяткін в діяльності вчителя фізичної культури виявлені чотири компоненти - гностичний, організаторський, комунікативний і конструктивний. У змісті кожного компонента входить сукупність розумових і практичних дій, спрямованих на досягнення поставлених завдань. Так як професія тренера відноситься до педагогічних, то всі ці компоненти будуть входити в діяльність тренера. Однак професія тренера має свої особливості: спорт постійно розвивається, рекорди ростуть, змінюються методи тренування тощо. «Сьогоднішній тренер - це тренер, як стверджує Г.Д. Бабушкін [2], який знаходиться в постійному пошуку». Тому в діяльності тренера А.А. Деркач, А.А. Ісаєв виділяють творчий, а Т.І. Савенков - руховий компоненти.

Подібну структуру діяльності викладача фізичної культури і тренера пропонують в своїх роботах А.А. Деркач і А.А. Ісаєв, А.Ц. Пуні, А.В. Родіонова.

Розглянемо запропоновані вищеназваними вченими компоненти структури тренерської діяльності:

1. Гностичний компонент діяльності тренера, як вважає Бабушкін Г.Д. [2], включає в себе: вивчення спеціальної літератури з теорії та методики спортивного тренування, педагогіці, психології, біомеханіки, фізіології тощо;

вивчення досвіду провідних радянських і зарубіжних тренерів; з'ясування причин помилок, труднощів при оволодінні спортивними діями; постійний контроль за рівнем розвитку рухових і вольових якостей; вивчення індивідуально-типологічних особливостей спортсменів; аналіз взаємовідносин зі спортсменами; аналіз і корекція своєї діяльності в залежності від результатів засвоєння спортсменами досліджуваного матеріалу і підвищення спортивної майстерності.

На думку Гуменюка Н.П., в цьому процесі тренер не тільки споживач знання і дисциплінований виконавець, він сам виробляє знання, формує пізнавальне ставлення своїх учнів до процесу тренування. Вся ця діяльність тренера обумовлена, наступними основними вміннями:

• адекватно оцінювати фізичний стан тих осіб, з якими займається;

• аналізувати спеціальну літературу і вибирати тільки необхідне;

• знаходити причини помилок і труднощів при оволодінні спортивними рухами;

• аналізувати свою діяльність, діяльність вихованців і колег;

• умінням аналізувати процес виховання і знаходити в ньому головне.

В роботі Г.А. Овчиннікової [9], ця категорія умінь виділяється в особливий вид умінь: «Гностичні вміння забезпечують найкращі умови для керівництва діями спортсмена».

Г.А. Овчиннікова [9] підкреслює, що «знання потреб, інтересів, здібностей дає можливість так побудувати тренувальний процес, щоб заняття спортом сприяли розширенню, поглибленню, розвитку особистості спортсмена. У свою чергу потреби, інтереси, здібності відіграють істотну роль в досягненні мети, поставленої спортивної тренуванням».

Гностичні вміння студента починають розвиватися ще до початку роботи тренером, тобто в період його занять в спортивній школі, а потім у вузі. При самостійній роботі тренером вони знаходять свій подальший розвиток. Конструктивний компонент пов'язаний з аналізом своєї праці, установкою на майбутнє і проявляється двояко. По-перше, при плануванні, тобто до тренування. Він включає: відбір і розподіл навчального матеріалу на тиждень, місяць, рік і більше; визначення послідовності засвоєння рухових дій; складання завдань на кожне тренування.

По-друге, в процесі проведення тренування, що пов'язано, на думку Г.Д. Бабушкіна , з можливістю зміни плану тренувального заняття. Е.Д. Ремізова вважає, що конструктивна діяльність, спрямована в рівній мірі як на рішення навчальних, так і виховних завдань. Нею визначаються наступні напрямки конструювання виховної роботи:

- планування роботи в колективі, системи перспективних ліній у розвитку колективу, своєї діяльності по керівництву колективом;

- проектування особистості кожного спортсмена, розробка далеких, середніх і близьких виховних цілей;

- відбір виховного матеріалу відповідно різним етапах і різними рівнями вихованості спортсмена, групи або колективу.

При цьому основними конструктивними вміннями тренера повинні бути наступні:

- планувати навчальний матеріал при підготовці до занять;

- вибирати і синтезувати навчальний матеріал при плануванні процесу підготовки спортсменів;

- заздалегідь передбачити труднощі при навчанні й запобігати їм.

В.М. Корецький в своєму дослідженні дійшов висновку, що планування підготовки спортсмена - найважливіша функція професійно педагогічної діяльності тренера, і її ефективність залежить від рівня професійного мислення тренера, умінь аналізувати, порівнювати, класифікувати, узагальнювати елементи підготовки спортсмена, зв'язки і взаємини між ними.

Г.Д. Бабушкін вважає, що конструктивний і гностичний компоненти є підставою для подальшої роботи тренера «... велике значення тут має здатність до прогнозування спортивних результатів своїх вихованців», тобто зв'язок конструктивної діяльності з гностичної. Конструктивні вміння починають формуватися в період навчання у вузі при вивченні дисциплін спеціалізації, теорії і методики фізичного виховання, основ спортивного тренування, психології та фізіології спорту та на заняттях з підвищення спортивної майстерності.

О.Д. Ремізова після проведеного вивчення дійсності тренерів методом спостережень, інтерв'ювання, анкетування отримала результати, які свідчать про значні труднощі, які долають ними в роботі з планування. «Закінчивши вуз, вони виявилися не підготовленими до конструктивної діяльності». Ось чому вона акцентувала свою увагу на необхідності в свідомому, цілеспрямованому розвитку конструктивних умінь у студентів.

Управлінсько-організаторський компонент є одним з провідних в діяльності тренера і включає в себе реалізацію планів на практиці. Це практична діяльність, що вимагає знань, умінь і навичок у своїй роботі і передбачає наступне: організацію мовної діяльності в процесі тренування; поведінки тренера в підготовці місць занять, в регулюванні навантаження, в дисциплінарних впливах; організацію діяльності спортсменів при розучуванні і

виконанні спортивних дій; згуртованого спортивного колективу; пропаганду свого виду спорту і створення спортивної бази.

У цьому випадку Г.Д. Бабушкін говорить про наступні основні організаторські уміння:

- організувати тренувальні заняття, змагання, процес навчання;
- вміння організувати взаємодію всіх хто займається;
- уміння організувати власну діяльність;
- вміння організувати спортивний колектив і керувати ним;
- уміння створити сприятливий психологічний клімат.

Володіючи високорозвиненими вміннями, тренер повинен вміти з успіхом реалізовувати свої плани на практиці. Організаторські вміння формуються в ході навчальної практики при вивченні спортивних дисциплін у закладах вищої освіти, удосконалюються в процесі проходження виробничої практики, знаходять свій подальший розвиток в період самостійної роботи тренером. На думку А.А. Деркача, А.А. Ісаєва, всі особистісні компоненти, позитивне ставлення до діяльності, адекватні вимоги діяльності, риси характеру, темперамент, мотивації, необхідні знання, навички, вміння; стійкі професійно важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційних і вольових процесів, плюс здібності - все це становить структуру тривалої психологічної готовності - суттєвої передумови успішної діяльності в цілому.

Становлення професіоналізму на вузівському етапі істотно залежить від системного об'єднання дисциплін, перш за все профілюючих, з подальшою їх орієнтацією на цілісну професійну діяльність, де кожна окрема дисципліна повинна служити засобом досягнення цієї мети. Зараз же кожна з дисциплін навчального плану тієї чи іншої спеціальності швидше виступає в якості мети, що значно знижує ефективність даного процесу.

Професіоналізм тренера - педагога залежить від уміння правильно аналізувати і розбудовувати власну діяльність, доповнює Г.Д. Бабушкін , «тому нерідко тренер, виховавши сильного спортсмена, при вихованні наступного покоління не може перебудувати свою діяльність, і ефективність її знижується». Е.А. Клімов запропонував наступну періодизацію життєвого шляху професіонала: орієнтація - період вибору професії в навчально-професійному закладі; адаптація - входження в професію і звикання в ній; фаза інтернала - придбання професійного досвіду; майстерність - кваліфіковане виконання трудової діяльності; фаза авторитету - досягнення професіоналом високої кваліфікації; наставництво - передача професіоналом свого досвіду.

Таким чином, порівняльні дослідження авторитарного і демократичного підходів у фізичному вихованні показують, що в першому

випадку навички спортсменами купуються; у другому - за рахунок активної їх участі в педагогічному процесі, ці навички підкріплюються розумінням тієї чи іншої тактики поведінки, що робить дії спортсмена більш продуманими і правильними. Спортсмени будь-якого рівня - від новачків до майстрів високого класу - вдосконалюють свої навички і тренованість в умовах перевантаження нервової і фізіологічної систем. Тому ефективний тренер не повинен думати, що поставлені ним перед спортсменом завдання змусять його перевищити ранні показані результати. Високих рівнів фізичної підготовленості можна досягти тільки за умови повного розуміння і співпраці між тренером і спортсменом.

Як зазначалося вище, в поданні тренера і спортсмена модель ефективного тренера включає готовність охоче йти на розумний ризик, низький консерватизм і володіння достатнім інтелектуальним розвитком.

Який тип тренерів здатний швидко прийняти нові і прогресивні методи роботи? Однією з особливостей авторитарної особистості, наприклад, є тенденція позитивно реагувати на авторитет, що йде зверху. Чи зможуть тренери з такими якостями сприйняти нові ідеї і використовувати нові методи тренування в своїй роботі?

Д.Б. Кретті наводить аналіз проведених досліджень доктора Джона Лой, що досліджував особистісні особливості англійських тренерів з плавання, щоб відповісти на ці та інші питання. Отримані ним результати дозволили встановити, що тренери, схильні до новаторства, відрізнялися більш творчим підходом до роботи і володіли більш високим рівнем інтелектуального розвитку, ніж звичайні тренери, вище був і їх соціально-економічний статус. Лой отримав показники не

Таким чином, можна припустити, що модель ефективного тренера об'єднує такі якості: енергійність, розумну агресію, вміння чітко висловлювати свої думки. Сюди може бути додана і його достатня емоційність. Теплота доброзичливість або холодність в поведінці тренера також впливають на членів його команди.

Як ми вже вказували, спортсмени вважають самовладання одним з бажаних якостей тренера. Вони хочуть бачити в ньому людину, здатну приймати важливі рішення в стресових ситуаціях, зберігаючи при цьому гнучкість і не втрачаючи контролю над собою при вирішенні складних тактичних завдань, пов'язаних зі змаганнями.

Тому обов'язковим для тренера слід вважати підтримання високого рівня фізичної підготовленості для того, щоб емоційні навантаження під час змагань і тренувань не чинили небажаного впливу на його організм. З іншого боку, тренер, спокійно приймає невдачі і порушення правил зі боку суперників,

може вважатися байдужим. Спалахи обурення можливі лише в ситуаціях, де вони дійсно доречні. В іншому випадку вони втратять свій ефект і можуть лише негативно впливати на стан і здоров'я самого тренера.

На другому місці стоять характеристики взаємин тренера зі спортсменами, опосередковані змістом діяльності, її цілями і цінностями. Найбільш істотними, на думку авторів, тут виявилися внесок тренера в ділову інтеграцію команди, його ділова прийнятність з боку спортсменів. Сюди ж слід віднести певний рівень компетентності у виконанні найважливіших функцій керівництва. При цьому, слід вважати, що ефективний тренер повинен виконувати всі функції на максимально високому рівні, хоча цей високий рівень виконання ряду найважливіших функцій керівництва не гарантує ефективності при наявності дефекту, наприклад, в сфері спрямованості.

Найменш значимими в ієрархії ознак, на думку тих же авторів, виступають ті характеристики, які слабо пов'язані з утриманням спортивної діяльності. В даному дослідженні в якості таких характеристик виступили індивідуально-психологічні характерологічні властивості особистості тренера, а також типовий для нього індивідуальний стиль керівництва.

Отже, аналізуючи сказане, можна зробити наступні висновки: уявлення про модель ефективного тренера існують як у спортсменів, так і у тренерів; успіх у тренерській роботі в значній мірі залежить від знань, якими володіє тренер, від того, як будує він свої відносини зі спортсменами і командою, як любить показувати свої знання.

.СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросов М. Психологічне здоров’я особистості в навчальних закладах / М. Андросов // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4. – С. 27–32.

2. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С. 124–129. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.

3. А. А. Деркач // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–157.

4. Бондарєв Л. Я. Формування особистості вихователя в умовах університетської освіти : [монографія] / Л. Я. Бондарєв. – Донецьк : Донбас, 1996. – 264 с.

5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров’я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

6. Глузман О. В. Тенденції розвитку університетської педагогічної освіти в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. : 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О. В. Глузман – К., 1997. – 44 с.

7. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.

8. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров’я практично здорових людей / О. В. Корнієнко – К. : Видавничий центр „Київський університет”, 2000. – 126 с.

9. Овчинникова Л. Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога : дис. … кандидата пед. наук : 13.00.01 / Овчинникова Людмила Николаевна. – Екатеринбург, 2003. – 194 с.

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

11. Царенко А. В. Здоров’я як найвища цінність людини / А. В. Царенко // Валеологія. – 1997. – № 1. – С. 19–22.

Соколенко Л. С.
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
Соколенко М. О.
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри інфекційних хвороб
Соколенко А. А.
кандидат медичних наук, асистент кафедри сімейної медицини
Буковинського державного медичного університету

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Перспективні здібності об'єднують педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній світ вихованця, розуміти його переживання і стану, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і максимально використовувати їх в процесі виховання, виявляти його інтереси і схильності, прихильності, найбільш авторитетних для нього осіб і

використовувати їх вплив в педагогічному процесі. Педагогічно спрямована увага дозволяє відбирати факти, значимі для роботи з юними спортсменами, за кожним вчинком і дією учня бачити педагогічну ситуацію, що вимагає ретельного аналізу - не випускати з поля зору групу в цілому і кожного вихованця окремо, поєднувати фронтальну роботу з індивідуальної.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування, формування особистості і колективу юних спортсменів. Завдяки їм, тренер здатний передбачати результати своєї діяльності, передбачати поведінку вихованця в педагогічних ситуаціях. Цьому сприяють його педагогічно спрямована уява та педагогічний склад розуму. Конструктивні здібності, як стверджує Ю.Д. Железняк [4], допомагають тренеру аналізувати педагогічну ситуацію і вибирати єдино вірне в кожному випадку засіб впливу на особистість і колектив.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш дохідливо передавати викладання, відповідним чином конструюючи його і адаптуючи до особливостей особистості вихованців, стимулювати їх самостійну думку, мобілізувати увагу, долати розслабленість, млявість і апатію на заняттях. Вони допомагають тренеру постійно вдосконалювати методи передачі знань юним спортсменам, творчо підходити до проведення занять.

Експресивні здібності проявляються в найбільш ефективному, з педагогічної точки зору, вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки і пантоміми. При цьому мова тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою і переконаністю. Велике значення мають його культура мови, хороша дикція, емоційний, але чітку побудову фраз, відсутність стилістичних і граматичних помилок, уміння говорити експромтом. Жести і міміка оживляють мова, роблять її більш образної, емоційно насиченою. Тренер повинен вміти урізноманітнити своє мовлення гумором, жартом, доброзичливою іронією.

Комунікативні здібності допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємини. Вони найбільш яскраво проявляються, як вважають А.Г. Ковальов і А.Ц. Пуні, в педагогічному такті тренера - однієї з істотних характеристик майстерності педагогів. «При цьому загальний тон і стиль спілкування вчителя з учнями характеризується, - на думку І.В. Страхова, - доброзичливістю, повагою до особистості школяра, природністю, щирістю, правдивістю відносин і педагогічно виправданою виразністю спілкування». Комунікативність проявляється в умінні уникати конфліктів з юними спортсменами, не допускати їх серед них. Комунікативні здібності виявляються в спілкуванні не тільки з юними спортсменами, а й з

усіма, хто може бути притягнутий до виховної роботи з дитячими спортивними колективами, при цьому важливу роль відіграє емпатія, тобто здатність емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

Організаторські здібності тренера проявляються в повсякденному житті та облаштуванні побуту юних спортсменів, їх навчання, праці, відпочинку, в діловитості при проведенні різноманітних заходів, у встановленні внутрішньоколективних зв'язків і відносин. Вони включають здатність оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання. Організаторські здібності залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності за виховання підлітків тощо).

Академічні здібності (здібності до наукових досліджень, узагальнення свого досвіду) необхідні тренеру для постійного вдосконалення в області психології і педагогіки, впровадження в свою діяльність науково-дослідних методів роботи.

В.А. Деркач, А.А. Ісаєв [3], додають до цього списку педагогічних здібностей ще спеціальні здібності. Всебічне вдосконалення педагогічної діяльності тренера пов'язано, на їхню думку, з розвитком його здібностей до того чи іншого виду спорту. Якщо у тренера є також здатності до живопису, музиці, техніці, то, включаючи їх в свою діяльність, він збагачує свої педагогічні здібності, розширює діапазон виховного впливу на юного спортсмена.

Більш того, на думку того ж автора, педагогічні здібності можуть формуватися незалежно від педагогічної спрямованості, тобто вони зможуть розвинутися у людей, що бажають придбати педагогічну професію, і бути недостатньо розвиненими у тих, хто її обирає.

На підставі отриманих фактів, Н.В. Кузьміна [63] прийшла до висновку, що в процесі діяльності здібності не тільки формуються, але і деформуються, а то й знати їх сутності, не володіти технологіями їх розвитку і вдосконалення. Педагогічні здібності, знання і засновані на них вміння створюють базу для формування майстерності вихователя.

Ушинський К.Д. вважав, що у вихованні все повинно ґрунтуватися на особистості вихователя, що ніякі програми не можуть замінити її в справі виховання.

Ю.П. Азаров [3] до важливих умінь вихователя відносить: вміння правильно сприймати процеси взаємодії вихованців; швидко орієнтуватися і переключати увагу; оцінювати ситуацію з різних сторін; з різноманіття педагогічних фактів виділити істотне; у випадковому факті побачити істотне; в

одній і тій же ситуації користуватися різноманітними прийомами впливу; точно передавати свій настрій, почуття і думки словом, мімікою і рухами.

У педагогіці майстерність вихователя як цілісна структура підрозділяється, згідно І.А. Зазюну [I0], на три взаємопов'язаних підсистеми: технологічну, соціально-психологічну (відносини) і етичну.

Технологічна підсистема (технологія), на думку Ю.П. Азарова [3], представляє систему «точних засобів впливу на особистість і колектив, що дозволяють педагогу економити свої сили і добиватися бажаних результатів». Підсистема відносин, продовжує тему І.А. Зазюн [10], базується на формуванні правильних оціночних суджень, завдяки яким розкривається цінність кожного члена колективу як особистості.

Технологічна підсистема і підсистема відносин в структурі майстерності вихователя можуть бути добре освоєні, але не давати високих виховних результатів, якщо за виховним засобом, блискучою системою методів і прийомів не варта провідної ідеї (еталон, ідеал, мотив, мета), складають етичну підсистему.

Тренер - головна фігура в підготовці спортсмена і, відповідно, особистості тренера приділяється достатня увага. Для науково обґрунтованого управління тренувальним процесом тренеру необхідно не тільки добре знати свій вигляд спорту, а й вміти передавати свої знання. Оволодіння їм, вміннями і навичками викладання, що забезпечують включення кожного вихованця в активну навчальну діяльність, - неодмінна умова ефективності процесів освіти і виховання. Саме в цій функції тренера проявляється і реалізується вся його сила педагогічного впливу на спортсмена .

Авторитет викладача, тренера створюється його працьовитістю і працездатністю, вмінням зберегти витримку, самовладанням, упевненістю дій в складній обстановці. Він залежить, також від того наскільки педагог тактовний, уважний, чуйний, шанобливий, від його схильності до взаєморозуміння, об'єктивним і справедливим оцінками і вимогам, від уміння спілкуватися, спиратися в своїх діях на колектив.

Особистість тренера, його моральне обличчя, перш за все, на думку О.А. Чернікова, є зразком для учнів, такі його особистісні якості, як товариськість, організованість, працьовитість, дисциплінованість, витримка, самовладання, сміливість, вольова активність - служать зазвичай молоді прикладом для наслідування, роблять позитивний вплив на формування культури емоційних рис спортсмена.

На стадії професійної майстерності у фахівця спостерігається висока творча і соціальна активність, виявляються рухливі інтегративні

новоутворення, самопроектування своєї діяльності і кар'єри, досягається вершина (акме) професійного розвитку, спостерігається розвиток дослідницького компонента.

В даний час існує досить багато визначень терміну «технологія». Дослівно «технологія» - наука про майстерність і якщо говорити про технології, маємо на увазі деяку закономірність діяльності (тобто систему дій, які виконуються згідно з іманентними законами об'єкта), і тому необхідно приводить до очікуваного результату.

Під педагогічною технологією І. Уман розуміє «розробку прийомів оптимізації освітнього процесу шляхом аналізу факторів, що підвищують освітню ефективність, шляхом конструювання і застосування прийомів і матеріалів, а також за допомогою оцінки застосовуваних методів».

Вітчизняні та зарубіжні вчені приділяють велику увагу розробці педагогічних технологій: В.П. Беспалько, Ю.Е. Краснов, Г.К. Селевко, В.М. Монахов та ін., так як вважають, що використання педагогічних технологій підвищує ефективність педагогічного процесу, дозволяє оптимізувати навчальний процес шляхом програмування діяльності вчителя і учня.

У нашому розумінні, педагогічна технологія - проект навчально-виховного процесу, що передбачає послідовну, взаємопов'язану систему дій педагога, спрямованих на вирішення педагогічних завдань, що гарантує досягнення поставлених цілей, орієнтований на створення особливої педагогічної взаємодії викладача зі студентом, що враховує індивідуальні особливості навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Методики, які претендують на статус педагогічної технології, повинні відповідати таким основним вимогам (критеріям технологічності):

- концептуальності - будь-якій педагогічній технології повинна бути властива опора на певну наукову концепцію, що включає філософське, психологічне, дидактичне та соціально-педагогічне обґрунтування досягнення педагогічної думки;

- системності - вона повинна мати всі ознаки системи (логіку процесу, взаємозв'язок всіх її частин, цілісність);

- ефективності - сучасні педагогічні технології існують в конкурентних умовах і повинні бути ефективними за результатами, оптимальними за витратами, гарантувати досягнення певної мети, стандарту;

- відтворюваності - необхідна можливість застосування (повторення, відтворення) педагогічної технології в інших однотипних освітніх установах, іншим суб'єктом.

З опорою на комплексний, системно-структурний і системно-діяльнісний підхід нами розроблений системно-динамічний підхід, який представляє теоретико-методологічну стратегію, орієнтовану на актуалізацію особистісного і професійного розвитку студента з одночасним якісним засвоєнням їм психолого-педагогічних стандартів роботи фахівця з фізичної культури і спорту.

Суть системно-діяльнісного модульного підходу, професійного та особистісного розвитку фахівця з фізичної культури і спорту в умовах вищого навчального закладу, на наш погляд, має полягати в наступному:

- системність дозволяє виділити і забезпечити повноту компонентів, причетних до досягнення мети;
- виявити зв'язки і залежності між компонентами, розглянути їх динаміку і рівень прояву;
- визначити системоутворюючу ознаку, необхідну для об'єднання компонентів в систему;
- мати орієнтованість на його результати, які будуть відповідати стандартам високого рівня.

Вище викладене визначило стратегію розробки технології професійно-особистісного розвитку фахівця з фізичної культури і спорту, що складається з трьох блоків:

• Емоційно-вольового;
• Мотиваційно-цільового;
• Змістовно-процесуального.

А також - шести взаємопов'язаних компонентів (і їх складові), які беруть участь в професійному та особистісному розвитку студента - майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту:

• особистісно-рефлексивного (система особистісних і ділових якостей студента, особливості рефлексивного і самооціночного конструкту, контрольно-коригувальна функція);

• мотиваційно-ціннісного (професійне самовизначення, професійні цінності, навчальна мотивація, планування кар'єри, формування і орієнтація на професійні і педагогічні еталони);

• гностичного (професійні знання, пізнавальна активність, пошуково-дослідницька діяльність, творчий саморозвиток і самоосвіту);

• організаційно-конструктивного (планування і проектування професійної діяльності, організаторські здібності, педагогічні способи впливу);

• інтерактивного (комунікативний, перцептивний зміст взаємодії в системі «педагог-студент», «студент-студент», «тренер - вихованець», «спортсмен - спортсмен»);

• процесуального (ситуативні чинники навчальної ситуації, групові процеси і їх динаміка в навчальному колективі).

Логіка побудови блоку передбачає виділення показників і рівня прояви особистісно-професійного становлення в педагогічної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту, що формуються в даному блоці, структурні компоненти технології, вид навчальної діяльності, спосіб взаємодії педагога і студента; вид і форми навчання, самооцінку і корекцію.

Компоненти технології реалізуються в ході навчально-виховної діяльності, організованої на основі інтерактивного і рефлексивного способу взаємодії педагога і студента. Даний вид навчання, передбачає використання таких методів: групової дискусії, проблемних педагогічних ситуацій, рольових ігор, комплексної конференції тощо.

Визначальною характеристикою будь-якої діяльності, як відомо, є її цілеспрямованість, цілі діяльності виступають як її інтегруюча і спрямовує початок: в цілях людини проявляється активність і самостійність його свідомості.

Адекватно оцінити цільову складову можна по наявності широкого спектра цілей; обґрунтованого, реалістичному їх вибору у відповідності з об'єктивними вимогами і власними можливостями; ступеня складності цілей і планів діяльності; ступеня адекватності відображення в цілях і планах діяльності потреби індивіда і суспільства; визначенні цілей на віддалену тимчасову перспективу; постановці нестандартних цілей; перебудові і своєчасному коректуванню цілей в залежності від зміни ситуації; виборі нових цілей з урахуванням рівня досягнень; конкретизації мети. Названі вище параметри можна використовувати в якості критеріїв для визначення рівня розвитку «цільової» сторони даного компонента.

Завдання професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту в мотиваційно-цільовому блоці вирішуються при формуванні професійних і педагогічних ідеалів, професійної ідентифікації у вигляді навчально-виховної діяльності і реалізуються на основі створення педагогами моделі ефективного спеціаліста з фізичної культури і спорту.

Діяльність студентів, спрямована на професійний та особистий розвиток, повинна організовуватися відповідно до умов комплексності, процесуальності, особистісної орієнтації, практико-дослідницької спрямованості.

Таким чином, єдність теоретичної підготовки у закладах вищої освіти та практичної діяльності на тренуваннях дозволить реалізовувати основні функції освітньо-виховного процесу: інформаційно-просвітницьку, визначення мети й проектування роботи, комунікативну, дослідницьку, оцінну. Реалізація цих функцій сприяє комплексному характеру професійного навчання, а активізація студентів і створення умов для їх саморозвитку здійснюється через пред'явлення проблемних завдань, вирішення яких ґрунтується на інтеграції знань і розумінні сутності педагогічної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

.СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акусок А.М. Теоретичні засади формування змісту загальнопедагогічної підготовки майбутнього вчителя : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.09 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2009. 21 с.

2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія ” / Н. О. Антонова. – К., 2003. – 16 с.

3. Бакштанський В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. Н. Жданов. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 224 с.

4. Безбородих С. М. Аксіологічний підхід в системі професійної підготовки майбутніх фахівців початкової школи. Вісник ЛНУ імені Т. Г. Шевченка. 2011. № 4 (215). С. 124−130.

5. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.

6. Бібік Н. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : «К.І.С», 204. С. 47–53.

7. Бондарєв Л. Я. Формування особистості вихователя в умовах університетської освіти : [монографія] / Л. Я. Бондарєв. – Донецьк : Донбас, 1996. – 264 с.

8. Глузман А. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов университета : теория и путь исследования : [монография] / А. В. Глузман. – К. : Поисково-издательское агентство, 1998. – 252 с.

9. Горбатюк О. Особистісно орієнтований підхід до навчання в внз у сучасних умовах. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2307-4507/article/download/36894/33114

10. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.

11. Омельченко С.О. Педагогіка здоров'я : навч. посібник / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. – 205 с.

12. Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – М. : Изд. Корпорація „Логос", 1999. – 272 с.

Стадніцький Д.М.
студент факультету фізичного виховання
Науковий керівник: доктор філософії, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВАЖЛИВІСТЬ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми збереження здоров'я постала з появою першого хворого. Природно, зміна світоглядних установок призводила до докорінних

змін в життєдіяльності суспільства, проте головною і незмінною метою і сенсом життя кожної людини була і залишається проблема збереження здоров'я підростаючого покоління.

Сучасні соціокультурні умови та орієнтири реформування освіти визначають актуальність удосконалення професійної підготовки педагогів у збереженні та формуванні здорового способу життя, що передбачено в офіційних державних документах України.

«Національна доктрина розвитку освіти України» пріоритетними напрямами визначає особистісну орієнтацію освіти та пропаганду здорового способу життя; пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної суспільної цінності.[11]

Зміни, що відбуваються в суспільстві визначають нові вимоги до випускників закладів вищої освіти. Як відзначають науковці, в сфері сучасних ринкових відносин потрібен фахівець, який володіє не тільки фізичним, психічним і духовним здоров'ям, але і здатний отримані ним знання впроваджувати в професійну діяльність, націлений на збереження і зміцнення здоров'я колективу.

Серед молоді розповсюджено невірне судження про те, що захворювання приходять в старості, коли активне життя вже позаду. Роль молодих людей у підтримання і зміцненні власного здоров'я сьогодні мінімальна. Формується зовсім необґрунтована впевненість в тому, що здоров'я гарантовано само по собі молодим віком, що будь-які надважкі навантаження, грубі порушення харчування, режиму дня, недостатня фізична активність, стреси й інші фактори ризику «по плечу» молодому організму, що він справиться з усіма випробуваннями що випали на його долю. Однак це зовсім не так, і сьогодні у молоді все частіше й частіше спостерігаються захворювання, які раніше були долею осіб більш старшого віку. Сама думка про те, що здоров'я не втрачається, залишається непорушним, народжує абсолютно неправомірне заспокоєння і наносить шкоду здоров'ю молоді.

Проблема виховання культури здоров’я майбутніх педагогів у навчальному процесі закладів вищої освіти набуває особливої значущості з огляду на численність сучасних досліджень. Питання здоров’язбереження молоді все частіше стає предметом наукового пошуку відомих учених, зокрема І. Беха, Т. Глазько, Г. Ващенка, О. Дубогай, В. Калініна, Р. Карпюк, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова, С. Омельченка, Н. Паніної, Л. Попова, Н. Романової, О. Яременка та ін. [4, 6].

Науковці займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, переконують у відповідальності системи освіти за рівень здоров’я студентів (В. Бабич, М. Гончаренко, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, Л. Татарнікова та ін. [3, 6-10]

Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодої людини. У цьому руслі проблема виховання культури здоров’язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у освітньому процесі навчального закладу, щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров’я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні. Як свідчить світова практика, нині суспільство занепокоєне складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого переважно на інтелектуальний розвиток

особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу на здоров'я студентів [1, с. 78]. Людина уособлює єдність фізичного й духовного, природного й соціального, успадкованого й набутого в процесі життя. Одним із важливих показників життєдіяльності людини є стан її здоров'я, що розглядається як динамічна рівновага організму з навколишнім світом.

Серед пріоритетних напрямів державної освітньої політики, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, є формування здоров'язбережувального середовища. Результати вітчизняних і міжнародних досліджень свідчать, що потрібні нові педагогічні концепції освітнього середовища [8]; навчальні заклади повинні діяти в інтересах студентів, забезпечуючи безпеку й здоров'я, а викладачі мають бути готовими до моделювання та впровадження нових моделей середовищ. Проблемі формування здоров'язбережувального освітнього середовища присвячено наукові роботи О. Антонової, В. Базарного, М. Гриньової, В. Єфімової, Н. Карапузової та ін. Питаннями моделювання безпечного для здоров'я освітнього середовища займалися І. Баєва, Д. Іванов, В. Панов, Є. Рибак, С. Сергєєв, В. Слободчиков, А. Тубельський.

Здоров'язберігаюче середовище відграє важливу роль у процесі формування гармонійної особистості. За умови створення такого середовища стануть можливими вирішення таких актуальних завдання як повноцінне збереження та зміцнення здоров'я, формування здоров'язберігаючої поведінки та культури здоров'я, засвоєння її морально-етичних, духовних, естетичних та фізичних компонентів.

У психолого-педагогічній літературі розмежовують поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та «здоров'язбережувальний простір». Заслуговує на увагу підхід учених Н. Менчинської, О. Підгорної, А. Цимбалару та ін., згідно з яким освітній простір (зокрема, і здоров'язбережувальний) трактується як сукупність освітніх середовищ. Аналіз різних підходів до розуміння сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище» дає змогу стверджувати, що воно інтегрує сукупність певних умов: гігієнічних, медичних, психолого-педагогічних, організаційних, навчально-виховних, які забезпечують здоров'я учнів. Серед цих умов наявні й управлінські, спрямовані на формування, збереження і зміцнення соціального, фізичного, психічного, духовного здоров'я на основі психолого-педагогічних і медичних засобів та методів супроводу освітнього процесу.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище А. Маджуга [7] розглядає як цілеспрямовану і професійно створювану систему дидактичних умов, у 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, а також відсутності етнофункціональних розбіжностей, що забезпечує створення загалом сприятливого психологічного клімату в процесі навчання.

А.Морозова трактує поняття «здоров'язбереження» як якісну характеристику середовища, що показує, наскільки вирішується питання збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу в умовах педагогічного середовища навчального закладу. Тому формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі можливе за умови, якщо кожна компонента педагогічного процесу буде виконувати здоров'язбережувальну функцію [9, с. 45]. Це положення надзвичайно актуальне в контексті нашого дослідження.

За визначенням Н.Міллер [10], здоров'язбережувальне навчальне середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних чинників, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Воно сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителів, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

О. Підгірна поняття "здоров'язбережувальний простір" обґрунтовує як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язберігаючої діяльності. Змістовими компонентами простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору з розвитку навичок культури здоров'я і духовно-етичного самоудосконалення [14].

Заслуговує на увагу підхід Л. Бережної [2], згідно з яким здоров'язбережувальне середовище – це середовище, яке комфортне для всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, в якому формується цілісне світосприйняття, що є передумовою гармонійно розвиненої особистості.

Процес створення здоров'язбережувального середовища у закладі вищої освіти можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення

життєздатності студентів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язбережувального середовища на підставі акмеологічного підходу особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, переваг і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження. [5; 10; 12]

Підготовка до здійснення професійної діяльності у валеологічно обґрунтованому режимі є однією з важливих проблем теорії та практики вищої школи. На жаль, це питання до теперішнього часу залишається предметом не тільки недосить розробленим, а й представляє певну проблему з позицій методології вихідних даних, організації та навчально-методичного забезпечення самого навчального процесу в здоров'язберігаючому режимі. Метою реалізації здоров'язберігаючого середовища у закладі вищої освіти, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлекторного, творчого, морального ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей.

Зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм і технологій навчання, призводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій [13].

Здійснений аналіз змістової характеристики поняття «здоров'язбережувальне середовище» дозволяє підсумувати, що воно розглядається як видове поняття стосовно таких, як: освітньо-виховне, едукаційне, освітнє соціальне середовище, є своєрідною підсистемою

освітнього середовища навчального закладу. Водночас це важлива складова педагогічної дійсності, система стосунків і взаємодій суб'єктів та об'єктів педагогічного процесу із домінантним функціональним спрямуванням – формування, зміцнення та збереження здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987.– 125 с.

2. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа). – 2011. – № 19. – С.63-66.

3. Гладощук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладощук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49-52.

4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)". – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – № 10. – С. 275–278.

4. Елькова Л.С. Моделирование психолого – педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа / Л.С. Елькова // материалы научно-практических кон- грессов IV Всероссийского форума "Здоровье нации – основа процветания России". – [Том 2 : "Здоровье нации и образова- ние". – М., 2008. – С. 48 – 50

4. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ, 2009. — №1. — С. 69-72.

4. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьетворящего образования в современной школе / А.Г. Маджуга. – Шымкент : Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005. – 386 с.

4. Молодь за здоровий спосіб життя : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2010 р.) / Міністерство України у справах сім'ї,

молоді та спорту, Державний інститут розвитку сім'ї та молоді. – К. : Основа, 2011. – 211 с.

4. Морозова А.А. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения / А.А. Морозова // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 2. – С.45-46.

4. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дисс. …канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 18 с

4. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/347/2002.- Загол.з екрану.- Мова укр..

4. Осипенко Т.В. Формування у молодіжному середовищі мотиваційних потреб здорового способу життя / Т.В. Осипенко // Матеріали Четвертих Ірпінських міжнародних науково- педагогічних читань „Проблеми гуманізації навчання та вихо- вання у вищому закладі освіти". – Ірпінь, 2006. – С. 402 – 404.

4. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305

4. Чижевський В. В. Загальноєвропейський аспект формування змісту освіти в Україні : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Стандарти загальної середньої освіти. Проблеми, пошуки, перспективи», 25-26 червня 1996 р. / Чижевський В. В. – К., 1996.

Танасійчук Ю.М.
доктор філософії, викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У сучасній системі освіти має перевагу предметно-орієнтований стиль навчання, що не в повній мірі задовольняє базові потреби учнів у здоров'язбережені. Тому у системі ціннісних орієнтацій учнів їхнє здоров'я ще не набуває важливого значення. Зниження прагнення учня до самовизначення і самореалізації є важливою умовою, що характеризує стан соціальної та психологічної невдоволеності, а звідси – і зниження рівня його здоров'я.

Знайти шляхи вирішення даної проблеми покликаний учитель фізичної культури, який має розвивати в учнів суб'єктно-особистісне, ціннісне ставлення до предмета «Фізична культура». Звідси слідує, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури є аспектом наукового обґрунтування, розвитку і становлення необхідного комплексу індивідуальних якостей, що збалансовувати уміння навчати фізичних вправ засобами формування внутрішньої впевненості в необхідності дотримання принципів здоров'язбереження.

Цінними дослідженнями, на основі яких відбувався теоретичний аналіз проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури у здоров'язбережувальному плані є праці багатьох фахівців (М. Амосов [1], В. Бальсевич [4], Н. Башавець [5], І. Брехман [8], Р. Дилтс [14]).

Поєднання проблеми підготовки майбутнього вчителя фізкультури з питаннями здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження і їх упровадження у професійній діяльності розкрито у працях багатьох дослідників (В. Бабич [2], С. Бабюк [3], Ю. Бойко [7], О. Ващенко [9], Д. Воронін [10], С. Гаркуша [11], І. Гринченко [12], С. Гудим [13], Є. Жуковський [15].

Для формування у майбутніх учителів фізичної культури ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя необхідна наявність відповідних педагогічних умов.

Для пояснення поняття «педагогічні умови» ми посилалися на філософське розуміння умови, як ключового фактору результативності процесу, що розглядається оскільки вони створюють саме те середовище, в якому явища, процеси виникають, існують, змінюються й розвиваються [16, с. 71].

Поняття «педагогічні умови» Л. Никифорова визначає як свідомо створені обставини, що позначаються на усвідомленні майбутніми учителями фізичної культури важливості професійно ціннісних орієнтацій, які забезпечують формування позитивної мотивації до здійснення фізкультурної і спортивної діяльності [17, с. 10].

В основі педагогічних умов лежить наявність необхідних обов'язкових вимог, здійснення яких дасть можливість забезпечити найвищу ефективність досліджуваного процесу.

На основі аналізу теоретичних й практичних досліджень процесу формування у майбутніх учителів фізичної культури ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя нами виявлені наступні педагогічні умови:

- формування культури здорового способу життя у майбутніх учителів, розвиток потреби у здоровому способі життя на основі створення здоров'язбережувального середовища;
- модернізація знань про зміцнення здоров'я учнів, підвищення їхньої індивідуальної оздоровчої активності через оновлення змісту і вдосконалення організаційного процесу їх підготовки;
- цілісне включення у здоров'язбережувальну діяльність на особистому і професійному рівнях засобами здоров'язбережувальних освітніх технологій.

Перша умова – *формування культури здорового способу життя у майбутніх учителів, розвиток потреби у здоровому способі життя на основі створення здоров'язбережувального середовища.*

Процес формування культури здорового способу життя визначаємо як сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників. Внутрішні чинники аналізуються в дослідженні як психолого-педагогічні, що забезпечують впровадження здоров'язбережувального освітнього середовища і які зумовлюють ефективність освітнього процесу з використанням здоров'язбережувальних технологій. До внутрішніх чинників належать: чинники соціального середовища (медико-соціальна підтримка та захисту дитинства, молоді; норми, правила, форми, зразки життєдіяльності, які визначаються рівнем розвитку духовно-моральної культури), матеріально-побутові (засоби, предмети, устаткування, приміщення) та санітарно-гігієнічні чинники (санітарно-гігієнічні норми в організації та облаштуванні «навчального місця» студента).

До зовнішніх чинників віднесемо: космопланетарні і природно-кліматичні умови, які формуюють екологічний стан повітря, води, ґрунту, зміну атмосферних явищ, геліокосмічні й магнітні збурення, випромінювання та ін.

У закладах вищої освіти здоров'язбережувальне середовище формується за умови функціонування всіх його векторів. Зважаючи, на суспільно-політичну та соціально-економічну ситуації виокремлено й апробовано фактори, виконання яких забезпечує сприятливий здоров'язбережувальний простір у закладах вищої освіти:

- матеріально-технічна база навчального закладу (навчальні корпуси для освітнього процесу, гуртожитки для проживання, кімнати для харчування, медичного обслуговування та ін.), що забезпечує стабільність функціонування всього його комплексу;
- навчально-виховна робота як результат поєднання аудиторної, позааудиторної діяльності, самостійної пошукової роботи студента, яка визначає напрями, форми та засоби становлення й розвитку фахівця, підготовленого до здоров'язбережувальної діяльності у межах своєї професії;
- фізична культура як фактор і умова, що впливає на розвиток соматичного, фізичного здоров'я, комплексне формування розумових, духовних та інших індивідуальних якостей студента;
- постійний контроль, аналіз, корекція психофізичного стану студентів в напрямі здоров'язбереження.

Під час впровадження першої умови доповнено наповнення дисципліни «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання» матеріалом про покращення фізичного та психічного здоров'я, дбайливого ставлення до нього; реалізація здоров'язбережувальних технологій у фізкультурно-оздоровчий процес.

Перший блок має назву педагогічний, спрямований на вивчення напрямків збереження і зміцнення здоров'я. Введення педагогічного блоку відбувалося в ході лекцій та бесід зі студентами. Наступним етапом було оволодіння студентами елементами загартовування організму, фізичного розвитку. Проводилися спільні заходи зі школярами спортивного та фізкультурно-оздоровчого спрямування: «Крос», «Квести», конкурси «Веселі старти», «Кришталевий кошик», «Годинник здоров'я» тощо.

Другий блок названо діагностичним. Він презентується як професійно-прикладний, зумівши контролювати свій фізичний і психічний стан, майбутній учитель буде використовувати його у своїй роботі з учнями. Завдання діагностичного блоку вирішувалися з використанням експрес-оцінки рівня здоров'я за системою Г. Апанасенко, застосовувалися також стандартні методики психодіагностики своїх можливостей і здібностей та оцінка рівня особистої тривожності за шкалою самооцінки Г. Спілберга – Ю. Ханіна

Третій блок – психопрофілактичний включав консультації із психологом, знайомство майбутніх фахівців із методами, способами й методиками саморегуляції, зняття емоційної напруги, профілактики стресів, відновлення працездатності.

Друга умова – *модернізація знань про зміцнення здоров'я учнів, підвищення їхньої індивідуальної оздоровчої активності через оновлення змісту і вдосконалення організаційного процесу їх підготовки.*

Впровадження другої умови передбачала участь студентів у здоров'язбережувальній діяльності на основі оновлення змісту, застосуванні новітніх форм, інноваційних методів і засобів, вироблення індивідуального досвіду студентів у веденні власного здорового стилю життя, а також у реалізації умов, які створюють оптимальну взаємодію всіх учасників експерименту.

Організовані інтегровані заняття: «Здоров'я в системі людських цінностей» («Основи медичних знань», «Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу»), «Організація та управління навчальним процесом в умовах здоров'язбережувального навчання» («Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності»).

Розроблено та проведено психолого-педагогічний практикум «Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення», спецсемінар: «Традиційні та нетрадиційні методи загартування», «Функціональна активність людини та взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності»,

За період проходження педагогічної практики студенти проводили з учнями пішохідні прогулянки та екскурсії, що являються найпростішим видом дитячого туризму.

Третя педагогічна умова – використання здоров'язбережувальної діяльності на особистому і професійному рівнях засобами здоров'язбережувальних освітніх технологій.

До таких технологій віднесено: технологію підготовки майбутніх учителів до застосування способів оздоровлення учнів**,** технологію формування творчого підходу у здоров'язбереженні майбутнього учителя фізичної культури, технологію педагогічної допомоги учням під час формування у них ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Технологія підготовки майбутніх учителів до застосування способів оздоровлення учнів вимагала необхідності поєднання різних форм і методів навчання, їх взаємопоєднання.

Ми провели урок – «Тенденції розвитку в сфері здоров'я людини». Найбільш успішними компонентами якого виявилися лабораторні тренінги,

лекції про культуру здоров'я й харчування. Студенти мали можливість отримати теоретичний досвід та практичні навики у використанні психотехнічних технологій, методів діагностики й перевірки свого психофізичного стану, вчилися визначати мету та знаходити оптимальні засоби для їх вирішення.

Для формування творчого підходу у здоров'язбереженні майбутнього учителя фізичної культури, студенти залучалися до науково-дослідної роботи.

На 1 етапі – знайомство студентів з науково-дослідною тематикою кафедри та викладача, попереднє вивчення методів науково-педагогічного дослідження; на 2 етапі – науково-дослідна роботи на практичних заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін, створення проблемних груп, формування початкових дослідницьких вмінь; на 3 етапі – колективна й індивідуальна науково-пошукова робота.

Технологія педагогічної допомоги учням під час формування у них ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Під час занять з удосконалення рухових дій значна увага приділяється вербальному спілкуванню – великого значення набуває рухове спілкування, жести, міміка, звукові, комбіновані та інші форми взаємодії.

Особливу роль невербальні засоби спілкування разом із звуковими сигналами відіграють на уроці фізичної культури й у спортивній практиці загалом. У спортивному суддівстві розроблено велику кількість жестів, що дають змогу вести спілкування між суддею і гравцями на високому рівні не тільки в технічному або дисциплінарному плані, але й у психологічному й етичному впливі на спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.

2. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 20 с.

3. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2018. Вип. 25, Ч. 1. С. 8–18.

4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

5. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів. *Наука і освіта*. 2008. № 1–2. С. 19–22.

6. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Калуга, 2005. 174 с.

7. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.

8. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.

9. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.

10. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.

11. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти: монографія. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.

12. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України*. 2011. Додаток 3, Т. VII. С. 84–93.

13. Гудим С., Гудим М., Кулик Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчої діяльності – веління часу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2018. № 2. С. 17–20.

14. Дилтс Р., Халлбан Т., Смит С. Убеждения: пути к здоровью и благополучию / пер. с англ. Екатеринбург: ЭКОНЭНРОФ, 1994. 184 с.

15. Жуковський Є. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 39–42.

16. Идиатуллина Л. Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении: дис. … канд. пед. наук: 13.00.08. Челябинск, 2009. 220 с.

17. Никифорова Л. А. Формування професійної культури майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2017. 26 с.

Таранець Л. С.
викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК НОВИЙ НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. В сучасному світі найбільшою проблемою є вплив на здоров'я людини малорухливого, не активного способу життя та стреси. Не менш важливими залишаються проблеми пов'язані з набутими захворюваннями і травмами, що не дають можливості займатись багатьма фізичними вправами. Тому дуже важливо обрати правельний вид рухової активності, що підходить індивідуально кожній людині.

Мета дослідження: ознайомитись з різновидами занять, які відносяться до ментального фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Обгрунтувати поняття «ментальний фітнес».

Матеріал дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались теоретичні матеріали й узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження

Слово ***«фітнес»*** походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто добре себе почувати , мати чарівний вигляд і бути здоровим.

Поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес поєднує в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й раціональне харчування, психоемоційну саморегуляцію, профілактику захворювань та інші чинники здорового способу життя (ЗСЖ). Узагальнено «фітнес» – це міра збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення оптимального функціонування усіх органів і систем організму без надмірного психічного і фізичного напруження. Разом з тим, фітнес – це спосіб життя, що допомагає забезпечити повноцінне життя з високим рівнем фізичного і ментального здоров'я та бути в стані гармонії з навколишнім світом.[1]

Метою фізичного фітнесу є формування міцного базису для фізичного здоров'я поряд із зниженням ризику різноманітних захворювань. До структури фізичного фітнесу входять три компоненти:

- *фізіологічний фітнес* (метаболічний фітнес, морфологічний фітнес, міцність кісток);
- *оздоровчий фітнес* (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість, гнучкість);
- *руховий фітнес* (швидкість, координація, рівновага, вибухова сила).

Удосконалення фізичного фітнесу позитивно корелює з високим рівнем здоров'я та стійкістю щодо захворювань, високим рівнем фізичної підготовленості. Зниження рівня компонентів фізичного фітнесу, навпаки, призводить до зниження рівня здоров'я і зростання сприйнятливості щодо збудників захворювань. Забезпечення високого рівня фізичного фітнесу досягається з допомогою фізичних навантажень, раціонального харчування і повноцінного відпочинку.[2]

Висновки. Ментальний фітнес отримав велику популярність завдяки своїм унікальним методикам оздоровлення тіла та завдяки своєму лікувальному ефекту, який впливає на здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальний фітнес [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://q-wel.com/uk/fitnes/mentalnyj-fitnes.

2. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016.-88 с.

Тимченко Г. М.[1], Літвінова А. М.[2]

[1]кандидат біологічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,
[2]кандидат педагогічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна

ЕЛЕКТРОННА ДІАГНОСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню проблеми використання електронної діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету з використанням системи LMS Moodle. Створений електронний «Паспорт здоров'я» з врахуванням всіх складових здоров'я людини задля моніторингу здоров'я студентів класичного університету, який є інтерактивним інструментом вивчення базових компонентів здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, моніторинг здоров'я, діагностика здоров'я.

Вступ. Значна увага повинна приділятися вивченню фізичної складової здоров'я людини, вивчення якої не можливо без розвитку фізичної культури та спорту з урахуванням стану здоров'я та інших медико-біологічних характеристик людини. Для вирішення питання дослідження стану здоров'я під час тренувального та освітнього процесу використовується велика кількість не лише спеціалізованих приладів, але й значна кількість інноваційних технологій, які активно застосовуються в практиці сьогодення.

Мета дослідження – створити електронну діагностику стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій. З метою діагностики та моніторингу рівня здоров'я запропоновано впровадити в практику електронний «Паспорт здоров'я», який є доступним відкритим електронним ресурсом для студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та елементом моніторингу за станом здоров'я під час занять фізичним вихованням та спортом [1; 2]. Електронний «Паспорт здоров'я» розташований в відкритому дистанційному курсі «Основи здоров'я та реабілітація» (викладач Тимченко Г. М.), який працює на платформі LMS Moodle.

При використанні відкритого дистанційного курсу можна визначити рівень рухової активності, рівень власної сезонозалежності, добові ритми

денної працездатності, оцінити якість сну та бадьорості, розрахувати кількість добових енерговитрат та отримати автоматизовану оцінку та індивідуальні практичні рекомендації щодо корекції власного способу життя та збереження здоров'я.

Таким чином, даний ресурс становить певну електронну діагностичну систему і є доступним діагностичним електронним інструментарієм для моніторингу здоров'я. Для експрес-оцінки фізіологічних показників організму, як індикаторів фізичного здоров'я, використовувався ряд фізіологічних індексів: індекс Кетлє, Скібінського, Робінсона, Руф'є та індекс потужності В. А. Шаповалової, та індексну оцінку за методом Г. Л. Апанасенко.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні брали участь 46 студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком 19-21 років, які займають в секціях з ігрових видів спорту на кафедрі фізичної культури (26 дівчини та 20 юнаків). Студенти здійснювали діагностику стану здоров'я з використанням відкритого дистанційного курсу на базі LMS Moodle впродовж осіннього семестру на заняттях та вдома. Аналіз отриманих результатів з використанням інноваційних технологій проводився зі згоди та власного бажання учасників.

Також нами були складені рекомендації щодо корекції стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій [3; 4; 5]. Всі результати інструментальних досліджень оброблені методами математичної статистики.

Результати дослідження. За допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я з використанням електронних засобів діагностики у відкритому курсі «Основи здоров'я», виявлено, що 58% студентів, які займаються фізичним вихованням, мають рівень фізичної надійності вище середнього, 34% студентів – середній рівень. При порівнянні розподілу рівня фізичного здоров'я за гендерними відмінами (рис. 1) виявлено, що дівчини мають середній рівень фізичної надійності у 36% випадків у порівнянні з 22% випадків у юнаків за показником d Сомера ($p \leq 0,05$).

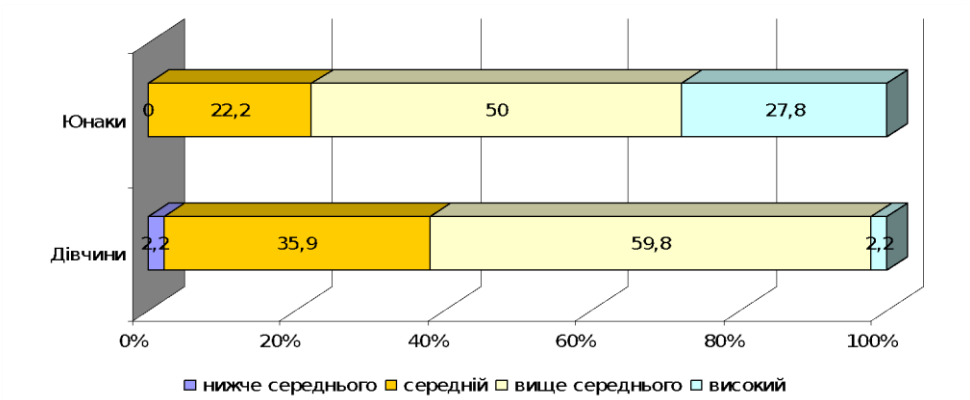

Рис. 1. Розподіл рівня фізичного здоров'я у студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, в залежності від статі, %

Висновки. Вивчення особливостей застосування електронних діагностичних систем, які використовуються в класичному університеті, показало що максимальний акцент робиться на набуття практичних навичок щодо навчання сучасним методам діагностики стану здоров'я людини з використанням інформаційних ресурсів. При порівнянні різних електронних діагностичних систем в ході вивчення курсу «Основи здоров'я та реабілітація» у студентів, які займаються фізичним вихованням, є можливість аналізувати, порівнювати та робити власні висновки щодо динаміки змін в стані здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним напрямом розвитку та пропаганди знань про здоров'я в системі відкритого навчання є створення відеоресурсів та відеокурсів провідними фахівцями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тимченко Г. М., Левчук В. Г., Бережна Н. І., Закревський А. М. Впровадження електронних діагностичних систем в практику дистанційного навчання. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяченої 120-річниці з дня народження М. О. Бернштейна, м. Вінниця, 15-17 вер. 2016 р. Вінниця, 2016. Т. 3. С. 190.

2. Тимченко Г. М, Темченко В. О. Система моніторування здоров'я студентів з використанням хронобіологічного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт».* 2014. № 118 (3). С. 266-273.

3. Літвінова А. М., Пєнов В. В. Психологічні особливості формування ставлення до здорового способу життя в молодіжному середовищі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко.*

Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт». 2019. № 157 (1). С. 91-97.

4. Літвінова А. М., Пєнов В. В., Тимченко Г. М. Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. №2 (340). Ч. ІІ. С. 28-44.

5. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки».* 2020. № 7 (163). С. 153-161.

Усик Б.О.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Гончар Г.І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ У ШКОЛІ

Анотація. Гра у футбол є дієвим засобом фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. У ній виконується винятково велика за фізичними навантаженнями робота, яка відчутно впливає на підвищення рівня функціональних можливостей учнів, а також виховує необхідні моральні та вольові якості.

Ключові слова: фізична культура, спорт, футбол, навчання.

Проблеми сьогодення українського футболу багато в чому обумовлені прорахунками в побудові тренувального процесу юних футболістів, особливо середнього і старшого юнацького віку. Незважаючи на серію експериментальних досліджень, проведених з юними футболістами, увагу фахівців продовжує приваблювати проблема оптимізації тренувальних навантажень у всіх структурних утвореннях.

За останній час в Україні та за кордоном ведуться пошуки шляхів і засобів підвищення ефективності навчання. Це викликано стрімким зростанням обсягу науково-технічної інформації і безупинним збільшенням числа людей, що навчаються. У зв'язку з цим широке поширення одержав метод навчання з використанням новітніх технологій [1, с. 86].

Процес навчання – це взаємозалежна діяльність викладача і його учнів, спрямована на оволодіння знаннями, навичкам й умінням. В процесі навчання викладач повинен не тільки повідомляти учням ту чи іншу інформацію, але й управляти їх активною діяльністю щодо засвоєння знань. Однак в практиці традиційного навчання цей процес не завжди оптимально організований

З упровадженням новітніх технологій навчання у фізичному вихованні стали широко використовуватися точні статистичні методи аналізу навчального процесу, що дозволяють викладачам об'єктивно судити про засвоєння навчального матеріалу їхніми учнями. На даний час практично встановлена можливість широкого використання спеціальних технологій навчання в навчальному і тренувальному процесі. На теперішній час технології навчання зі спеціальних прийомів наукового дослідження, що застосовувалися для вирішення дрібних приватних завдань, стає важливим методом управління пізнанням у спорті. За допомогою систем технології навчання стало можливим більш докладне дослідження в сфері моделювання пошукової діяльності спортсмена при вирішенні тактичних завдань; вибір рішення з декількох можливих варіантів, прогнозування дій спортсменів тощо. Робота з упровадження систем технологій навчання в спорті показала, що у процесі планування педагогічного процесу необхідно тісно погоджувати не тільки чітку послідовність передачі досліджуваного матеріалу тих, що займаються, але й, що саме головне, знаходити зв’язок між теоретичною підготовкою і втіленням її в практичну діяльність. Правильно побудована технологія навчання виховує у школярів навички засвоєння, де вони одержують постійно наростаючу спеціальну інформацію. В умовах сучасних вимог, пропонованих до підготовки старшокласників у загальноосвітніх навчальних закладах, введення в педагогічний процес технологічних систем навчання повинне підвищити ефективність традиційних форм навчання й розкрити багато невикористаних педагогічних можливостей. Позитивний досвід технологій навчання, накопичений в інших галузях науки і техніки, необхідно широко впроваджувати в спортивну теорію і практику. Перші кроки. зроблені в цьому напрямку, показали безсумнівну перевагу навчальних машин, технічних засобів в навчальному і тренувальному процесі. Над цією проблемою працюють багато вчених та практичних працівників, і тільки результати їхніх спільних пошуків і знахідок, в остаточному підсумку, дозволяють будувати науково обґрунтовану систему технології навчання у фізичному вихованні та спорті [2, с. 255].

Футбол – один з наймасовіших і найдоступніших видів спорту, що активно культивується в нашій державі та поза її межами. Сучасний футбол визначається домінуванням розуму над брутальною силою, вимагає високої

індивідуальної технічної майстерності гравців у рамках командної гри, розвиває високі та різноманітні атлетичні можливості – швидкість, силу, гнучкість, витривалість, розкриває та наглядно демонструє силу правильно побудованої тактики та стратегії.

Футбол на сучасному етапі свого розвитку розглядається як багатогранна система, що є чинником соціальних явищ. У цій грі можна виділити, принаймні сім складових функцій: бізнес, спорт, здоров'я, виховання, спілкування, видовище, відпочинок.

На міжнародному рівні футбол сприяє ствердженню престижу незалежності України, розвитку добросусідських стосунків, економічних та культурних зв'язків з іншими країнами. Як найпрестижніший вид спорту він залучає в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивні секції шкіл, середньо-спеціальних та вищих навчальних закладів велику кількість обдарованих дітей, підлітків і юнаків [3, с.16]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Б.М. Висхідні положення спортивного відбору футболістів. /Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. – С. 86.

2. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. – Киев: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.

3. Зубалій М.Д. Витоки українського футболу //Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 16.

Хомік О.М.

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри освітніх, педагогічних технологій

ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Важливою умовою економічного і соціального розвитку країни є високий рівень здоров'я нації, досягнення якого пов'язане з розповсюдженням фізичної культури і спорту серед населення і, особливо, серед дітей та підлітків. Заняття футболом у вихованні підростаючого покоління є засобом розвитку і способом передачі основ здорового способу життя. Цей вид спорту є перспективним,

оскільки футбол – це доступний і масовий вид спорту. Крім того, в різних навчально-спортивних установах проводиться цілеспрямоване навчання і вдосконалення підготовки юних футболістів на професійній основі. Щороку аматорські і професійні команди поповнюються вихованцями різних футбольних клубів і шкіл. Однак, незважаючи на популярність гри, роботу численних навчально-спортивних установ і професійних клубів, якісна підготовленість футболістів все ще є недостатньою.

На сьогоднішній день футбол перейшов від інтенсивного шляху розвитку до екстенсивного. Його подальший розвиток пред'являє більш високі вимоги до рівня підготовленості спортсменів [1, с. 3; 3, с. 9-14].

Підвищення рівня майстерності футболістів знаходиться в прямій залежності від методично обґрунтованого планування і реалізації головних завдань в дитячому та юнацькому футболі. У старшому віці і в командах фахівців складніше виправляти недоліки техніко-тактичної підготовленості гравців, тому, чим ефективнішим буде процес навчання дітей, підлітків та юнаків, тим імовірнішим буде досягнення високих результатів.

Футбол – гра зі складною технікою рухів і дій. Однією з важливих задач гравця є уміння поводитися з м'ячем ногами, в той час як більшість життєво-побутових дій виконується руками. Цим і пояснюється складність навчання елементам футболу.

В процесі освоєння техніко-тактичних дій юний футболіст повинен вирішувати рухові завдання переважно в ігрових умовах, в сполученні з розвитком орієнтування, з фізичними якостями і в умовах взаємодії з партнерами і протидії супернику [2].

Першочерговим завданням на етапі початкової підготовки футболістів є формування стійкої мотивації до занять футболом, навчання рухливим іграм і основним техніко-тактичних прийомам та досягнення позитивної динаміки показників фізичного розвитку і фізичних якостей дітей. Саме тому в навчально-тренувальному процесі дуже важлива постановка конкретних завдань навчання, а саме: вміння грати в різні рухливі і спортивні ігри; оволодіння основними технічними прийомами футболу (ведення і передачі м'яча, удар в ворота і ін.); формування основних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та ін.); розвиток психічних властивостей і процесів особистості (працьовитості, уваги, пам'яті, реакції на м'яча та на дії суперників і партнерів); теоретична підготовка (створення уявлення у дітей про гру в футбол, навчально-тренувальний процес, вольові якості та ін.) [4].

У процесі занять з юними футболістами груп початкової підготовки слід неухильно і систематично застосовувати доступні засоби ігрового змісту,

використовувати індивідуальний підхід і, що особливо важливо, об'єктивно оцінювати досягнення спортсменів.

На цьому етапі слід виключити періодизацію навчально-тренувального процесу, а заняття проводити як єдиний підготовчий період без спеціальної підготовки до змагальних ігор (продовження навчального процесу).

Під час навчання основам техніко-тактичних дій необхідно керуватися методикою послідовного їх формування. Перш за все, це ознайомлення юних футболістів з прийомами гри, їх розучування і початкове вдосконалення при використанні методичних принципів «від головного – до другорядного», «від простого – до складного», «від відомого – до невідомого» і ігрових вправ змагань [5].

Організаційні завдання тренувального процесу пов'язані з завданнями навчання і включають в себе на даному етапі комплектування навчальних груп; оволодіння уміннями грати в рухливі ігри, міні-футбол; змагання у вправах з м'ячем; участь в естафетах; освоєння основних техніко-тактичних дій. Все це дозволяє підвищити рівень як техніко-тактичної, ігрової, так і фізичної підготовленості хлопців, а також їх функціональні можливості.

Не менш важливими завданнями в навчально-тренувальному процесі є поліпшення організації самого тренування, створення динаміки виконання техніко-тактичних вправ при творчому підході до методики реалізації застосовуваних засобів. У заняттях більшість тренерів упускають головні деталі навчання техніко-тактичних дій, а саме: виконання прийомів не на місці, а в русі, по можливості в стрибках, при пасивному та активному опорі суперника для закріплення розучених дій в ігрових умовах.

Отже, етап початкової підготовки у багаторічній системі формування майстерності футболістів визначальну важливу роль. Його завдання полягають у необхідності виховання стійкої мотивації до занять футболом, у створенні широкого «рухового фонду», у навчанні основам техніко-тактичних дій, що сприяє психомоторному розвитку дітей і їх вмінню грати в футбол в різних складах. Однією з головних особливостей побудови навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки є універсальність поставлених завдань, доступність і різноманіття засобів ігрового змісту, індивідуалізований підхід до кожної дитини та об'єктивна оцінка їх можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: книга. Москва : Терра Спорт, Олимпия пресс, 2006. 272 с.

2. Дулібський А. Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України.* 2016. № 2 (72). С. 15–23. URL: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/411/395 (дата звернення: 10.04.2022).

3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1997. 444 с.

4. Зонін Г.С. Дослідження фізичної, технічної підготовленості й їхнє вдосконалювання у футболістів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : Л., 2004. 21с.

5. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. - 294 с.

Щербань Є.В.
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник:канд. наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, зменшити відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність результатів. Такий підхід до вивчення психології буде формувати педагогічну рефлексію студентів, здатність уявити себе в ролі вчителя. Зважаючи на той факт, що сучасні студенти вищих навчальних закладів не завжди мають повноцінні мотиви обрання спеціальностей, всі навчальні заходи, спрямовані на розвиток професійної рефлексії, допоможуть також розвиткові спрямованості на педагогічну діяльність.

Мета дослідження це – вивчити основні психологічні аспектів фізичної культури та спорту, здійснити огляд психологічних основ фізичної підготовки.

Під час виконання роботи використовувалися такі методи дослідження: порівняльний метод, об’єктивне спостереження, самоспостереження, методи психодіагностики. Основні цілі психології спорту – вивчення психологічних

закономірностей формування в спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі в змаганнях, а також розробка психологічно обгрунтованих методів тренування і підготовки до змагань.

Досягнення цих цілей передбачає вирішення таких завдань:

- проведення психодіагностики;
- здійснення психопрофілактики;
- вирішення завдань психогігієни;
- реалізація психотерапії.

Спортивна психодіагностика – розділ психології спорту, основним завданням якого є дослідження і контроль психічних особливостей спортсменів, орієнтованих на вирішення завдань. Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, зменшити відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність результатів. У вирішенні завдань спортивної психодіагностики центральне місце належить тестуванню – специфічному методу визначення індивідувально-психологічних відмінностей. У психологічній науці накопичено значну кількість різних методів і прийомів вивчення індивідуальних психологічних особливостей особистості.

Психологічні методи поділяються на дві великі групи:

1 – дослідницькі;

2 – випробувальні.

Якщо завдання перших – виявити певні особливості особистості або міжособистісних стосунків, то мета других – відповісти на конкретні питання, встановити причини конкретних психологічних явищ чи порушень. При цьому діагностика причин не є для психолога у спорті самоціллю, вона завжди підпорядкована головній меті – розробці рекомендацій по психічному розвитку особистості спортсмена або корекції цього розвитку.

У спорті розрізняють три основні напрями застосування психодіагностичних методик: з’ясування того, яким видом спорту доцільно займатись новачку (дитині або підліткові).

Психопрофілактика – це галузь медичної психології, яка розробляє заходи, що запобігають виникненню психічних захворювань. Психопрофілактика в спорті спрямована на своєчасне попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних відносинах у спортивних групах, запобігання конфліктам між спортсменами та тренерами тощо.

Значну увагу необхідно приділяти попередженню можливих ускладнень, пов’язаних зі зміною спортсменом спортивної команди чи групи, а також при

зміні тренера в спортивній команді. Оскільки сучасний спорт висуває дуже високі вимоги до психіки спортсмена, він, щоб ефективно функціонувати в цих умовах, повинен володіти певними психологічними якостями: стресостійкість, психологічна стійкість до психічних і фізичних напружень, тривожності, хвилювання та ін. Тому психолог повинен розвинути і закріпити такі позитивні якості в спортсменів у процесі індивідуальної та групової психопрофілактики.

Напрями психопрофілактичної роботи в спорті:

- навчання спортсменів психорегулюючому тренуванню;
- керування динамікою психічної напруги спортсменів;
- створення мотиваційної настанови спортсменів на тренування;
- регулювання станів психічної готовності спортсменів до змагань;
- профілактика психогенних та невротичних реакцій у спортсменів;
- профілактика алкоголізму, куріння, зловживання препаратами та ін.

Психогігієна – галузь медичної психології, яка вивчає вплив факторів і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і психічний стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження і зміцнення психічного здоров’я суспільства й окремих осіб.

Завданням психогігієни в спорті є також забезпечення правильного психологічного налаштування спортсменів, адекватності та врівноваженості їхніх реакцій на подразники (зовнішні стимули) середовища, у яких здійснюється діяльність.

Психогігієнічні заходи можуть бути спрямовані на те, щоб застерегти психіку спортсменів від впливу подразників, які можуть викликати негативні емоції Для цього потрібно стежити, щоб гравці команди не зазнавали критики з боку спортивного керівництва, щоб задовго до змагань було встановлено і доведено до відома спортсменів склад команди, що сприятиме заспокоєнню спортсменів, які мають сумніви у своїх силах, а також усуне дух не здорового суперництва у команді. Урахування усіх можливих факторів негативного психологічного впливу на спортсменів збільшує можливості одержання перемоги командою.

Можна підсумувати, що метою психодіагностики є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та готовності до участі в змаганнях й оптимального ефективного функціонування в спорті. Успішність психологічного забезпечення та психологічного супроводження роботи по підготовці спортсменів безпосередньо пов’язана з діагностичною роботою в галузі спорту. Перспективи подальших досліджень й надалі будуть спрямовані на вивчення, пошук та розвиток найбільш дієвих психологічних методик, що

будуть застосовуватись у спорті для досягнення успіхів спортсменів під час тренувань, застосування їх на практиці та аналіз результатів діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чепелева Н.В, Клименко В.В., Бочелюк В.И. Психологія спорту. Електронний ресурс.

2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська

література, 2001. – 336 с.

3. Волкова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

4. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.–Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.

Ящук С.М.

доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання

Власенко С.О.

кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ У ЗВО

Особливість діяльності тренера-педагога пов'язана насамперед із метою, що стоїть перед ним – досягнення його учнями високої спортивної майстерності в результаті багаторічного тренування з обраного виду спорту. Ця особливість накладає на тренера-педагога відповідальність за фізичне здоров'я і особистісний розвиток його вихованців. Звідси особливість тренерсько-викладацької діяльності – постійне спілкування зі своїми учнями на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях, що дозволяє краще вивчити психологію спортсменів і чинити на них систематичний психолого-педагогічний вплив. Тренер-педагог повинен не тільки навчати спортсменів техніки і тактики з виду спорту, а й бути вихователем, формувати у своїх учнів моральні, вольові якості. Виховна роль тренера-педагога має базуватися на його авторитеті й особистості професіонала, який повинен володіти усім арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні та

інші аспекти підготовки спортсмена, адже успіхи спортсменів безпосередньо залежать від тренера-педагога та його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення.

Беручи до уваги вищезазначене, вважаємо за потрібне окреслити посадові обов'язки тренера-педагога, який:

- здійснює набір у спортивну школу, секцію, групу спортивної й оздоровчої спрямованості дітей і підлітків, що бажають займатися фізичною культурою та спортом і не мають медичних протипоказань;
- проводить навчально-тренувальну і виховну роботу;
- використовує різноманітні прийоми, методи і засоби навчально-тренувальної роботи з виду спорту;
- проводить відбір та спортивну орієнтацію спортсменів для подальшого спортивного удосконалювання;
- забезпечує підвищення рівня фізичної, теоретичної, тактичної, технічної, морально-вольової підготовки спортсменів, зміцнення й охорону їхнього здоров'я в процесі багаторічної спортивної підготовки, безпеку навчально-тренувального процесу;
- запобігає випадкам застосування учнями різних видів допінгу;
- розробляє багаторічні плани підготовки у спорті;
- веде систематичний облік, аналіз та узагальнення результатів виступів учнів на змаганнях;
- використовує у своїй роботі найбільш ефективні методи спортивної підготовки учнів і їх оздоровлення.

Основними складниками професійної діяльності тренерів-педагогів слід вважати:

- фізкультурно-спортивну діяльність (пізнавальну, організаторську, пропагандистську, інструктивно-педагогічну, суддівську);
- мотиваційно-ціннісні орієнтири, що виявляються в умінні мотивувати свої інтереси, переконання, потреби, прагнення досягти спортивних вершин;
- самодисципліну, самовиховання та самовдосконалення (рухові вміння, рухові навички, фізичний розвиток, фізична підготовленість), що виявляється у власній спортивній досконалості.

Професійна діяльність тренера-педагога в сучасних умовах висуває особливі вимоги до таких фахівців, серед яких надзвичайно значущими є:

- теоретичні знання організації навчально-виховного процесу;

- володіння комплексом умінь і навичок та врахування вікових й індивідуальних особливостей тих, хто навчається, розвиток їхніх фізичних здібностей;
- аналіз педагогічних фактів та прогнозування результатів навчально-тренувальної діяльності;
- використання в навчально-тренувальному процесі ефективних засобів для досягнення максимально можливого спортивного результату;
- спрямованість тренерів-педагогів на постійне самовдосконалення, підвищення професійної майстерності та загальнокультурного рівня.

Аналіз науково-педагогічної літератури, опитування майбутніх тренерів-педагогів дозволив констатувати, що майбутній тренер-педагог має бути підготовлений до таких сфер професійної діяльності: педагогічної і тренерської діяльності в усіх типах освітніх закладів, в установах, на підприємствах усіх форм власності, у збірних командах за видами спорту, включаючи збірні команди України; управлінської діяльності у сфері фізичної культури та спорту на міському, регіональному та державному рівні; рекреаційної та реабілітаційної при виконанні відновлювальних заходів засобами фізичної культури та спорту в командах за видами спорту; наукової в комплексних наукових групах за видами спорту, фізичного виховання різних верств населення.

Функціональними обов’язками тренера-педагога є проведення індивідуальних та групових занять із фізичного виховання, спортивно-масової, рекреаційної та оздоровчої роботи, менеджменту фізичної культури і здійснення своєї професійної діяльності у середніх та дошкільних закладах освіти, фізкультурних і спортивних організаціях.

Тренер-педагог може обіймати такі посади у державних, громадських, приватних та інших установах: учитель, викладач фізичного виховання у закладах освіти тощо; тренер, тренер-педагог з обраного виду спорту; інструктор фізичної культури в дошкільному закладі; методист із фізичної культури; інструктор (організатор) спортивно-масової роботи на виробництві, приватній фірмі чи за місцем проживання; фахівець з експлуатації спортивних споруд; працівник державних або громадських органів управління фізичною культурою; працівник спортивних клубів, спортивно-оздоровчих таборів відпочинку тощо.

Таким чином, професійна діяльність тренера-педагога досить багатогранна. Він є тією особистістю, що керує спортивним колективом. Аналіз цієї діяльності дозволяє виділити низку основних функцій тренера-педагога:

- діагностична – вивчати особливості людини, групи, різних категорій населення, ступінь і спрямованість на них мікро та макросередовища;
- прогностична – програмувати, прогнозувати вплив на спортсменів, учнів дитячо-юнацьких шкіл, моделювати змагальну діяльність юних спортсменів, прогнозувати результати виступів учнів на відповідальних змаганнях;
- профілактична – передбачати і приводити в дію правові, юридичні, психологічні, педагогічні, спортивні та інші механізми запобігання негативним явищам і долання їх організовувати рекреаційно-терапевтичну, реабілітаційну, психолого-педагогічну, медичну, та іншу допомогу, забезпечувати здоров'я юних спортсменів;
- навчально-методична – проводити уроки фізичної культури і спорту, позакласні та позашкільні заходи, обґрунтовувати нормування фізичних навантажень, підбирати найбільш ефективні засоби та методи навчання і виховання, сприяти розвитку фізичних якостей, формувати рухові вміння і навички, формувати спеціальні знання, мати достатній рівень фізичної підготовленості, володіти навичками подолання перешкод та організації страхування, методикою проведення занять фізичними вправами з особами різного віку, статі, фізичного розвитку;
- спортивно-педагогічна – виявляти інтереси і потреби людей у різних видах діяльності (виховній, навчальній, освітній, культурно-дозвільній, спортивно-тренувальній, спортивно-оздоровчій), залучати до роботи різні установи, організації, громадські, творчі та інші організації, спеціалістів, тренерів, організаторів культурно-дозвільної роботи, сприяти популяризації видів спорту;
- спортивно-масова – розробляти індивідуальні плани тренувальних занять з обраного виду спорту; організовувати та проводити навчально-тренувальну роботу в ДЮСШ і спортивних секціях; проводити спортивні змагання; фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивні свята;
- спортивно-оздоровча – здійснювати комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконання фізичних вправ на організм дітей, молоді і дорослого населення (правильне дозування навантажень, належні гігієнічні умови проведення занять, загартувальні процедури); організовувати заняття у спеціальних медичних групах, організовувати тренувальні та оздоровчі заняття з інвалідами, роботу з профілактики здоров'я; допомагати оволодівати основами надання першої медичної допомоги; знайомити з культурою харчування, санітарно-гігієнічними нормами; організовувати роботу із планування сім'ї, формувати відповідальне ставлення до репродуктивної і

сексуальної поведінки, сприяти підготовці молоді до сімейного життя, сприяти формуванню здорового способу життя;

- рекреаційна – розробляти і реалізовувати спеціальні відновлювальні програми та комплекси фізичних вправ для спортсменів різних видів спорту; організовувати і проводити тренувальні заняття із врахуванням фізичного та психічного стану спортсмена; організовувати лікарський і педагогічний контроль за ефективністю тренувальних занять;
- комунікативна – встановлювати контакти з різним організаціями, установами, підприємствами тощо для залучення спонсорів у видах спорту; співпрацювати з науковими установами для виявлення сучасних напрямів розвитку спорту загалом та у видах спорту; спілкуватися з батьками для забезпечення ефективного навчально-тренувального процесу;
- морально-гуманістична – концентрувати позитивні якості, риси людини, надавати навчальній, спортивно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі високих гуманістичних ідей, створювати умови для гідного функціонування людини, групи, верств населення в суспільстві;
- рекламно-пропагувальна – організовувати рекламу спортивно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, пропаганду ідей здорового способу життя;
- організаційно-управлінська – сприяти організації спортивно-оздоровчих центрів на підприємствах, організаціях, за місцем проживання, залучати до їхньої роботи громадськість, спрямовувати діяльність центрів на надання різних видів допомоги населенню.

Відповідно до визначених функцій професійна діяльність тренера-педагога має таку структуру: продукт професійної діяльності (кінцевий результат, мета професійної діяльності) – навчально-тренувальна, спортивна, виховна, оздоровча і рекреаційна діяльність; об’єкт, на який спрямована професійна діяльність тренера-викладача – людина (юні спортсмени); процедури (способи) професійної діяльності тренера-педагога – методи та форми підготовки юних спортсменів, технології, організація та управління в спорті.

У структурі професійної діяльності тренера-педагога вирішальне значення мають знання та уміння. З науково-психологічного погляду, ця структура містить у собі два складники, перший із яких становить систему знань і вмінь, пов’язаних між собою: спеціальні знання, що визначають, як тренери-педагоги орієнтуються в основах підготовки юних спортсменів та як уміють їх застосовувати на практиці; педагогічні знання, які характеризують ступінь володіння теорією спорту, виховання, дидактикою, діагностикою

спортивних можливостей учнів, передбачення їхнього спортивного результату; психологічні знання, що містять володіння психологічними основами навчально-тренувального процесу, знання психологічного стану учнів, індивідуальних та вікових психологічних особливостей підготовки у спорті; методичні – знання шляхів, методів, прийомів і засобів донесення інформації до юного спортсмена.

Другий складник структури професійної діяльності тренерів-педагогів передбачає конструктивну, комунікативно-розвивальну, інформаційно-орієнтувальну, дослідницьку та гностичну діяльності.

Особливостями професійної діяльності тренерів-педагогів є високий рівень відповідальності, морального зобов'язання, креативно-творчий підхід. На різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення професійна діяльність тренера-педагога вимагає дотримання правил техніки безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять та потребує постійного педагогічного впливу на особистість спортсменів. Водночас професійна діяльність тренерів-педагогів характеризується підвищеним нервовим та інтелектуальним навантаженням і ненормованим робочим днем, оскільки навчально-тренувальні заняття і змагання можуть проводитися навіть у вихідні та святкові дні. Водночас професійна діяльність тренерів-педагогів передбачає адміністративний, організаційний, методичний та господарський види діяльності.

Для забезпечення якісного виконання професійної діяльності тренеру-педагогу недостатньо добре знати види спорту та володіти методиками підготовки спортсменів, надзвичайно важливим складником професійної діяльності є професійна майстерність і професійні якості тренерів-педагогів.

Професійна майстерність тренера-педагога є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей тощо, а проявляється тренерсько-викладацька майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найбільш раціональним чином, гарантованим знаннями й інтуїцією.

Слід зазначити, що основними складниками тренерсько-викладацької майстерності є фундаментальна та фахова підготовленість. До фундаментальної підготовленості належать знання, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

Фахову підготовленість забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки фізичної культури і спорту, спортивної медицини, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного

результату. Тренер-педагог мусить не лише засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у певних умовах для виконання конкретних завдань, тобто сформувати на теоретичній базі арсенал навичок і вмінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними й організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера-педагога.

У своїй професійній діяльності тренери-педагоги повинні опиратися не лише на знання, але й на певні професійно-педагогічні вміння й навички, до яких можна віднести рухові та індивідуально-педагогічні навички й уміння. До перших належать володіння технікою фізичних вправ, рухів (у виді спорту), вміння застосовувати спортивний інвентар і устаткування. До індивідуально-педагогічних, як найбільш важливих, – уміння навчати рухових дій, планувати навчально-тренувальний процес, організовувати спортивно-масову роботу.

Зазначимо, що на будь-якому рівні багаторічної спортивної підготовки необхідними є і організаційні здібності тренера-педагога.

Проаналізувавши сучасну професійну діяльність тренерів-педагогів, ми з’ясували, що професія тренерів-педагогів багатогранна і головним завданням їхньої професійної діяльності є забезпечення якісного виконання професійних завдань у закладах освіти, дитячо-юнацьких спортивних навчальних закладах, школах вищої спортивної майстерності, центрах «Спорт для всіх», вищих навчальних закладах та інших установах.

Отже, завданням закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку тренерів-педагогів, постає формування не тільки теоретичних знань в галузі фізичного виховання і спорту, а й формування в першу чергу навичок та вмінь в сфері психології та педагогіки, що в цілому закладає позитивну динаміку щодо формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів-педагогів в закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Ж. В. Зміст професійної компетентності майбутніх тренерів. Проблеми сучасної педагогічної освіти: педагогіка і психологія. 2010. № 26. Ч. 2. С. 44–49.

2. Буренко М. С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2012. 224 с.

3. Зубанова Н. Ю. Структура психологічної компетентності спортивного педагога. Физическое воспитание студентов творческих

специальностей : сб. науч. трудов / ред.: С. С. Ермаков ; Харьков. Худ.-промышл. ин-т. Х., 1999. № 1. С. 7–9.

4. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням професійно-педагогічних технологій: теорія і практика : монографія; за ред. С. О. Сисоєвої. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. 384 с.

5. Мартиненко В. В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Педагогіка, психологія та мед.- біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 3. С. 55 – 58.

4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Білан Д.В.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник:канд. наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ПОСОБУ ЖИТТЯ

Постійне зростання актуальності проблеми духовного і фізичного розвитку молодого покоління української нації справедливо відзначається багатьма сучасними українськими дослідниками та зумовлено це, з одного боку, такими чинниками як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання а з іншого – глобальною екологічною кризою, постійним зростанням захворювань наших співвітчизників, різким зниженням їх працездатності . Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у дітей та молоді. Адже, як здоров'я населення віддзеркалює минуле та сьогодення країни, так і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді . У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є психогігієнічне виховання і додержання здорового способу життя. Різні автори вказують на надзвичайну важливість позитивного впливу чинників ЗСЖ на рівень фізичного стану молоді. Серед таких чинників провідна роль відводиться заняттям фізичною культурою і спортом відзначається, що постійне тренування функцій за допомогою фізичних вправ дозволяє нарощувати резервні можливості організму і створює умови для зміцнення фізичного здоров'я. Особливого значення проблема подолання наслідків дефіциту руху набуває починаючи з підліткового віку. Це пов'язано з тим, що до постійно зростаючого шкільного навантаження нині додалася ще й необхідність професійно розвиватися та вдосконалюватися в обраній професійній галузі, що призводить до

неможливості для школяра знайти вільний час для регулярних фізичних вправ [3].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини [1].

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися [1].

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвиток вольових якостей.

Психологія здоров'я – галузь людинознавства, новий науковий напрям, який сформувався і має велике значення як для системи психологічного, так і для медичного знання. Відповідно, це зумовлює гостру необхідність вивчення майбутніми психологами психологічної проблематики здоров'я людини. Включення нової психологічної дисципліни до програм підготовки спеціалістів-психологів ставить у центр уваги визначення змістової структури навчального курсу. Загальна мета пропонованого посібника передбачає вирішення конкретних завдань: − аналіз і систематизація теоретичних моделей та емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології здоров'я; − поглиблення розуміння багатомірного феномену здоров'я та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту; − оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини; − стимуляція відповідальності за своє здоров'я; − формування прагнення до здорового способу життя; − усвідомлення потреби свого існування та існування

людства в цілому. Вивчення дисципліни базується на загальних знаннях філософії, соціології, біологічних наук, соціального (суспільного) здоров'я, медичної соціології, медичної антропології. З циклу психологічної підготовки базою вивчення виступають історія психології, психологія особистості, диференційна психологія, психологія розвитку, психо-фізіологія, дитяча та вікова психологія, медична психологія, соціальна психологія, інженерна і промислова психологія, психологія спорту, авіаційна психологія, дефектологія, психогігієна. Психологія здоров'я входить до блоку медико-психологічних дисциплін, тому зміст курсу співвідноситься зі змістом наукової спеціалізаці – ї медична психологія, читається паралельно або після вивчення медичної (клінічної) психології. Домінуючою орієнтацією у викладанні курсу виступає навчання студентів умінню інтегрувати отриману інформацію в цілісну систему уявлень про людину та її 8 поведінку, умінню здійснювати ситуативну і системну оцінку психологічного факту, явища, пов'язаного зі здоров'ям людини [2].

Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами здоров'я є: − спосіб життя – 50 %; − навколишнє середовище – 20 %; − генетичні (спадкові) фактори – 20 %; − медичні фактори – 10 %.[2]

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу [2].

Психологія здоров'я забезпечує психологічну адаптацію людини в суспільстві, сприяє її самореалізації, підвищенню якості життя, здійснює психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/
2. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17587/1/%d0%9f%d0%97%d1%96%d0%97%d0%a1%d0%96-%20%d0%a21.pdf
3. https://lib.iitta.gov.ua/1645/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.pdf

Вайнагій В.В.
студентка факультету фізики, математики та інформатики
науковий керівник: Назаревич В.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІМУНОПРОФІЛАКТИКА

За твердженнями МОЗ, здоров'я людини на 50% залежить від способу життя людини, на 20% - від спадковості, на 20% - від стану навколишнього середовища, на 10% -від медичних послуг. Ось чому, в організацію здорового способу життя, треба обов'язково, вважати на ці всі впливи. І ще дуже важливим складником є особисті переконання і на налаштовуватися, на те, щоб бути здоровим.

Що таке здоровий спосіб життя?

Здоровий спосіб життя це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я.

У визначені здорового способу життя, для кожної людини,треба брати до уваги її типологічні особливості, тип вищої нервової діяльності, вік, стать, соціальну ситуацію, сімейний стан, професію, умови праці т.д.

Що таке хвороба?

Процес, що проявляється в порушенні будови, обміну речовин та функціювання організму або його частин називають хворобою. Причини такого процесу можуть бути різними, інколи вони пов'язані зі спадковими, особливостями організму, але в більшості випадків, хвороби виникають як результат особливостей життя людини, її шкідливих звичок, не дотримання правил здорового способу життя, ризикованої поведінки.

Основними складниками здорового життя є:

1. Раціональне харчування
2. Рухова активність
3. Особиста гігієна
4. Режим праці та відпочинку
5. Загартовування
6. Відмова від шкідливих звичок
7. Культура здоров'я
1. Раціональне харчування

Раціональне харчування, є основоположником здорового способу життя. Значна частина населення нашої планети, ще жива на межі голоду, водночас як для багатьох людей є дуже актуальною проблемою є переїдання. Крім того, значна кількість їжі, не гарантує її якість, організм людини має отримувати потрібні йому речовини, в певній кількості, а їжа складається не тільки з білків, ліпідів та вуглеводів, а ще з вітамінів, та мікроелементів і потрібні не в значній кількості, але без них людина, бути не може.

2. Рухова активність і гіподинамія

Рухова активність людини визначається станом м'язової системи і є основною умовою життєдіяльності людини. «Життя вимагає руху!» - стверджував Аристотель. М'язові рухи впливають на фізіологічну діяльність, усіх систем, зміцнюють імунітет, сприяють психічній діяльності, забезпечують м'язову активність. Для жителів великих міст, є проблемою гіподинамія – недостатня рухова активність і є причиною багатьох захворювань. Страждає серцево-судина система, це не дивно бо людина, пристосована до регулярних фізичних навантажень, але якщо навантаження відсутні робота організму порушується, для нього такий стан речей, не є нормальний.

3. Особиста гігієна

Особиста гігієна передбачає догляд за тілом, одягом та взуття і сприяє зміцненню здоров'я, поліпшення обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, розвитку фізичних і розумових здібностей людини.

4. Чергування праці та відпочинку

Чергування праці та відпочинку, важливий компонент здорового способу життя, сприяння ритмічного перебігання фізіологічних процесів, основний принцип цієї складової. Біоритми окремих органів і систем, взаємо діють над собою і утворюють упорядковану систему ритмів, що сприяють оптимальній діяльності організму. Мозок людини теж повинен відпочивати, тай ефективність роботи після відпочинку суттєво збільшується.

5. Загартовування

Це насамперед уміле удосконалення фізіологічних механізмів захисту і адаптації організму: перебування на свіжому повітрі, воді процедури, сонячні ванни, дають змогу відкрити нові можливості організму, мобілізувати в потрібний момент нові сили, запобігти небезпечних і шкідливих чинників середовища. Під час загартування треба дотримуватися таких чинників як: систематичність використання всіх процедур, поступовість збільшення подразнювальної дії, послідовність їхнього проведення, відповідність стану здоров'я, комплексність дій природніх чинників.

6. Відмово від шкідливих звичок

Відмово від шкідливих звичок якими є зволікання, надмірна витрата грошей, ігроманія , обкусування нігтів, велике витрачання часу на перегляд телевізійних передач, особливо шкідливим є наркоманія, вживання алкоголю, токсикоманія, куріння. Кожен зі шкідливих звичок спричинює залежність, або поведінкові розлади людини, які можуть стати причиною захворювання.

7. Культура здоров'я

Культура здоров'я включає навички, знання, уявлення та переконання, формування, збереження власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Високий рівень культури здоров'я людини, передбачає її гармонійне спілкування з природою, і тими хто її оточує. Серед найважливіших складових культури здоров'я, виокремлюють, харчування, культуру рухової активності, статеву культуру. Варто пам'ятати, що організація здорового способу життя, вимагає організованість та зусиль, нова парадигма "Здоров'я" чітко сформульована академіком Амосовим, "Щоб стати здоровим потрібні власні зусилля, постійні і значні, замінити їх чимось, неможливо".

Тому, здоровий спосіб життя, забезпечує формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я.

Гудима А.С.
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор філософії, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

На сучасному етапі розвитку в нашій країні як і раніше не існує «моди» на здоров'я. Засоби масової інформації тиражують шкідливі звички, неконтрольований і небезпечний секс, насильство, мало уваги звертаючи на заняття фізичною культурою і спортом, формування орієнтацій і установок на здоровий спосіб життя.[2]

Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я. Визначити, що таке здоров'я просто тільки на перший погляд. Існує сотні підходів до визначення цього поняття. Відповідно до одного з найбільш популярних, здоров'я - це стан

повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. До того ж при розгляді здоров'я сьогодні фахівцями оцінюється в кращому випадку роль біологічного компоненту, екологічного чинника, умов праці, побуту, дозвілля людини, а не система її власної активної діяльності, спрямованої на постійне зміцнення життєвих сил організму.[3]

Стає очевидним, що зусиллями тільки медиків, орієнтованими лише на лікування захворювань, не вдається впоратися з обвалом патологій, з якими спіткнулося населення країни. Необхідні інші, принципово нові підходи, але при збереженні всього найкращого, що накопичено в країні в області лікування і попередження захворювань. Це нове повинно випливати з необхідності долучати людину до турботи про власне здоров'я, зробити його зацікавленим і активно боротися за нього.

Головним завданням має стати формування знань, цінностей, практичних умінь, що породжують ефективне управління життєвими силами організму, збереження здоров'я людини.

Фізичне і психічне здоров'я є найважливішою передумовою до формування у особистості певної соціальної позиції, умовою здійснення певних функцій матеріальних і духовних благ, зумовлюючи, таким чином, самоствердження і щастя.

Здоров'я - це найважливіша потреба людини, без якої неможливо збереження і розвиток біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, соціальної активності, працездатності. Фізичне здоров'я - стан організму, обумовлене функціонуванням всіх його органів і систем. Психічне здоров'я - інтегроване відображення суб'єктом зовнішніх і внутрішніх стимулів, що включає як виразне, так і несвідоме усвідомлення предметного їх змісту. Воно залежить від особливостей сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, характеризується рівнем розвитку емоційно-вольової сфери. [4]

Моральне здоров'я - моральні принципи, свідоме ціннісно-смислове ставлення до тих чи інших культурних і суспільних явищ дійсності. Культура здоров'я - певне мислення людини, спрямоване на самовдосконалення індивідуального здоров'я, прагнення якісно змінити своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей, вибудовуючи ціннісно-змістові відносини з самим собою, іншими людьми, природою.

Ціннісно-смислові орієнтації являють собою основу світогляду особистості, що виражаються в життєвих перевагах і прагненнях. Цінності і смисли є головним чинником соціалізації особистості, регуляції і детермінації її

потребнісно-мотиваційної сфери. К.А. Абульханова-Славська визначає цінності як "вибір стратегії життя "

Е.А. Климов як" характеристику суб'єкта в його середовищі " П.А. Шавир як "змістовну сторону діяльності" В.А.Сластенін як "самовдосконалення і самовираження в діяльності. Таким чином, ціннісні орієнтації визначають як формування готовності особистості до певного способу життя, так і організацію, особливості цієї життєдіяльності. [1]

Умови сучасного життя вимагають від людини витривалості, високої працездатності, конкурентоспроможності, вміння швидко реагувати на певну ситуацію, перемикатися з одних дій на інші, досягати високого рівня швидкості в максимальному темпі та ін. В результаті розвитку техногенної цивілізації сучасна людина виявився поставленим перед низкою глобальних проблем, серед яких не тільки хімічне і радіаційне забруднення, а й хронічний психоемоційний стрес, синдром хронічної втоми". Тому формування культури здоров'я починається з постановки питання про ціннісно-смислове, духовно-моральне, відповідальне ставлення людини до самої себе, до свого здоров'я. Процес оволодіння людиною культурою здоров'я відбувається через самопізнання, самозбереження, саморозвиток особистості, через гармонізацію відносин людини з самим собою, оточуючими, природою, через постійний ціннісно-смисловий пошук, звернений і до себе і до світу. Зміна свого ціннісного ставлення до здоров'я, прийняття повної відповідальності за свій індивідуальний стан ґрунтується не тільки на знаннях про здоров'я, але і на усвідомленні цих знань в процесі повсякденної життєдіяльності, закріпленні "певного емоційного переживання" в ході виконання спеціальних здоров'язберігаючих вправ. [3]

Значимість цих знань і переживань формує певну психологічну готовність до здоров'язберігаючого типу діяльності, розвивається здатність і потреба до аналізу власної поведінки, оцінці себе і свого стану здоров'я в контексті соціокультурних відносин. Реальним інструментом формування культури здоров'я є активність особистості, заснована на вмінні самостійно правильно використовувати методи фізичного виховання і зміцнення здоров'я для забезпечення повноцінної своєї професійної та соціальної діяльності. Пізнавальна і соціальна активність, прагнення людини реалізувати себе як особистість, прожити повноцінне життя в суспільстві заради самозбереження і розвитку себе і людської популяції - це і є одна з задач культури здоров'я.

Звичайно, генотип насамперед становить основу здоров'я. він формується внаслідок закономірного генетичного розвитку та обумовлений вдосконаленням адаптаційних механізмів до відносно постійним і мінливих умов зовнішнього середовища. Генотип становить основу тілесного здоров'я.

Психічне здоров'я асоціюється з однією з цілей існування людини - потребою самореалізації, воно забезпечує соціальну сферу життя, тому розглядається нами як особистісне і соціальне здоров'я. Це максимальний рівень реалізації самосвідомості, який характеризується самовдосконаленням, турботою про своє здоров'я і здоров'я оточуючих, досягненням благополуччя і прийняттям відповідальності відповідно до вибору того чи іншого способу життя, що вимагає здійснення певного власного призначення. [4]

Оволодіти культурою здоров'я - це значить засвоїти цінності і зразки поведінки, якими будеш керуватися протягом життя. Отже, дуже важливо, які знання про здоров'я і способи його розвитку транслюватимуть дитині його сім'я, вихователі, педагоги, засоби масової інформації. Крім цього важливо, як людина розуміє цінність не тільки свого здоров'я, не тільки зміст свого самовдосконалення, а й цінність кожної конкретної людини взагалі.

Таким чином, пізнавальна і соціальна активність особистості повинна бути спрямована на творчу життєдіяльність по формування не тільки власної якості життя і здоров'я, а й якості життя суспільства в цілому. На підставі цього положення, найважливішу роль у формуванні цінностей і смислів культури здоров'я грає саме зміст життєдіяльності особистості, спрямоване на самостійний і усвідомлений вибір стратегії життя, методів і засобів фізичного виховання для забезпечення повноцінної, продуктивної соціально професійної діяльності. [2]

Таким чином, з вищесказаного можна зробити наступні висновки, що спільними критеріями оцінки рівня культури здоров'я особистості є:

1. функціональні резерви організму (біохімічні, фізіологічні, психічні);
2.спадковість;
3.спосіб життя людини (режим праці і відпочинку, наявність / відсутність шкідливих звичок, руховий режим, дотримання особистої та громадської гігієни, харчування, загартовування тощо);
4.психічна саморегуляція, саморозвиток і самовдосконалення;

5. фізичне самовиховання, систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
6. турбота про здоров'я і самопочуття інших людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Драган О. А. Педагогічні умови формування культури здоров'я особистості в позашкільних навчальних закладах України / О. А. Драган // Основи здоров'я і фізична культура . – 2005. – №6. – С. 8–10.
2. Єжова О. Ціннісне ставлення до здоров'я: чинники й умови / О. Єжова // Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ. – 2009. – №20. – С. 3–5
3. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота . – 2006. – No 11. – С.1-3
4. Михеенко О.И. Валеология: Основи индивидуального здоровья человека: учебное пособие / О.И. Михеенко. — Суми: ВТД «Университетская книга», 2009. - 204 с.

Жамардій В.О.
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Реформування вищої освіти в Україні передбачає її переорієнтацію, гуманізацію та демократизацію, спрямовану на створення сучасної валеологічної системи збереження та зміцнення здоров'я студентів. У Національній доктрині розвитку освіти зазначається, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і

суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму освітнього процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [4].

У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні змісту, організаційних форм і методів навчання на основі сучасних інноваційних технологій, розроблення нового програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання. Про актуальність цього свідчить низка державних законодавчих документів і нормативно-правових актів, які підтверджують важливість створення нової системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Одним з основних завдань політики України є реалізація державної діяльності в галузі фізичної культури та спорту, визначеної в Конституції України, яка закріплює стратегію розбудови нових державно-суспільних відносин, спрямованих на всебічний розвиток, права та свободи людини, забезпечуючи відповідні умови щодо їх здійснення [3]. Важливою складовою нормативно-правової основи державної освітньої політики є правові акти, видані Верховною Радою України, Президентом України, Кабінетом Міністрів України, рішення та накази МОН України, інших органів центральної виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти.

Головними критеріями ефективності фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є знання і дотримання основ здорового способу життя, організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці, знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення, традиційні та нетрадиційні засоби, методики фізичної культури, знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці, знання основ фізичного виховання різних верств населення, сформовані навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю, виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості та поінформованість про головні цінності фізичної культури і спорту.

В останні роки вжито заходів, спрямованих на реформування галузі, розвиток фізичної культури та спорту, вдосконалення існуючої системи підготовки молоді, розвиток рухової активності різних категорій і верств населення тощо. Попри це рівень розвитку фізичного виховання та спорту не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвілля студентської молоді. Ефективна система фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: а) забезпечувати

цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань; б) гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг; в) здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання [2].

Для того, щоб покращити систему фізичного виховання, необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів: 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси й уподобання студентів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним і регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити державні програми з навчальними планами й інструктивними листами міністерств і відомств; 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання; 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих закладах вищої освіти, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного й оздоровчого процесу [1, с. 28].

Комплексне вивчення сучасного стану програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання дає змогу виявити низку актуальних проблем, які насамперед зумовлені недосконалістю законодавчої та нормативно-правової бази розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти; невідповідністю навчальних програм кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти сучасним вимогам; відсутністю науково обґрунтованих положень наступності й інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання; невизначеністю шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти; недостатністю бюджетного фінансування, що не дає змоги забезпечити належний технічний стан приміщень і матеріально-технічної бази кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Теоретичний аналіз програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання засвідчує, що за роки незалежності України сформовано основне законодавче підґрунтя становлення та розвитку національної системи фізичного виховання, закладено основи нового законодавства щодо розвитку системи вищої освіти з урахуванням світових тенденцій. Однак сучасна система фізичного виховання потребує реформування, модернізації, що сприятиме вирішенню нагальних питань організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання, підвищення мотиваційної зацікавленості студентів до

навчальних занять з фізичного виховання, надання студентам свободи вибору видів рухової діяльності, здійснення індивідуалізації та диференціації освітнього процесу, застосування новітніх методів, форм, засобів навчання та оздоровчого тренування, здійснення контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Рівне, 1999. С. 158–162.
3. Конституція України. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141.
4. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України: від 17.04.2002 р., № 347/2002. Офіційний вісник України. 2002. № 16. Ст. 860.

Железнякова А.Е.
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Мельник Наталія Ігорівна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлене як «здоров'я для», що дає можливість говорити про ті можливості, які здоров'я надає людині. Здоров'я в рамках цього підходу є одним з найважливіших ресурсів, які необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності. В основу гуманітарних досліджень покладено цілісну людину в своєрідності її фізичного, психічного, соціального та духовного прояву. Критерієм здоров'я є розвиток та самореалізація людини у сучасному світі. Такий підхід визначає особистісну відповідальність людини за своє здоровця та благополуччя. Людина має право обирати стратегії

збереження та зміцнення свого здоров'я. Сьогодні здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда. Фізичне здоров'я є фундаментом загального здоров'я людини, та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та відсутність патологічних симптомів.

Соціальне здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом та визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини в суспільстві.

З розвитком гуманітарної методології пов'язане виникнення поняття «психологічне здоров'я». Сам термін «психологічне здоров'я» неоднозначний. Він має широке тлумачення і включає в себе ряд чинників функціонування особистості, в тому числі підпорядковує собі психічне здоров'я особистості.

Що стосується критеріїв здоров'я та здорової особистості, то можна говорити про двоформатну структуру - це структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії із людьми. Психологічне здоров'я стосується його семантичних аспектів, властивостей «Я» та охоплює сутнісні властивості ціннісно - мотиваційної та ноогенної сфер людини.

Таке розуміння зумовлює необхідність розгляду структури та змісту психічного та психологічного здоров'я, їх критеріїв, умов його формування та збереження.

Досить продуктивною в цьому напрямку є концепція Б. Братуся, яка розкриває проблему нормального й аномального психічного розвитку та визначає психічне здоров'я, як складне утворення, що має три рівні відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

1) особистісно-смисловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень людини;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини здобувати адекватні засоби смислових прагнень;

3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної реальності

Кожен із цих рівнів має як свої критерії, так і особливі закономірності протікання [1,с. 72].

У проблемі психологічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є більш перспективною.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до форм прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перелічують такі критерії психологічного здоров'я :

- серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ), працелюбство (не лінивість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

- серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками) [2, с. 20].

Особливого значення серед критеріїв психологічного здоров'я особистості надається мірі інтегрованості особистості, її гармонійності, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [2, с. 21].

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше - способом життя людини

Поняття «спосіб життя» відображає ті засади організації життя, які є безумовними передумовами соціального буття. Сьогодні доведено, що із усіх чинників, що впливають на здоров'я людини, 50% припадає саме на спосіб життя.

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, і який проявляється в нормах

спілкування, поведінці, складі мислення, у традиціях. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя».

Категорія способу життя є однією із центральних для соціальної психології. Як зазначає Ю. Швалб, проблема способу життя недостатньо розроблена у вітчизняній науці, хоча поняття способу життя має важливе прикладне значення, адже розкриває динаміку змін соціально-психологічних норм і вподобань людей та груп населення. Ним були визначені базові характеристики категорії способу життя: по-перше, сукупність стійких способів та форм організації соціокультурного життя людей; по-друге, в соціокультурному плані є об'єктивною характеристикою способів соціальної взаємодії у найважливіших сферах життя суспільства. В психологічному плані спосіб життя являє собою набір цінностей і норм, що детермінують поширення та передачу від покоління до покоління певних моделей поведінки; по-третє, спосіб життя являє собою певну цілісну характеристику буття індивіда та соціуму. Однак це внутрішньо диференційована цілісність, зміст якої визначається за лініями або параметрами основних відносин особистості, в яких вона отримує можливість діяльнісної реалізації свого бачення світу і ставлення до нього [4, с. 16].

На сприйняття якості життя впливають культурні особливості, ціннісні орієнтації різних груп, але, з іншого боку, існують інваріантні фактори, що притаманні різним групам (економічні та соціальні фактори, індивідуальні особливості). Результати досліджень показують, що існує взаємовплив суб'єктивної якості життя, задоволеністю життям та суб'єктивного економічного благополуччя, інтегральна характеристика яких визначається психологічними характеристиками, способом життя, стилем поведінки.

Поведінкові фактори можуть бути як сприятливі, так і шкідливі для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. При цьому слід враховувати, що протягом життя людина змінює моделі своєї поведінки під тиском суспільства, сім'ї, друзів, комерційної реклами тощо. Можна стверджувати, що будь-яка поведінка чи діяльність людини впливають на стан її здоров'я. Поведінку, що сприяє здоров'ю, відрізняють від поведінки, що викликає ризики та завдяки якій зростає можливість послаблення здоров'я. Саме поведінка, що сприяє здоров'ю, та поведінка, що викликає ризики, пов'язані між собою у складній моделі поведінки, яку називають стилем життя.

Визначаючи факторну вагу таких складових способу життя, як рівень та якість життя у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити ще й поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і

визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами.

У роботах С. Рубінштейна, Б. Ананьєва, К. Абульханової-Славської, Т. Титаренко та інших поняття «стиль життя» пов'язується також з ідеями концепції життєвого шляху людини .

Стиль життя - це той бік організації життя особистості, де особистість виявляє себе через вибір, світогляд, цінності, ідеали, через самоствердження. Стиль життя - це певний рольовий стандарт, під який підлаштовується психологія, психосоматика індивіда. Таким чином, стиль життя виступає як соціально-психологічна категорія.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя - це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини. Здоровий спосіб життя, як зазначають Т. Титаренко, Л. Лєпіхова, О. Кляпець, є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, реалізацію себе в соціумі [5, с. 10].

Таким чином, поняття «здоровий спосіб життя» це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя, поведінки і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя є фундаментом психологічного здоров'я. Слід зазначити, що здоров'я в цілому та особливо психологічне здоров'я є такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, тому здоровий спосіб життя повинен стати активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність. Це потребує складної та специфічної внутрішньої діяльності людини з оцінки свого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коцан І.Я. Психологія здоров’я людини І.Я.Коцан, Г.В.Ложкін, М,І.Мушкевич Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

2. Роль сімї у формування здорового способу життя дітей та молоді П.П.Яременко,О.М.Балакірєєва, Г.В.Бєлєнька та ін.]. –К.: Укр. ін-т соц.. досл., 2004. – 196с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн..12)

3. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ—Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

4. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації Т.М.Титаренко, Л.А.Лєпіхова, О.Я.Кляпець. – К.: Міленіум, 2006. -124с.

5. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя Юрій Швалб Соціальна психологія. - 2003. – №2.- С. 14 – 20.

Згарбул А. В.
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри ТМФВ Осадченко Т.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДИНИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Прийнято вважати, що здоров’я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Здоров'я - безцінний капітал не тільки окремої людини, але й народу, нації, держави. Останнім часом світова наука розглядає проблему здоров’я як одну з глобальних, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні, а й якісні характеристики його майбутнього розвитку.

Мета статті – розкрити психологічні аспекти, які формують здоровий спосіб життя, та продемонструвати стратегічне значення здорового способу життя для збереження та розвитку країни.

Не викликає жодних сумнівів, що здоров’я – фундаментальна загальнолюдська цінність, яка характеризує не лише її стан, але й стратегію життя. Ставлення до здоров'я, являє собою систему індивідуальних виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначену оцінку індивідом свого психічного або фізичного стану.

Слід зазначити, що людина, розуміючи значимість здоров’я для повноцінної своєї життєдіяльності, як це не парадоксально, недостатньо володіє знаннями і навичками його збереження та зміцнення. В якості основних умов збереження здоров’я висуваються рекомендації щодо ведення здорового

способу життя: уникнення шкідливих звичок, травмуючих стресових ситуацій та їх впливів, дотримання правил особистої гігієни, раціональне харчування, оптимізація рухового режиму тощо. Дані фактори дозволяють людині підтримувати гомеостаз її внутрішнього середовища, фізичне здоров'я. Але всі пропоновані рекомендації носять відносний характер, так як індивіди розрізняються за статтю, індивідуальними особливостями, життєвим досвідом.

Розвиток особистості визначається способом життя безпосередньо, а опосередковано - через психологічний стиль життєдіяльності. Відповідно, критерії та норма здоров'я у кожної людини і на кожному життєвому етапі можуть бути різними. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо.

У визначенні поняття «здорового способу життя» враховують два відправних фактори – генетичну природу даної людини та її відповідальність конкретним умовам життєдіяльності. Здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості.

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних та трудових функцій. У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з людськими взаємовідносинами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

Так, залучення людини до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації до здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення - мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити

людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє його усвідомлена мотивація здоров'я.

З психологічної точки зору проблема здорового способу життя висвітлюється через поняття «внутрішньої картини здоров'я» - уявлення про свій фізичний стан, що супроводжується своєрідним емоційним, чуттєвим фоном, що загрожують здоров'ю, факторах, способах його збереження і повернення.

На думку В. Ананьєва, внутрішня картина здоров'я – це сукупність інтелектуальних уявлень про здоров'я індивідуума, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а так само його поведінкових реакцій. Основою психічного утворення внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я є самопізнання індивідуума. [2, с.20].

О. Лісова досліджуючи психологічні особливості внутрішньої картини здоров'я зазначає, що внутрішня картина здоров'я – це суб'єктивне відображення особистістю стану свого здоров'я, що значною мірою визначає психосоматичний потенціал індивіда. Її дослідження показали, що внутрішня картина здоров'я виявляє себе через направляючу, регулятивну, когнітивноструктуруючу, прогностичну, креодизуючу, саногенну та комунікативнооптимізуючу функції. Також зазначаючи, що теоретична модель внутрішньої картини здоров'я представляє даний психологічний феномен як структурно складне динамічне утворення у самосвідомості людини, що містить сенситивний, емоційний, когнітивний і мотиваційно-ціннісний компоненти. Мотиваційний компонент внутрішньої картини здоров'я опосередковується цінністю здоров'я і визначає спосіб життя, спрямований або на збереження, або на руйнування здоров'я.

Так, мотивування до здорового способу життя повинно базуватися насамперед на принципі 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). Не менш дійовим є принцип, що відображає процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення, організується як системний процес у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і всебічний розвиток особистості. Цей принцип можна вважати принципом системності.

Розвиток мотивації, за даними Є.П. Ільїна, проходить декілька етапів, основними з яких є наступні: 1) виникнення потреби: фізіологічної, психологічної чи соціальної; 2) усвідомлення потреби; 3) постановка цілей (напрямків) дії: людина фіксує, що і якими засобами вона повинна зробити,

чого домоглася, що одержати, щоб задовольнити потребу; 4) здійснення дії; 5) повне чи часткове задоволення потреби або її неусунення.

Можна зробити висновок, що мотивація до здорового способу життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я, це бажання зберегти та покращити даний природою потенціал через дотримання норм здорового способу життя. Даний мотив формується тоді, коли у розпорядженні людини є потрібний набір цінностей, що відповідає соціально обумовленим її потребам. Він формується на основі потреби бути здоровим і є похідним від біологічної потреби самозбереження. Задоволення цієї потреби спрямовує людину на зміцнення здоров’я і є дієвою силою для оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя. Безперечно, критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- на рівні 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, правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;
- на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціальне орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання. Соціальне здоров’я детерміноване характером і рівнем розвитку найголовніших сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров’я людини [4].

Отже, під здоровим способом життя слід розуміти спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров’я. Психологія здоров’я та здорового способу життя включає практику підтримки здоров’я людини протягом усього життя. Головною метою психології здоров’я є всебічне вдосконалення людини.[1, с.7-9]. Психологія здоров'я та здорового

способу життя забезпечує психологічну адаптацію людини в суспільстві, сприяє її самореалізації, підвищенню якості життя, здійснює психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху.

З цієї причини, проблема здоров'я носить виражений комплексний характер. На її визначенні зосереджені зусилля багатьох наукових дисциплін. Серед них одне з провідних місць по праву належить психології здоров'я та спорту. Здоров'я та спорт тісно пов'язані між собою, адже стан навколишнього середовища, шалений ритм життя і стресові ситуації послаблюють організм людини. Слід зазначити, що проблему формування здорового способу життя без засобів фізичного виховання не розглядає жоден автор. Тому важливо для кожного зміцнювати організм всіма можливими засобами: фізичними вправами, збалансованим харчуванням, загартовуванням. Фізична активність, навіть незначна, бадьорить тіло та допомагає психіці відпочити. Певні види спорту можна використовувати як терапію для роботи над власними емоційними проблемами. Крім цього, спорт загартовує силу волі, підвищує самооцінку, опірність стресам, дозволяє стати мотивованим і працездатним, повернути внутрішню рівновагу. Без перебільшення можна сказати, що психологія здоров'я та спорту сьогодні – це перспективна, швидко розвинена галузь знання, яка передбачає спеціальну підготовку психологів для практичної роботи в цьому напрямку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 384 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. Москва: Альфа - М, 2003. 417с.

3. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.338 с.

4. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я Мультиверсум. Зб. наук. пр. / Ін т філософії НАН. Філософський альманах. Київ: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С.237.

Ісько Т.І.
студентка факультету фізики, математики та інформатики
науковий керівник Назаревич В. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Значення здоров'я в житті кожного та суспільства сьогодні стає все більш важливим. Питання здоров'я в сучасному суспільстві розглядаються в контексті навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та життя, способу життя.

У сучасному суспільстві показники здоров'я вважаються кумулятивними.

Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні

індикатори рівня благополуччя (якості життя) суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показали, що здоров'я людини в Україні продовжує погіршуватися, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою та турботою нашої країни.

Здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних чинників такі як взаємозамінні елементи, засновані на принципах культури харчування, рух, емоції, стосунки, виховання, а не лише дотримання певного методики відновлення.

Тому здоровий спосіб життя – це інтегрований спосіб життя людей, покликаний скоординовано підтримувати фізичні, психологічні, моральні, соціальні та трудові функції. У сучасному розумінні поняття здорового способу життя відокремлено від вузького поняття феномену здоров'я і широко розуміється як фізичне і психічне явище, обов'язково пов'язане з міжособистісними відносинами, соціальним самовизначенням, рівнем самовизначення людини. - регуляція, її вихід із конфліктних і травмуючих ситуацій. На цій основі поняття «здоровий спосіб життя» визначається так: це частина загальної культури людини, що характеризується набуттям високого рівня конкретних знань і мотивації та ціннісної орієнтації через освіту.

З психологічної точки зору проблема здорового способу життя полягає в концепції «внутрішньої картини здоров'я» - концепції вашого фізичного стану, що супроводжується загрозливою здоров'ю емоцією, сенсорним контекстом, факторами, методом збереження та повернення. . Можна зробити висновок, що мотивація здорового способу життя – це ціннісно-орієнтована система, внутрішня мотивація збереження, відновлення та зміцнення здоров'я, прагнення зберегти і примножити потенціал, наділений природою, шляхом дотримання здорового способу життя. Тому здоровий спосіб життя сприяє

зміцненню Захистіть здоров’я людини, дотримуючись певних запобіжних заходів. Ведення здорового способу життя повинне бути ціллю кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя https://www.researchgate.net/publication/340132581_Psihologicne_zdorov'a_ludini_v_konteksti_zdorovogo_sposobu_zitta

2. Психологічні аспекти здорового способу життя file:///D:/Downloads/198173-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-442185-1-10-20200308.pdf

Кривуша М. О.

викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПОНЯТТЯ І СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ

Анотація. *Здоровий спосіб життя (скорочено «ЗСЖ») — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій.*

Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров`я людини ґрунтуються на новому розумінні глобальності проблеми виживання людства взагалі. У наукових працях аналізується понад 200 визначень поняття "здоров’я”. Дискусія щодо цього питання триває й дотепер, але важливим є визнання того, що здоров’я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров’я. Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров`я викладено у Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров`я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”. До основних передумов здоров`я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси.

З позицій викладеного, розуміння феномена здоров`я людини, походить з визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській

діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій - праця, відпочинок, побут. Іншими словами це стиль життя. Стиль життя складається на основі психологічних і психофізіологічних особливостей поведінки людини.

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров‘я окремої особи або на здоров‘я тих чи інших соціальних груп населення.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров’я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням Замановського Ю.Ф. [1, с. 25], вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров’я. Результати спеціальних досліджень, проведених у 70-х роках у США (McKeown and Lowe, 1974) з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров‘я виявили, що група чинників названих "біхевіоральними" (поведінковими) постійно випереджувала інші. Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов‘язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя [3, с. 45].

Звіт ВООЗ про здоров‘я у світі 1999 р. підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов`язані із способом життя людини, є причиною 70-80% смертності у розвинутих країнах і приблизно 40% - в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов`язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих "хвороб сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров`я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров`я, оскільки впливає на нього

безпосередньо через спосіб життя, або опосередковано - через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров‘я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім’ї та суспільства [4, с. 55].

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров`я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування (в тому числи споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров`я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров’я та формування здорового способу життя, зокрема учнівської молоді. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров’я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Ми також акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та

зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. [2, с. 10-12].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетов С.Г. Здоров'я, емоції, краса. 3-тє вид., Випр. та дод. М: Молода гвардія, 1977. 96с.

2. Коршунова Н. 5 доданків здорового способу життя. // Здоров'я 2000 №2. с. 10 – 12.

3. Колбанова В.В., Соковні-Семенової І.І. Людина та її здоров'я. М.: Знання,

1985. 192с.

4. Першочергові напрями наукових досліджень, що сприяють досягненню здоров'я всім. Копенгаген: ВООЗ/ЄРБ, 1989. 226с.

Кучерук Д. А.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Мельник Н.І.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Статтю присвячено проблемі психологічних умов формування здорового способу життя. У статті узагальнено, що стан здоров’я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від ціннісного ставлення людини до власного здоров’я.

Фізичне здоров‘я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища існування; рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень. Духовне здоров‘я передбачає почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою і виявом духовного здоров‘я є ствердження себе, суспільства й всесвіту в їх неподільності. Ключовим моментом у проблемі здоров‘я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання.

Традиційно сучасна людина займається лікуванням хвороби, а не запобіганням їй. У результаті відбувається боротьба з хворобами на тлі поступового згасання організму. У той же час сьогодні акцент робиться на тому, що поліпшення стану здоров'я залежить від розумової діяльності самої людини щодо відновлення і розвитку життєвих ресурсів. Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого єства. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати — здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним 2 вибором ціннісних орієнтацій тощо. Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані − питання впливу соціуму на здоров'я особистості.[3]

Причини, що спонукають людей займатися фізичною культурою. Модель здорової особистості. Особистісні фактори впливу на процес занять фізичною культурою (ситуаційні, поведінкові, організаційні). Методи підвищення ступеня "довіри" до фізичних навантажень. Когнітивні підходи, створення відповідного середовища. Визначення цілей та прийняття рішень у програмі занять фізичною культурою. Вплив фізичних навантажень на психічну сферу та здоров'я людини. Взаємозв'язок між фізичними навантаженнями, змінами особистості й когнітивним функціонуванням. Короткотермінові й довготермінові впливи фізичних навантажень на психічний стан людей, які займаються фізичною культурою. Позитивні та негативні аспекти звикання до фізичних навантажень. Соціальна підтримка осіб, які займаються фізичною активністю. Саморегуляція та самоконтроль стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Принципи класифікації методів психічної регуляції. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін.. Методи психічної саморегуляції

Заспокійливі варіанти аутогенного тренування (АТ). Мобілізуючі варіанти АТ. Закріплення навичок психічної регуляції. Методи психогігієни. Апаратурні методи. Психофармакологічні методи. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Проблеми зловживання різними препаратами та харчові розлади. Психологія впевненості особистості. Психодіагностика стану здоров’я особистості. Методи та способи підвищення мотивації до рухової активності.[1,2,4]

Уявлення про здоров’я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять як здоров’я і хвороба. Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов’язані з необхідністю розв’язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому 15 виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. Здоров’я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Якщо питання профілактики здоров’я, зміцнення захисних сил організму й лікування хвороб віддавна перебувають у полі зору традиційної медицини, то наші уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров’я, пов’язаного з психологічним рівнем, поки що не можуть бути визнані як задовільні. Здоров’я на психологічному рівні так чи інакше пов’язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з’являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням великого психіатра С. С. Корсакова, чим гармонійніше об’єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров’ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Здоров’я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з’являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І природно: тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров’я особистості. Психічне здоров’я переживає вплив із боку різних соціальних зв’язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій та ін., причому наслідки цих впливів можуть

носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціаль- ній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної пове- дінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборю- вати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. 16 Реалізація ідей психічного здоров’я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо. Основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Саме понятгя психологічного здоров'я (введене І.В. Дубровіною) тривалий час входило в базовий зміст психічного здоров'я як його частина і досвід психопатології необгрунтовано використовувався стосовно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагає людині виробити засоби саморегуляції, які дозволять ні справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як пі проблеми набудуть незворотного характеру. На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистіні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах. Розмежовучи сфери психічного та психологічного здоров’я. І.В.Дубровіна визначає "психологічне здоров’я" як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають 23 передумовою орієнтації індивіда на виконання своє життєвої задачі. Для визначення норми психологічного здоров’я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення. Г.І. Малейчук, аналізуючи взаємозв’язки психічного та психологічного здоров’я, зазначає, що психологічне здоров’я є вищим рівнем прояву здоров’я психічного. На думку автора, воно визначається ціннісносмисловим змістом розвитку особистості. В.С. Хомік розглядає психологічне здоров’я з точки зору реверсивної теорії особистості М. Аптера,

який пропонує концепцію мотиваційного розмаїття: психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоційних регістрів і переживанні мотиваційного розмаїття. А умовами здорового соціального розвитку особистості є зміни, непослідовність і нестабільність. 17 Ще раніше А. Лоуен писав, що на відміну від неврозу, котрий є чітко структурованим утворенням, здоров'я – це стан пластичності. M. Jahoda до критеріїв психологічного здоров'я відносить позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. [5,6]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.ФиС,1981.

2. Гиссен Л.Д. Время стрессов: обоснование и практические результаты профилактической работы. – М.: ФиС,1990.

3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1981.

4. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді /О. В. Кузьмінська, М. С. Червона – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 124 с. – (Сер. "Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту")

5. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О.М.Балакірєва, Д.А.Дмитрук, М.В.Рябова та ін..– К: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002, – Вип.3.– 38 с

6. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді/ О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 6. – 124 с. – (Сер. „Формування здорового способу життя молоді". У 14 кн.)

7. Формування здорового способу життя: київський досвід – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2001.- 56 с.

Махнюк Б.О.
студент факультету фізичного виховання
Науковий керівник: доктор філософії, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ВАЖЛИВИЙ ПОКАЗНИК СУСПІЛЬНОГО ТА ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ

Пріоритетним напрямом формування здорового способу життя визначено формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я, усвідомлення та розуміння переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

В сучасній Україні на тлі соціально-економічних та політичних змін, несприятливої демографічної ситуації, збереження здоров'я нації постає об'єктивною проблемою. Саме здоров'я громадян являється важливим показником суспільного та економічного розвитку держави. А здоров'я молодого покоління – це майбутнє нації, її інтелектуальний і трудовий резерв. Здорова працездатна студентська молодь в майбутньому здатна забезпечити стабільність та процвітання держави [2, с. 107].

Особливо актуальними постають питання збереження здоров'я молоді, яка найбільш вразлива до нестабільності в суспільстві, негативного впливу довкілля, збільшення різних залежностей (паління, алкоголю, наркоманії, інтернет-залежності), так як саме студентське життя співпадає зі зміною умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням на фоні стрімкого статевого та фізичного розвитку.

Студентська молодь поєднує в своїх рядах людей віком 17-25 років, представників усіх класів та соціальних груп населення. Саме студенти являються най вразливішою категорією, так як вступивши до навчального закладу, вийшли з-під постійної опіки батьків, змінили умови життя, навчання, вступили в нові міжособистісні стосунки в колективах, і не відразу можуть адаптуватися до нових змін, що може спонукати до асоціальних вчинків та зміни поведінки [1, с. 318].

Завданням педагогічних колективів начальних закладів являється не тільки підготувати професійно компетентного та конкурентоспроможного на ринку праці спеціаліста, але й здорового, соціально адаптованого, духовно зрілого члена суспільства. Актуальним стає використання здоров'язберігаючих технологій навчання та популяризація здорового способу життя. Тільки здорова

особистість здатна повноцінно використовувати свій розумовий та фізичний потенціал. А саме плідна праця являється одним із елементів здорового життя. Молоді люди мають навчитися правильно організовувати режим праці і відпочинку, що забезпечує необхідний ритм функціонування організму та сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та продуктивності праці.

З метою попередження асоціальної поведінки студентів та збереження їх здоров'я необхідно доводити до молодих людей достовірну інформацію про шкідливість паління, алкоголю, наркотиків, про хвороби та зміни в організмі, що вони викликають. Паління є частою причиною розвитку злоякісних пухлин ротової порожнини, гортані, бронхів, легень, призводить до захворювань серцево-судинної системи, інфаркту міокарда, різко скорочує тривалість життя, знижує працездатність. Особливо небезпечне паління для жінок, майбутніх мам, тому що негативно впливає на розвиток плода. Алкоголь та наркотики викликають порушення в психічній діяльності людини: вона стає емоційно неврівноваженою, надмірно збудливою, неадекватно поводить себе, втрачаються моральні устої поведінки. З розвитком фізичної залежності вся діяльність особистості направлена на задоволення фізичної потреби в даних речовинах.

Організація раціонального харчування студентів сприяє зміцненню здоров'я і являється складовою здорового способу життя. Харчування має задовольняти фізіологічні потреби молодого організму в поживних речовинах: білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, а також забезпечувати організм енергією, для його росту і розвитку, активного способу життя, хорошого самопочуття, високої працездатності і продовження життя. Харчовий раціон має включати споживання різноманітних натуральних продуктів з оптимальним співвідношенням їжі рослинного та тваринного походження, позбавлених синтетичних підсилювачів смаку, консервантів, барвників. Надлишок споживання їжі призводить до надмірної маси тіла, а в подальшому ожиріння, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії та інших захворювань.

Запорукою здорового життя являється оптимальний руховий режим, основу якого становлять систематичні заняття фізичними вправами, руховими іграми, ходьбою, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму, кращій адаптації організму до змін середовища, протистояння стресовим ситуаціям.

Студенти можуть і повинні займатися фізичною культурою не тільки на заняттях, але й самостійно вдома, в спортивних секціях. Поєднувати такі

заняття слід з елементами загартовування, використовуючи позитивний вплив сонця, повітря, води. Це зміцнює організм і робить його несприятливим до простудних захворювань, збільшує толерантність до психічних та фізичних навантажень. У багатьох навчально-виховних закладах питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. І далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками привчання їх до здорового способу життя [1, с. 318].

Важливим є формування мотивації у молоді до збереження власного здоров'я, відповідальності за нього. Молоді люди повинні усвідомити, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Основою здоров'я являється рухова активність, раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління //Укр. науковий журнал [Електронний ресурс] – № 3. – 2011 с. 318 – Режим доступу: http://www.social-sciens.com.ua/зміст/13 №3%202011

2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. Квіташвілі О.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2015. – 107 с.

3. Яременко О. О., Левін Р. Я. Ідеологія і основні принципи теорії формування здорового способу життя // Український соціум: наук. журн. [Електронний ресурс] – № 4. – 2005. – С. 64. – Режим доступу: http://www.ukr-socium.org.ua

Морін О. Л.
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач науково-організаційним відділом Інституту проблем виховання НАПН України;
Охріменко З. В.
кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України

ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ФОРМУВАННІ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

У статті наголошується на необхідності врахування фактору психологічного благополуччя в процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу. Авторами означена позиція обґрунтовується з огляду на суттєвий вплив цього інтеріоризованого статусу особистості на повсякденне життя особи, на систему ставлень зростаючої особистості до освітньої, практичної та трудової діяльності, до майбутньої професії, що буде мати вираз у наявній сформованій системи мотивів, особистісних змістів і цілей, які перебуватимуть у постійному розвитку.

Ключові слова: *успішна особистість, психологічне благополуччя, бойовий хортинг.*

Вступ. Одним із провідних завдань держави нині виступає виховання фізично загартованого підростаючого покоління, піклування про здоров'я нації загалом, що зумовлює необхідність забезпечення цього процесу в усіх сферах життя суспільства і особливо у галузі освіти. Це вимагає змін у організації виховної роботи у закладах загальної середньої освіти України, створення як нових так і широке застосування існуючих виховних систем, які сприяють становленню особистості, що вміє визначати свою життєву стратегію, прагне бути компетентною, відповідальною, соціально активною і професійно-мобільною. Однією з існуючих і доволі дієвих виховних систем є бойовий хортинг, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної особистості. Заняття бойовим хортингом не тільки позитивно впливають на вирішення проблеми розвитку особистості, формуванню низки морально-вольових якостей, необхідних для активної участі учнів, здобувачів вищої освіти у практичній діяльності, а також опосередковано сприяють формуванню успішної особистості [2-4, 8-10].

Тим паче на часі сама ідея відродження бойового хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному,

морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковічною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням напочатку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником усього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [4; 9, 10]. Активно тренуючись і виступаючи на змаганнях різного рівня підлітки зберігають здоров'я і тим самим стають успішними особистостями в усіх сферах життя [3, с. 301].

Аналіз публікації. З метою визначення виховного потенціалу бойового хортингу нами було розглянуто низку психолого-педагогічних досліджень і результатів практичної реалізації бойового хортингу як виховної системи, а саме, роботи присвячені позитивному впливу занять бойового хортингом на виховання та всебічний розвиток особистості (І. Аліханов, І. Барна, І. Богдан, В. Бойко, С. Вайцеховский, Л. Волков, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Жаров, М. Зубалій, В. Івашковський, О. Кузіна, К. Кукушкін, В. Куленка, М Куцкір, А. Литвиненко, І. Малинський, О. Нетребко, В. Нечерда, В. Оржеховська, О. Овчаренко, А. Орлова, О. Остапенко, А. Піскун, С. Присяжнюк, Л. Пустолякова, О. Семигал, С. Сичов, М. Тимчик, Г. Туманян, Е. Чумаков, Т. Федорченко, А. Хатько, Б. Шаповалов та ін.); формування в процесі занять фізичною культурою і спортом низки важливих якостей (Г. Апанасенка, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, М. Тимчик, Б. Шиян та ін.) тощо.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [3, 8-10]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Метою статті є розгляд аспектів врахування значення психологічного благополуччя людини в забезпечення формування успішної особистості засобами бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне благополуччя людини залежить від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, батьківського ставлення, культурної приналежності, особливостей середовища життєдіяльності тощо. Також є зв'язок психологічного благополуччя з рядом

особистих рис: альтруїзмом, оптимізмом, толерантністю, життєстійкістю, а також здатність до любові, дружби, наявність віри в що-небудь, усвідомлення життя і позитивний характер міжособистісних відносин [5].

Психологічне благополуччя особистості є важливою умовою ефективності та успішності майбутнього фахівця, професійної діяльності особи, загалом, що вимагатиме від неї реалізації власних можливостей.

Серед найсуттєвіших бар'єрів самореалізації людини можна виділити такі:

● нездатність стати суб'єктом власного саморозвитку (роль такого суб'єкта виконують інші);

● нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей;

● несформованість механізмів саморозвитку: неприйняття себе, неправильні уявлення про власні перспективи;

● стереотипи та установки, пов'язані з перебільшенням чи неадекватною значимістю інших людей тощо [7].

Узагальнена модель психологічного благополуччя включає шість складових:

● позитивне ставлення до себе і свого минулого життя;

● наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;

● здатність виконувати вимоги повсякденного життя;

● почуття постійного розвитку і самореалізації;

● позитивні взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;

● здатність дотримуватись власних переконань [7].

Успішність самореалізації та психологічне благополуччя особистості полягає у забезпеченні можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, спільній діяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), суспільством у цілому.

Психологічне благополуччя особистості припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. Оскільки осмисленість життя, пов'язана із показниками психологічного благополуччя та самореалізації особистості, то її зростанню сприятиме зростання показників усвідомлення життєвих цілей, їх реалістичність та оцінка ймовірності їх досягнення [3].

У процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу варто враховувати обставини, які визначають загальне благополуччя особи, тобто, того, що в недалекому майбутньому виступатимуть для неї суттєвими чинниками сприйняття повсякденного життя. Благополуччя людини

складається з суб'єктивного благополуччя, благополуччя і професійній діяльності та психологічного благополуччя.

Особливо тут варто відзначити майбутню професійну діяльність. Професійна діяльність суттєво впливає на працівників, що іноді може негативно позначатися на їхньому суб'єктивному і психологічному благополуччі [6].

Психологічне благополуччя особистості в професійному середовищі визначає також переживання нею психологічного благополуччя власного життя в цілому. В зазначеному плані відсутні єдині категоріальний апарат і концептуальні аспекти психологічного благополуччя особистості в професійному середовищі.

Середовище професійної діяльності для працівника є полем його соціальної реальності, на якому розвиваються його взаємини та стосунки з іншими людьми, формуються соціальні очікування, розгортається його життєдіяльність та вибудовуються життєві перспективи. Це не лише забезпечує статус особистості, але також пов'язується із суспільними процесами. Працівник, який задоволений своєю роботою, добре виконуватиме свої обов'язки та буде відданий своїй роботі та організації [1].

Психологічне благополуччя особистості в цілому переживається у випадку співпадіння індивідуальних смислів, цінностей, інтересів та цілей працівника з цілями організації, де він працює. Таким чином, переживання психологічного благополуччя працюючої особистості може виникати внаслідок сукупної оцінки власного робочого життя в контексті позитивної оцінки самого середовища професійної діяльності та позитивної оцінки результатів своєї роботи.

Задоволеність чи незадоволеність працею, професією є одним з багатьох психологічних наслідків праці людини і найважливішим з них, проте, з іншого боку, зміст роботи впливає на її розумову діяльність, її цінності, сприйняття себе і орієнтації щодо навколишнього світу.

На рівень задоволення працівниками роботою та продуктивність діяльності в цілому впливають смислове набуття цінності роботи, розвиток професійних навичок та компетенцій, професійне самовизначення, автономія, самореалізація та організаційна справедливість. Загалом дослідники, які пропонують розглядати психологічне благополуччя в професійному середовищі у контексті поняття «задоволення роботою» зауважують на афективному аспекті цього переживання, що обмежує розгляд зазначеного феномену як суб'єктивного, динамічного та багатовимірного [6].

Ознаки психологічного благополуччя працюючої особистості працівника:

● суб'єктивна оцінка людиною власного благополуччя, навіть якщо це не збігається з об'єктивними поглядами оточуючих;

● переживається в процесі безпосереднього виконання людиною роботи у середовищі, в якому здійснюється професійна діяльність, і включає оцінки працівниками як самого так і оцінку інших сфер життєдіяльності, в яких вони функціонують;

● переживається людиною як спроможність здійснювати професійну діяльність, тобто, в контексті професійно-важливих особистісних властивостей та можливостей їхньої реалізації.

Позитивний психологічний потенціал визначається як позитивний психологічний стан розвитку особистості, який характеризується:

● упевненістю (самореалізацією) у тому, щоб взяти на себе відповідальність і прикласти необхідні зусилля, щоб досягти успіху в складних завданнях;

● позитивною атрибуцією (оптимізмом) стосовно досягнення успіху зараз і в майбутньому;

● наполегливістю в досягненні цілей і, при необхідності, у переспрямуванні шляхів до цілей (надії) для досягнення успіху;

● стійкістю, яка в разі виникнення проблем та негараздів, що спрямовує до досягнення успіху [1].

У середовищі професійної діяльності психологічне благополуччя особистості розглядається у напрямах:

● *психології здоров'я*, а саме: професійного здоров'я, професійного довголіття, професійної працездатності, професійного вигорання, професійних дезадаптацій, деформацій та девіацій і спрямоване на збереження, відновлення і підвищення працездатності, що досягається завдяки запобіганню та/або усуненню несприятливих змін в організмі, які виникають у процесі здійснення професійної діяльності та розвиток і розширення функціональних резервів організму й можливості їх мобілізації;

● *психології праці:* особливості психологічного благополуччя фахівців різних професійних сфер діяльності та його вплив на ефективність діяльності, особливості задоволеності умовами праці, комфортності, адаптованості в сфері професійної діяльності;

● *організаційної психології:* позитивних і ресурсних особистісних конструктів суб'єкта діяльності, взаємовпливу готовності до ризику та соціально-психологічного благополуччя керівників; впливу на благополуччя працівників з метою підвищення продуктивності праці, зниження витрат на

персонал та ефективність взаємовідносин між керівництвом та персоналом в організаціях [1].

Висновок. Внутрішнє прагнення особистості бути благополучною, щасливою тощо, базується на основі зміни парадигми життя сучасної людини, яка стає активним суб'єктом власного буття та діяльності, творцем, який сам визначає цілі, активізує зусилля, спрямовує власний розвиток для досягнення бажаного результату [1]. Фактор психологічного благополуччя має бути врахований у процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу, з огляду на суттєвий вплив цього суб'єктивного статусу особистості на повсякденне життя особи, на систему ставлень зростаючої особистості до освітньої, практичної і трудової діяльності, до майбутньої професії, що буде мати вираз у наявній сформованій системи мотивів, особистісних змістів і цілей, які перебуватимуть у постійному розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Варто зазначити, подальших наукових розвідок потребує пошук шляхів посилення психологічної складової процесу формування успішної особистості засобами бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6.

2. Діхтяренко З. М. *Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності.* Автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.07. УДПУ імені Павла Тичини. 2008. 23 с.

3. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

4. Діхгяренко З. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу». Київ: Вид. «Паливода А В.». 2014, С. 54-56.

5. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : *дисс. ... канд. психол. наук* : 19.00.01 Ярославль, 2014. 174 с.

6. Морін О. Л. Фактор психологічного благополуччя у формуванні професійно-ціннісних орієнтацій учнів. Розвиток особистісного потенціалу учнівської молоді як чинник її соціального зростання : матеріали Всеукраїнського симпозіуму-практикуму (м. Біла Церква, 26 травня 2021 р.) КНЗ КОР «КОІПОПК», м. Біла Церква. 2021. С. 60-63. URL: http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726089/.

7. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету.* Вип. 687. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. С. 151-159.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 232-239).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

Morin Oleh, Ohrimenko Zorina. **Factor of psychological well-being in the formation of a successful personality means of Combat Horting.**

Abstract. *The article emphasizes the need to take into account the factor of psychological well-being in the process of forming a successful personality by means of Combat Horting. The authors justify this position in view of the significant impact of this subjective status of the individual on the daily life of the individual, the system of attitudes of the growing individual to educational, practical and labor activities, to the future profession, which will be expressed in goals that will be in constant development.*

Keywords. *successful personality, psychological well-being, Combat Horting.*

Мунтян Василь
науковий керівник: к. пед. н. доц. Осадченко Т. М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У дослідженні розкриваються питання щодо психології здоров'я і здорового способу життя, та поняття здоров'я людини в контексті психології.

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності.

Основними, визначальними факторами здоров'я є:

− спосіб життя – 50 %;

− навколишнє середовище – 20 %;

− генетичні (спадкові) фактори – 20 %;

− медичні фактори – 10 %.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину

та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Нині, як у нашій країні, так і за кордоном, формується науковий напрям – ―Психологія здоров'я. У 70-х роках минулого століття саме цей термін було запропоновано для окреслення нової сфери застосування психології. Термін отримав загальне визнання, і його прийняття стало чимось більшим, ніж просто виділення певної сфери застосування психології. 4 Відбулася зміна орієнтації, перенесення акценту з хвороби на здоров'я і його детермінанти. Батьком психології здоров'я вважають видатного американ ського психолога Д. Матараццо (Josef Mattarazzo), а ―батьківщиною‖ – Сполучені Штати Америки. Назва, запропонована Д. Матараццо, є загальноприйнятою і цитованою у текстах.

Що стосуються самого поняття психології здоров'я, то в цілому воно має таке визначення: психологія здоров'я – це цілісність специфічного, освітнього, наукового та професійного внеску психології як дисципліни в промоцію і підтримку здоров'я, запобігання та лікування хвороб, розпізнавання етіологічних й діагностичних корелятів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики. Наведена дефініція визначає психологію здоров'я як сферу різного типу діяльності психологів у галузі здоров'я і хвороби, однаковою мірою як освітньої, що полягає у поширенні психологічних знань, так і наукової, що спрямована на збільшення цих знань, а також професійної, тобто їх використання.

Головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини. Поняття ―вдосконалення означає постійно рушійний процес, який принципово не має завершення.

Серед особистісних проявів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - оптимізм; - зосередженість (відсутність метушливості); - урівноваженість; - моральність (чесність, совісність й ін.); - адекватний рівень домагань; - почуття обов'язку; - впевненість у собі; - невразливість (уміння звільнятися від прихованих образ); - відсутність ліні; - незалежність; - безпосередність (природність); - відповідальність; - почуття гумору; - доброзичливість; - толерантність; - самоповага; - самоконтроль. Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - емоційна стійкість (самовладання); - зрілість почуттів відповідно до віку; - вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); - вільний, природний прояв почуттів і емоцій; - здатність радіти. Серед психічних

процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - максимальне наближення суб'єктивних образів до певних 18 об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); - адекватне самосприйняття; - уміння зосереджувати увагу на предметі; - утримання інформації в пам'яті; - здатність до логічного опрацювання інформації; - критичність мислення; - креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом); - знання себе; - дисципліна розуму (керування думками).

Фізичне здоров'я – найважливіший компонент у складній структурі стану здоров'я людини. Фізична або соматична складова стосується тіла. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його органів і систем. Фізичне здоров'я обумовлене властивостями організму як складної біологічної системи. Як біологічна система організм володіє інтегральними властивостями, якими не володіють її окремі складові елементи (клітини, тканини, органи та системи органів). Без взаємозв'язку між собою ці елементи не можуть підтримувати індивідуальне існування. Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм становить саморегулюючу систему. Саморегуляція являє собою сутність біологічної форми розвитку, тобто життя.

Отже, здоров'я в цілому і як всі його компоненти багато в чому залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці, відпочинку, харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі й цінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості - громадянина // Педагогіка і психологія. 1997. - №1.

2. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.

3. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.

Нагаєць В.С.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор філософії, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, котрий містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я [2].

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) [4].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвиткові особистості, успішному навчанню, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (волі, оптимізму, цілеспрямованості) та інші якості, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я. Здоровий спосіб життя

людини допомагає їй зрозуміти, у чому полягає сенс життя. Він виховує певною мірою співчуття, доброзичливість, терпимість до оточуючих.

Формування здорового способу життя молоді як важлива складова молодіжної та соціальної державної політики передбачає: по-перше – вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді [1].

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді потребують внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підняти рівень особистої відповідальності за його збереження кожної людини. Мова йде про наступне:

Проблема народжуваності. Зростає частка дітей, народжених поза шлюбом. Нині кожна 6-та дитина народжується з відхиленнями здоров'я. Значну шкоду репродуктивному здоров'ю молоді наносять онкологічні захворювання. Хвороби, що передаються статевим шляхом також негативно впливають на дітонародження, провокуючи безплідність і хронічні захворювання. У зв'язку з цим, питання діагностики і лікування безпліддя у молодих людей є вкрай актуальним та потребує конкретних рішень не тільки в сфері охорони здоров'я, але й в соціальній та освітній сферах через активізацію інформаційно-просвітницької роботи з акцентом на вироблення навичок здорового способу життя.

Проблема смертності. Найвищий рівень смертності спостерігається серед молодих людей найбільш репродуктивного віку (30-34 роки). Головні причини смертей серед чоловіків пов'язані з хворобами системи кровообігу, інфекційними хворобами та органів травлення, а у жінок – з інфекційними хворобами та новоутвореннями, що деякою мірою пов'язано з неблагополучною екологічною ситуацією в Україні та низькою якістю харчових продуктів.

Проблема стану екології. Неблагополучна екологічна ситуація провокує цілий ряд серйозних захворювань не тільки серед дорослого населення, але й дітей та молоді, що негативно впливає на стан здоров'я загалом.

Проблема рухової активності дітей та молоді. Лише кожен п'ятий школяр та кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним з найнижчих показників у Європі.

Проблема здорового харчування. За складних соціально-економічних умов знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, що негативно впливає на забезпечення дітей і молоді здоровим харчуванням. Неякісне харчування не здатне забезпечити організм молодої людини необхідною кількістю вітамінів, що призводить до зниження працездатності, успішності у навчанні, погіршення зору та пам'яті.

Проблема поширеності соціально небезпечних хвороб серед дітей та молоді. Йдеться про зростання захворюваності на ВІЛ-інфекції, туберкульоз, вживання молоддю алкоголю, наркотиків і т. д. [3]

Отже, довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежать і від самої людини. Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, – це означає, що у них низький рівень культури здоров'я [5].

Аргументоване обґрунтування необхідності бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементи культури здоров'я, якими повинна володіти кожна сучасна людина.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. Навчальний посібник з курсу «Валеологія». – Тернопіль: СМП «Астон», 1999. – 368 с.

2. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! / Денисенко Н., Мельник Л. // Палітра педагога. – 2001. – № 1. – С. 3 – 7.

3. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! / Лозовицький О.С. // Режим доступу http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111

4. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 228 с.

5. Романова Н.Ф. Державна політика формування здорового – Молодь за здоров'я. Романова Н.Ф. // Режим доступу http://www.mzz.com.ua/vidannya/derzhavna-politika-formuvannya-mzz

Нефедова М.С.
Студентка факультету фізики, математики та інформатики
Науковий керівник: Назаревич В.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНУ СФЕРУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Завжди актуальними залишаються дослідження впливу спорту на здоров’я людини. Очевидно, що будь-яка регулярна фізична активність ґрунтовно корисна для здоров’я. При недостатній кількості руху спостерігається сповільнення обміну речовин, що, в свою чергу, негативно впливає на інші процеси в організмі (метаболізм, підтримання рівня цукру, послаблює м’язи та кістки). Недостача фізичної активності є значним фактором ризику неінфекційних захворювань, таких як інсульт, діабет і рак. У багатьох країнах люди все менше і менше займаються фізичною активністю. У всьому світі 23% дорослих і 81% підлітків, які відвідують школу, відчувають нестачу фізичної активності.

Все життя нам пропагують здоровий спосіб життя та активне проведення часу. Існує безліч наукових досліджень, що підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на організм людини. Серед основних аспектів впливу можна виділити:

- Підтримання маси тіла та спортивної форми. Постійні тренування сприяють зменшенню маси тіла і стають на заваді її набору.
- Здорові та міцні кістки і м'язи. З початком старіння м’язи та кістки людини стають слабшими та саме спортивні тренування допомагають підтримувати стан здоров’я.
- Стан серцево-судинної системи. Фізична активність знижують ризик, який пов'язаний з інфарктами і інсультами.
- Знижується ризик захворювань онкології. За результатами досліджень, фізична активність знижує ризики виникнення різного роду онкології, особливо раку товстої кишки.

Хоч спорт є невід’ємним фактором для здорового життя, але неграмотні навантаження та великі він може призвести до жахливих наслідків. При певних захворюваннях тренування повинні здійснюватися під наглядом кваліфікованих тренерів чи спеціалізованих лікарів.

Виснажливі види спорту, як - от біг на ультрамарафонські дистанції, можуть нашкодити серцю, серцевому ритму та збільшити розмір артерій у деяких у людей. Проте, люди - високорозвинені істоти, здоров'я яких визначає не тільки фізичний стан, а й психічний. Чи може спорт і в цьому прийти на допомогу? Для перевірки ефективності ліків, зазвичай, достатньо одній групі людей видати сам препарат, а іншій - плацебо, але ж з фізичними вправами все значно складніше. На відміну від препаратузамінника, люди усвідомлюють те, що виконують вправи, а тому чистота експерименту порушується. До того ж, для участі в такому дослідженні, необхідна усвідомлена згода людей на похід в спортзал. Тому й дозволяється самим обрати, в якій групі вони хотіли би бути. А це, звісно, спотворює результати. Бо ті, кому спорт приносить задоволення, отримують від нього більше користі.

Як приклад впливу спорту на психіку людини, можна розглянути вплив на депресію, як одне з клінічних порушень діяльності мозку. Депресія – це розлад настрою, який викликає стійкі почуття апатії та смутку. Це складний стан, що має кілька факторів. Зміни у вашій біохімії мозку, відіграють певну роль у цьому процесі. Вправи можуть допомогти зняти симптоми депресії кількома способами. Серед яких – стимуляція вивільнення хімічних речовин в мозку, які здатні покращити емоційний стан.

Поряд з депресією можемо виділити перевтому. Причому як психологічну, так і фізичну. Втома - це зниження продуктивності діяльності через витрату енергетичних ресурсів організму людини. При перевтомі період оптимальної працездатності скорочується, а період нестійкої компенсації збільшується. Порушуються і відновні процеси в організмі. Прикмети втоми не щезають до початку роботи наступного дня. Посилюється роздратованість, реакції стають неадекватними. За наявності хронічної перевтоми:

- знижується продуктивність праці;
- погіршується імунітет та опір організму до інфекції;
- підвищується сухожилкові рефлекси, пітливість;
- часто зменшується маса тіла;
- збільшується кількість помилок, брак у роботі.

Люди зі станом перевтоми характеризуються порушенням якості сну, періодичним безсонням, підвищенням нервово-емоційної збудливості. Такий етан може призвести до загострення багатьох захворювань: серцево-судинних, ендокринних, бронхо-легеневих, хронічних тощо. В такому випадку фізичні навантаження можуть стати лише на заваді та погіршити стан організму. При наявності подібних симптомів необхідно звертатися до лікаря.

Зважаючи на дослідження вчених, проаналізовані вище, можна зробити висновок, спорт - елемент життя чи не кожної людини. Безспірно, регулярні фізичні навантаження необхідні для здорового функціонування організму, може покращувати емоційний стан та запобігти розвитку певних захворювань. Але в усьому треба знати міру. Надлишкові навантаження можуть тільки погіршити стан та призвести до неприємних наслідків. Не тільки спорт впливає на емоційний стан та здоров'я, але й навпаки, емоції та погіршене самопочуття можуть завадити результативності та позитивному впливу спортивних тренувань.

Поліщук Н. М.,
викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Вступ. Інтеграційні процеси, які відбуваються в системі освіти, потребують визначення пріоритетів формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді – майбутніх фахівців, від рівня здоров'я яких залежить не лише якість власного життя, а й якість майбутньої професійної діяльності, здоров'я інших людей.

Тому саме зростання чисельності молоді із сформованим відповідальним ставленням до власного здоров'я є одним із очікуваних результатів Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 2 червня 2021 р. № 579) [1].

Мета роботи – на основі аналізу соціологічної, психологічної, педагогічної літератури, порівняння, узагальнення охарактеризувати здоров'я молоді як актуальну соціально-педагогічну проблему.

Матеріали і методи. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: *теоретичні* – аналіз соціологічної, психологічної, педагогічної літератури, порівняння, узагальнення для з'ясування змісту базових понять дослідження; класифікація та систематизація науково-теоретичного матеріалу

для виокремлення особливостей здоров'язбереження молоді як актуальної соціально-педагогічної проблеми.

Результати і обговорення. Саме стан здоров'я населення будь-якої країни є «ключовим фактором соціально-економічного розвитку країни, адже визначає стан людських ресурсів, а отже кадрового потенціалу для держави, інвесторів, роботодавців та інших учасників господарських відносин» [2, с. 142]. Стан охорони здоров'я населення відіграє важливу роль у створенні підґрунтя для здоров'я населення, профілактики та лікування поширених захворювань, пропаганди здорового способу життя, зміцнення здоров'я боєздатної нації та забезпечення безпеки держави. Рівень здоров'я населення України, його збереження і поліпшення є медико-соціальною проблемою, яка потребує оптимального вирішення залежно від тих чи інших умов сьогодення, при зміні яких виникає необхідність вдосконалення організації та управління системою заходів з досягнення мети [2, с. 148].

Серед основних пріоритетів Національної молодіжної стратегії до 2030 року – здоров'я – формування навичок здорового способу життя, розвиток та збереження фізичної культури, культури здорового харчування та психогігієни), що передбачає «забезпечення високого рівня фізичної активності, раціонального харчування, попередження хвороб, а також психологічне та соціальне благополуччя особистості» [4].

Відповідно до даних опитувань, проведених Київським міжнародним інститутом соціології, протягом останніх кількох років спостерігалась тенденція до поступового зростання частки здорових (за самооцінкою) жителів України: якщо в 2013-2015 роках близько 40% українців вважали себе здоровими, то, починаючи з 2016 року, цей показник зростав і у 2019-2020 роках складав близько 50%. Проте, півтора року в умовах пандемії, ймовірно, наклали відбиток на здоров'я та самопочуття українців: згідно з даними дослідження 2021 року, 40% опитаних оцінюють стан власного здоров'я як добрий, а 14% – як поганий [5].

Актуальні питання популяризації здорового способу життя, моделей здорової школи, екології життя та факторів, що впливають на здоров'я нації тощо стали предметом обговорення Форуму «Здорова Україна», що проводився за підтримки Офісу Президента та Уряду України 22–24 червня 2021 р. у рамках Всеукраїнського Форуму «Україна 30» – дискусійного майданчика, на якому представники влади всіх рівнів, експертного середовища, громадянського суспільства та міжнародної спільноти піднімають низку проблем, які потребують виважених рішень. Форум є можливістю для

пояснення позицій різних сторін, логіки в ухваленні ініціатив, пошуку тактик та стратегій у розробці дорожніх мап з питань що розглядає форум. «Україна 30» – це «планування майбутнього України вже сьогодні з використанням досвіду найкращих представників різних країн, які хочуть розділити з нами власні вміння та напрацювання з того чи іншого питання» [7].

На думку переважної більшості дослідників, теоретиків і практиків, у нашому 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 молоді щодо здоров'я» [6]. Сьогодні проблемі здоров'я молоді на педагогічному рівні у вищій школі приділяється сьогодні значна увага: реалізуються різноманітні програми і проєкти, розробляються підручники, методичні рекомендації, навчально-методичні й методичні посібники. Все це вимагає розробки і використання нових освітніх технологій, спрямованих на ціннісне ставлення особистості до власного здоров'я, позитивне самосприйняття та самоставлення [3, с. 148].

Тому набуває життєвої необхідності запровадження системного підходу до розв'язання проблеми підтримання здоров'я молоді шляхом залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо [6].

Висновки. Сучасна молодь займає вагоме місце в соціальній структурі суспільства, в контексті чого набуває актуальності вивчення сутності молодіжних проблем, з-поміж яких – питання здоров'язбереження, формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді як пріоритетного напряму розвитку державної політики, як актуальна соціально-педагогічна проблема.

Вирішення проблеми здоров'язбереження молоді потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України, створення здоров'язбережувального середовища професійної підготовки майбутнього фахівця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державна цільова соціальна програма "Молодь України" на 2021-2025 роки. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF#Text

2. Криничко Л. Р. Оцінка сучасного стану здоров'я населення України. *Економіка, управління та адміністрування*. 2020. № 4 (94). С. 142–149. Режим доступу: file:///C:/Users/Admin/Downloads/225696-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-514073-1-10-20210226.pdf

3. Муромець В. Формування здоров'язбережувальної компететності майбутніх педагогів засобами інтерактивних технологій: практичний аспект. *Освітологічний дискур*с. 2015. № 4 (12). С. 149–157.

4. Національна молодіжна стратегія до 2030 року. Режим доступу: https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337

5. Самооцінка стану здоров'я населенням України, квітень, 2021. Режим доступу: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1042&page=1

6. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. 2014. Вип. 3 (24). Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513

7. Форум «Здорова Україна». Режим доступу: https://ukraine30.com/healthy_ukraine/

Поправко О. В.
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри суспільно-гуманітарних наук
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного
м. Запоріжжя, Україна

СПОРТИВНЕ СВЯТО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Сучасний етап розвитку суспільства можемо назвати «комп'ютерною епохою». Він характеризується змінами у структурі й змісті виробництва, що, у свою чергу, визначає нові взаємозв'язки між людьми. Від безпосередньої участі у виробництві речей людина переходить до виробництва знань і створення на їх основі автоматизованого виробництва, зростає роль і значення операцій з управління та регулювання механізмів, що змінює характер роботи – обмежується рухова активність людини, внаслідок чого виникає гіподинамія й низька мотивація до виконання своїх професійних обов'язків, що негативно позначається на стані здоров'я та працездатності.

Ще одним проявом становлення нової епохи стало послабленням вільних взаємозв'язків між людьми, що проявляється зокрема й у дефіциті неформального спілкування. Як наслідок, можемо говорити про збіднення життя людей. Людина за своєю сутністю – істота соціальна, і потреба у спілкуванні є однією з її сутнісних характеристик, адже спілкування є однією з ознак культури й різновидів людської діяльності, що формує активну особистість. У такій ситуації постає завдання розвитку психофізіологічних якостей людини, що потребує пошуку спеціальних засобів і способів для їх формування.

Одним із способів психофізіологічної компенсації є фізична рекреація. Під фізичною рекреацією розуміємо активний чи пасивний відпочинок у системі з іншими заходами оздоровчого спрямування поза виробничою, науковою, навчальною та іншою діяльністю, метою якого є формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини, що приносить задоволення й позитивний настрій [3, с. 37].

Як соціальне явище, фізична рекреація сприяє повноцінному функціонуванню особистості, задоволення її потреб у спілкуванні й раціональному використанні вільного часу [1, с. 12]. Різноманітні форми й види занять фізичною рекреацією у вільний або спеціально відведений час набувають усе більшої популярності серед людей різного віку, статі, соціального рівня, стану здоров'я та фізичного розвитку.

Одним з поширених видів фізичної рекреації є спортивні свята, які мають потужний потенціал для тілесного й духовного оздоровлення людей [2]. Завдяки своїм функціональним можливостям вони сприяють формуванню потреб у заняттях фізичними вправами, розширенні та поглибленні процесів неспеціальної (непрофесійної) фізкультурної освіти учасників свята. Дотримання принципів культурологічного підходи до процесу організації спортивного свята є необхідною умовою, що сприяє переходу спортивного свята з простого розважального масового видовища в один із засобів фізичної рекреації.

Спортивне свято – це синтез мистецтва і спорту. Просвітництво, творчість, відпочинок поєднуються із заняттями фізкультурою та спортом. Таке поєднання особливо важливе сьогодні, коли інтенсифікація праці та психологічна напруга визначають необхідність фізичної розрядки, зняття втоми засобами рекреативно-оздоровчої діяльності. Спортивна цілеспрямованість, оптимізм, життєстверджуюча позиція і водночас масштабність, виразність, образність вирішення теми та ідеї надають яскравого емоційного забарвлення спортивним святам.

Доцільно згадати про педагогічний потенціал спортивних свят. Будучі генетично укоріненими в житті народу й маючи багату історію розвитку, вони уособлюють ідеальну модель педагогічного процесу, в якому діяльність організаторів і учасників свята («вихователів» і «вихованців») проходить в особливо сприятливих емоційних умовах і спираються на широку творчу ініціативу та активність учасників. Так виникає важлива єдність спланованих форм та прийомів соціальної педагогіки й імпровізованої діяльності учасників свята, що протікає відповідно до естетичних та моральних ідеалів суспільства.

Також треба звернути увагу на соціальні мотиви, що спонукають людину до участі у святковій дії. Чим більш значуща подія, що лежить в основі свята, тим більша виникає у людини потреба відчути свою причетність до неї, висловити своє ставлення, поєднати свої почуття з почуттями інших людей. Відчуття особистої причетності до події є стимулом до спільної дії. Це відчуття компенсує людині потребу у широкому соціальному спілкуванні, що ґрунтується на причетності до свята і є можливістю проявити себе.

Ще одним важливим мотивом участі у святі є особливий суспільний настрій урочистості, радості, оптимізму, що є наслідком колективних емоцій, які виникають під час святкового спілкування. Суспільний настрій створює одночасно атмосферу святковості і певний психологічний настрій людей. На святі людина включається в численні стосунки з іншими людьми, однак треба пам’ятати, що будь-яка діяльність лише тоді може позитивно вплинути на особистість, коли вона має для неї значення «особистісного сенсу». В умовах свята ця проблема вирішується за допомогою вибірковості та бажаності певного виду діяльності (ігрового, спортивно-змагального, художньо-творчого тощо).

Отже, спортині свята є продуктивним засобом фізичної рекреації. Крім розважальної функції, вони реалізують важливий психолого-педагогічний потенціал у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вони сприяють згуртованості колективу, сприяють прояву особистісних рис учасників, залученню учасників до ведення здорового та активного способу життя, в усіх учасників відбувається розвиток мотивації та формування позитивного ставлення до фізичної рекреації загалом.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. Сучасні підходи до трактування поняття «фізична рекреація». *Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму*: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2012. С. 8–20.

2. Поправко О. В. Свято як соціально–культурний феномен: функціональний аналіз. *Гілея: науковий вісник*. 2019. № 142 (2). С. 121–125.

3. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 108 с.

Синєок М.І.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач Козловська С.О.,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого єства.

Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати — здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному [1].

Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним 2 вибором ціннісних орієнтацій тощо.

Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані − питання впливу соціуму на здоров'я особистості [3].

Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.

Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.

Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.

Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність. Здоров'я населення залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем. Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому [4].

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [3,2].

У літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації досить часто, на жаль, розглядається і пропонується можливість збереження і зміцнення здоров'я шляхом використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність того чи іншого різновиду, біологічно активні харчові домішки, психотренінг, очищення організму) – кількість таких засобів незліченна. Проте, окремі оздоровчі методи та процедури не дають бажаного й стабільного поліпшення здоров'я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров'я за рахунок якого-небудь одного засобу принципово неправильне, оскільки не охоплює всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, які формують організм людини, і зв'язків самої людини з природними факторами – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності та здоров'я [1].

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного [2].

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).

2. Раціонально збалансоване харчування.

3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.

5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культуру міжособистісного спілкування і поводження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).

8. Статеву культуру.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [3].

Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя – надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості реальних дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за досить оптимальних умов брак особистих стимулів унеможливлює досягнення мети: бути здоровим [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванова А. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти. – Луцьк, 1999. – С. 9–11.

2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. С. 4-6.

3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 384 с.

4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. Москва: Альфа - М, 2003. 417с.

5. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.338 с.

Тараненко Г.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
суспільно-гуманітарних наук
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного
м. Мелітополь, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СТРЕСУ

Світ вступив у XXI століття з певним натхненням та оптимізмом. Усі ми були сповнені очікувань від майбутнього і переконані, що маємо безліч можливостей для саморозвитку та самореалізації. «Міленіум» ми зустріли з переконанням у необмежених можливостях для розвитку особистості, зокрема її творчого розвитку, пошуку та реалізації власного потенціалу. За двадцять років бурхливого розвитку досліджень особистості ми побачили наскільки є багатим та невичерпним ресурс сучасної людини. Саме з цим було пов'язане шалене зростання популярності різноманітних тренінгів, курсів, навчальних шкіл з саморозвитку та самореалізації. Проте сучасні обставини показали, що важко підготувати особистість до непередбачуваних умов і не менш важко цій особистості впоратися з кризовими обставинами в умовах невизначеності та глибокого стресу, спричиненого втручанням у звичний світ буденності та помірного, стійкого та звичного життя. Так, війна вносить свої корективи. І що з ними робити, як пережити, вижити та зберегти психічне здоров'я постає сьогодні неабияким викликом для кожного українця.

З 2019 року людство зіткнулося з безпрецедентним викликом, пов'язаним із пандемією COVID-2019. Багато людей особисто відчули на собі вплив стресу в умовах безпорадності та невизначеності. Понад 2 років йшла боротьба, адаптація та сприйняття нової реальності. І ми начебто вже навчилися давати раду собі та оточенню, винайшли дієві методи подолання стресу та

самозаспокоєння. Наша психіка постраждала. Як зазначається у дослідженнях психічного здоров`я громадян України в умовах епідемічної небезпеки, «рівень ситуативної тривожності дорівнював 56,70±0,48, а особистісної – 43,86±0,34 бали». Проаналізувавши найбільш поширені психічні та поведінкові порушення і розлади (ППППіР) за методикою HADS, вчені дійшли висновку, що «клінічно виражена тривога мала місце у 33,7% респондентів (групи 1 і 2), а її субклінічний варіант – у 6,3%». При цьому «клінічно виражена депресія спостерігалась у 29,7%, а субклінічно – у 68%» [1]. Тобто початок 2022 року Україна мала третину (!) населення із «клінічно вираженою тривогою», поверх якої нашарувалися нові кризові умови. І це дійсно є вкрай загрозливою ситуацією для будь-якого суспільства. В теперішніх реаліях, безперечно, рівень тривожності зріз у геометричній прогресії і, напевно, дослідження, які починають розгортатися зараз та будуть проводитися як найближчим часом, так і по завершенню воєнних дій, доведуть вказане припущення. Проте зрозуміло, що діяти необхідно тепер і зараз.

З цією метою ми спробуємо систематизувати та проаналізувати найбільш дієві методики психологічної самодопомоги при стресі в умовах невизначеності та постійного стресу.

Передусім потрібно зрозуміти, що стрес є захисною реакцією організму на зовнішні подразники, що проявляється психічно, фізично, емоційно та уможливлює адаптацію до змін [3]. Тому відчуття стресу означає, що організм вже «увімкнув» захист. Проте цей «захист» при довготривалому впливі може згубно відбитися на організмі, який швидко виснажується під дією постійної напруги. Саме тому необхідність вчасної ідентифікації стресу та систематичної самодопомоги є вкрай важливою.

Симптоматичними проявами стресу (як і стресового розладу) є: фізичні реакції (проявляються у труднощах зі сном, напрузі, втомі, тахікардії, болі, розладі шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (проявляються **у** гніві, тривозі, онімінні, соромі, порожнечі, зниженні здатності відчувати задоволення тощо); когнітивні реакції (проявляються у кошмарах, поганій концентрації уваги, нерішучості, занепокоєнні); міжособистісні реакції (проявляються **у** недовірі, дратівливості, проблемах на роботі тощо).

До активних способів підвищення загальної стійкості людського організму належать способи, що використовують фізичні фактори впливу - це фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем і т. д.; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; способи підвищення загальної стійкості організму зв'язана з біологічно активними речовинами.

Науково обґрунтованими інструментами, що допомагають боротися з негативними наслідками стресу, є вміння усувати чинники стресу, розвиток соціальної підтримки, збалансоване харчування, розслаблення м'язів, повноцінний сон, фізична активність і, безперечно, звернення до лікаря. Не варто забувати про те, що одним із кращих способів заспокоєння є спілкування з близькою людиною [2].

Дієвими є також використання різноманітних технік самодопомоги, зокрема: «Стресовий фільм», «Пошук булавки», «Чорне та біле», «Верхній одяг», «Вправа Еверлі» тощо.

Отже, у кризових ситуаціях важливо згрупуватися, сконцентруватися на власному стані та стані близьких людей, адекватно його оцінити. Стресовий стан, що є захисною реакцією організму, необхідно вміти вчасно ідентифікувати та не допустити переходу у довготривалу перспективу, адже проблема з'являється тоді, коли стрес стає виснажливим та набуває хронічного характеру. Вчасність як ідентифікації, так і самодопомоги, є вкрай актуальною, особливо в умовах невизначеності, у ситуації, коли утруднена допомога ззовні. Це є запорукою психологічної стійкості та подальшого гармонійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Табачніков С., Осуховська О., Хаустова О., Марценковська І., Марков А., Салдень В., Товалович Т. Особливості психічного здоров'я громадян України в умовах епідемічної небезпеки та реформування системи охорони здоров`я на сучасному етапі. *PMGP*. 2021. № 6. [Електронний ресурс] – Точка доступу: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/345.

2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Електронний ресурс] – Точка доступу: https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya.

3. The free Dictionary by farlex: Medical Dictionary. [Електронний ресурс] – Точка доступу: https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stress.

Татарова А.
студентка факультету соціальної та психологічної освіти
науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л. М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ СПОРТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Спорт має дуже велике значення для нормального життя людини, оскільки він допомагає залишатися здоровим і це стосується не лише фізичного, але й психічного здоров'я людини. Можна навіть сказати, що ті хто займається спортом, відчувають себе більш щасливими, проте лише в тому випадку, якщо людина обрала правильний вид спорту.

Більшість видів спорту здійснюють позитивний вплив на психологічний стани людини, наприклад, на самооцінку, і як наслідок в людини підвищуються впевненість в собі і наполегливість, оскільки протягом тренувань постійно ставляться та досягаються нові цілі. З ростом тренованості приходить відчуття тілесного благополуччя та почуття власної компетентності. Дуже важливим є те, що заняття спортом покращують навички самоконтролю та саморегуляції, в результаті чого внутрішній стан стабілізується, людина менше піддається емоціям, та в цілому зовнішнім впливам. Як наслідок така особистість в стресових ситуаціях здатна діяти ефективно, а також швидко адаптуватися до змінюваних умов. Займаючись спортом, можна підвищити свою стійкість до стресів і психічну силу в цілому.

Результати проведених досліджень вказують на те, що заняття спортом ліквідують професійне вигорання і знижують ймовірність його виникнення, тобто має профілактичний вплив. Більшість вчених сходились в думці, що комплексне використання спорту та психотерапії значною мірою збільшує ефективність позитивного впливу на психічний стан людини [1, 4].

Регулярні фізичні вправи, якщо виконувати їх по 45 хвилин від трьох до п'яти разів на тиждень, можуть значною мірою покращити психічне здоров'я. Є багато припущень того, чому так відбувається, і одна з них – гіпотеза відволікання, або дистракції, яка полягає в думці, що спорт відволікає нас від речей, які на нас тиснуть і концентрують увагу на фізичній активності, як наслідок приходить відчуття спокою. Багато відбувається і на біохімічному рівні. Скоріше за все, виділяються певні молекули, а саме нейротрофіни та ендорфіни, які можуть позитивно впливати на наше самопочуття. Можна

назвати ще таке припущення, що спорт впливає на імунну систему людини, а це в результаті позитивно впливає на настрій [4].

Спорт вважається надзвичайно корисним для людей з певними психологічними проблемами, такими як депресія, тривожні розлади, безсоння або навіть когнітивні порушення. Насправді його зазвичай рекомендують на профілактичному рівні або як стратегію зменшення симптомів різних проблем [2, 3].

Вченими доведено, що фізичні вправи викликають вивільнення ендорфінів, ендогенні опіоїди, які мають послаблюючу дію і можуть викликати почуття задоволення, фізичного та емоційного благополуччя.

Тривалі заняття спортом також впливають на імідж тіла, зменшуючи вагу, жирові відкладення та підтягуючи тіло. Це, в свою чергу, впливає на самозображення та Я-концепцію, почуття бути більш привабливим, енергійним і спритним та підвищення самооцінки, підвищує самопочуття та дозволяє краще контролювати та керувати настроєм, забезпечення позитивної емоційної тональності, стабільніший та оптимістичніший.

Люди, які регулярно займаються спортом як правило, рідше страждають на зниження когнітивних функцій або деменції, такі як хвороба Альцгеймера, або для уповільнення погіршення стану на початкових стадіях.

Спорт та фізичні вправи, крім концентрації уваги, вимагають і підтримують здатність підтримувати рутинний режим і зобов’язуватися робити щось, що передбачає постійні зусилля через деякий час. Таким чином, це полегшує появу дисциплінованого ставлення.

Спорт – це вид діяльності, який об’єднує велику кількість людей і є хобі, якими вони поділяються між собою, що дозволяє мати спільну мову з іншими людьми, а також полегшити контакт з ними. Існує також велика кількість вправ або видів спорту, таких як футбол або баскетбол, в яких однією з основних основ є робота в команді.

Заняття спортом – це рекомендована діяльність у боротьбі із залежністю від речовин, оскільки вона заважає та уповільнює бажання споживати та генерує ендогенні ендорфіни, які роблять споживання менш необхідним, крім того, що є несумісною реакцією на нього. Вплив у цьому сенсі також пов'язаний із зміною добових ритмів.

Ще однією проблемою, при якій зазвичай призначають спорт, є страждання від стресу та тривоги, оскільки це дозволяє відволікати увагу та зосереджуватись на самій діяльності та на даний момент, перешкоджати подальшому роздуму потенційних проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

2.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

3.Як спорт допомагає не лише тілу, але й душі [Електронний ресурс] // Made for minds. 2019. Режим доступу до ресурсу: https://p.dw.com/p/3JzNk.

4. Чи допомагає спорт від дипресії? [Електронний ресурс] // BBC Future. 2017. –Режим доступу до ресурсу:

https://www-bbc-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.bbc.com/ukrainian/vert-cul-40683578.amp

Чорний Ол.

студентка факультету фізичного визовання

науковий керівник: канд. пед. наук., доцент Бойко Ю.С.

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Поряд з фізичними засобами формування здорового способу життя, важливу роль відіграють і інші заходи, зокрема, відмова від шкідливих звичок – алкоголю, куріння, токсикоманії, наркоманії.

Паління – одна із масових шкідливих звичок, яка поширена серед дорослих, підлітків та дітей. Найчастіше причинами паління вважають цікавість, пустощі, наслідування дорослих, особливо тих, на яких хочеться бути схожими, бажання бути незалежною особистістю. Чималий внесок в те, що молодь починає палити, вносить телевізійна реклама тютюнових виробів.

Нерегулярне, на перших порах, паління швидко набуває характеру сталої звички (а згодом і певної залежності), якої важко позбутися. Основною причиною формування цієї залежності є значне погіршення самопочуття, яке при більш-менш тривалій відмові від цигарок призводить до «абстинентного синдрому» (від abstinentia – повне утримання від уживання чогось). Його ознаки: дратівливість, хвилювання, в'ялість, апатія, порушення сну, погіршення апетиту, прискорене серцебиття, розлади діяльності травного тракту. Тому так розповсюджена ця фізична залежність людей від паління (постійний потяг до нього). [2, С.108]

Шкідливість паління, в першу чергу, зумовлена дією на організм нікотину та тютюнового диму. Особливо шкідливе паління для молодого організму, передусім для органів дихання. Встановлено, що у юнаків та дівчат, які палять, об'єм грудної клітки і розвиток легенів відстають від середньої норми на 25%, і з часом грудна клітка набуває впалого вигляду. Курці – підлітки частіше страждають на простудні захворювання, для них кашель стає майже постійним явищем – так званий бронхіт курця.[4, С.76-78]

Серед наслідків паління особливо небезпечні ті, що пов'язані зі шкідливим впливом тютюну на кровоносні судини. Нікотин викликає спазм судин, зменшення їх просвіту, в результаті чого погіршується кровообіг в окремих частинах тіла, що утруднює виведення шкідливих продуктів обміну речовин з організму.

Курцям притаманне запалення слизової оболонки порожнини рота (стоматит) та ясен (гінгівіт). Токсична дія нікотину на судини обумовлює також виразкову хворобу шлунку й дванадцятипалої кишки.

Визначають негайні короткотривалі (виникають впродовж кількох хвилин, після першої затяжки) негативні ознаки куріння: прискорення серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, подразнення тканин гортані – кашель, надходження оксиду вуглецю (чадного газу) у кров, пряме та швидке попадання канцерогенів до легень, подразнення очей димом.

Відтерміновані довгострокові (формуються роками і виникають у найменш слушний момент): рак легенів, ротової порожнини, стравоходу, шлунку, гортані, підшлункової залози та жовчного міхура, захворювання серця (стенокардія, інфаркт), виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, судинні захворювання, хронічний бронхіт.

Курець завдає школи не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю людей, що його оточують. Вчені підрахували, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівнозначне «викурюванню» 4 сигарет. З'ясовано, що пасивне куріння зумовлює захворювання дихальної системи у некурців.[1, С.65]

Наркоманія.

Наркоманія – це захворювання, яке виникає внаслідок вживання специфічних препаратів, які отримали загальну назву наркотики. Вона характеризується нездатністю стриматись від споживання постійно зростаючої кількості наркотиків. При цьому виникає стійка фізична та психічна залежність від них, що проявляється ураженням внутрішніх органів, розладами психіки, розвитком абстинентного сидрому, так званої ломки у наркоманів або похмілля в алкоголіків.

Споживання наркотиків викликає наркотичну ейфорію, досягнення якої вимагає з часом усе більшої їхньої кількості, усі бажання зводяться до одного – дістати все більше наркотичних речовин.

У виникненні та поширенні наркоманії серед молоді певну роль відіграють особистісні, вікові, статеві, психологічні та соціальні чинники. Більшість молодих знайомляться із наркотиками у колі ровесників. Окрім цікавості, перші «спроби» можуть бути продиктовані потребою у самоствердженні або для завоювання популярності. Значну роль відіграє недостатня дисциплінованість, незрілість характеру, слабкий самоконтроль та контроль з боку батьків, підвищена цікавість до незнайомих відчуттів.

Наркоманії можуть бути викликані немедичним зловживанням речовин, які законом включені до списку наркотиків (морфій, героїн, гашиш та інші). Виявляючи специфічний вплив на центральну нервову систему (стимулюючий, заспокійливий, галюциногенний), наркотичні речовини викликають психічну та фізичну залежність із порушенням психіки та поведінки (стан олігофренії).

У розвитку наркотичної залежності виділяють ряд стадій. Спочатку наркотик викликає специфічний ейфорійний ефект зняття тривоги (хворобливе підвищення настрою безтурботності та безпідставного оптимізму), згодом формується психічна та фізична залежність від наркотичної речовини з нестримним потягом до наркотизації.

Поряд з наркоманією існує і токсикоманія. До речовин, що викликають її, відносять хімічні, біологічні, рослинні чи лікарські засоби, що діють так само, як і наркотики, але вони не визнані державними законодавствами і Міжнародними конвенціями про наркотичні речовини.

Відмінність наркоманії від токсикоманії тільки термінологічна і при зміні юридичного статусу речовини, що викликає токсикоманію (тобто, при визнанні її наркотичною), повинні бути переведені в категорію наркотиків.

Найбільш розповсюдженою формою токсикоманії є вдихання бензину, лакофарбових розчинників і інших хімічних речовин.

Алкоголь.

У людському розумінні алкоголь – це насамперед універсальний засіб парів

розв’язання цілого ряду проблем. В зв’язку з цим існують негативні тенденції, а саме різкий ріст алкоголізації серед молоді, її «омолодження».

Внаслідок чого варто визначити так звані функціональні властивості алкоголю, його здатності задовольняти деякі людські потреби. Таке сурогатне, ілюзорне задоволення, хоча і є «шляхом у нікуди», усе – таки обирається

багатьма, як альтернатива негативним емоціям, психологічному дискомфорту, одноманітності вражень. Відомості про психоактивну, психофармакологічну дію алкоголю на мозок є елементом алкогольних установок. З іншого боку, психотропна дія алкоголю сприяє реалізації його функціональних властивостей. Завдяки таким його особливостям, вживаючі його виникає ілюзорне поліпшення під дією спиртного процесів комунікації, зняття напруги, можливості досягнення стану ейфорії (невмотивованої радості) і регуляції психосоматичного стану. Алкоголь трансформує психіку ніби у «замовленому» напрямку, досягаються ефекти, яких нелегко домогтися за допомогою наявних у розпорядженні середньостатистичного громадянина прийомів. Так, алкоголь, може бути полегшенням переживання стресу, що підтверджено дослідами на тваринах. Алкоголь поліпшує адаптацію до ситуації через подавлення страху і занепокоєння, здатний дезактуалізувати психічну травму і т. д. Усе це може призвести до закріплення звички пити. [4, С.16]

Звичка вживати спиртне різко порушує процес формування особистості, веде до морального огрубіння, звуження кола інтересів, небажання трудитися. Підлітки набувають таких рис, як легковажність і безтурботність, у той же час вони дратівливі і запальні, легко збуджуються, стають злісними й агресивними стосовно оточуючих. Змінюється їх ставлення до батьків, вихователів та учителів. Вони грубі й егоїстичні, не зважають на вимоги старших. Учбово-трудові навички у них не сформовані, але при своєчасному лікуванні, при правильній організації їх діяльності вони можуть освоїти навчальну програму та опанувати професію. Нерідко мова в них примітивна, найчастіше складається з вульгарних, жаргонних висловлювань, яких, однак, цілком достатньо для позначення їх вкрай вузьких інтересів і прагнень.[там же]

З точки зору фізіологічних змін алкоголь пригнічує утворення клітин крові, що зумовлює недокрів’я, сповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, приводячи од постійного кисневого голодування його клітин, внаслідок чого слабшає пам'ять, руйнується психіка. У судинах розвиваються ранні склеротичні зміни, зростає ризик крововиливу в мозок. Алкоголь руйнує зв’язки між нервовими клітинами мозку, самі клітини, тому порушується регулююча функція нервової системи. Зловживання алкоголем викликає підвищення рівня холестерину в крові, стійку гіпертонію та дистрофію міокарда. М’язова тканина атрофується через гіподинамію, погане харчування та ушкодження нервової системи. Постійний вплив алкоголю на стінку тонкого кишечника приводить до зміни структури його клітин, які втрачають здатність засвоювати поживні речовини, що закінчується виснаженням організму людини.

Печінка перестає виконувати свої функції по знезаражуванню токсичних продуктів обміну, утворенню білків крові, інші важливі функції, що може привести до неминучої смерті. Алкоголь руйнує підшлункову залозу, яка утворює інсулін та травні ферменти. Питуща людина завжди виглядає старше свого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни та валеології: Навч. посіб, - Кам'янець – Подільський, 2009.- С.108

2.Рудик Б.І. Алкоголь і захворювання внутрішніх органів.- К.: Здоровье, 1980.-43с.

3.Сорочинська В.Є., Удалова О.А., Штифурак В.С., Удалова О.Ю. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді: Навч.-метод. Посіб.- К.: Видавництво Європейського університету, 2003.- С.76-78

4.Щуліпенко І. М. Загальний і спеціальний медичний догляд за хворими з основами валеології : навч.-метод. посіб. для студентів мед. вузів і учнів мед. ліцеїв / Щуліпенко І. М. — К. : НМУ ім. Богомольця О. О., 1998. — 384 с.

Хендлер Міла
вчитель міжнародної школи Дусельдорфа
Дусельдорфська міжнародна школа
м. Дюсельдорф, Німеччина

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ

Анотація. У статті обґрунтовано здоров'язберігаючі освітні технології, які є головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Проаналізовано позаурочні форми роботи вчителя із учнями початкових класів у процесі навчання в загальноосвітній школі.

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. В даний час можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання дітей не завдавало шкоди здоров'ю школярів. Здоров'язберігаючі освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Здоров'язберігаючі

технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, відносяться до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом. Щоб ефективніше реалізовувати здоров'язберігаючі технології на уроках та позаурочній діяльності, застосовують деякі освітні технології по їх здоров'я збережуваної спрямованості: педагогіка співробітництва, технологія рівневої диференціації навчання [1].

Дуже важливо на уроках формувати розуміння значення занять спортом для всього майбутнього життя. Для того, щоб допомогти дітям зберегти фізичне, психічне здоров'я, не потрібно організувати нічого неймовірного. Їм необхідні рухові хвилинки, які дозволяють відпочити і розслабитися, принести користь своєму організму. Зміцнення фізичного і морального здоров'я служать уроки фізичної культури, ігри-лічилки на перервах, рухливі ігри на подовжених групах, система виховної роботи: бесіди, класні години, «уроки здоров'я», робота з батьками, виховання і навчання дітей нормам здорового способу життя, пропаганда правил гігієни, ознайомлення батьків з методами формування здорового способу життя.

Поза уроками організовують веселі старти, змагання, ігри, спортивні свята. Робота з батьками проводиться за темами: "Формування у дітей молодшого шкільного віку основ здорового способу життя". "Гра - як фактор зміцнення здоров'я дітей", "Здоровий спосіб життя" [2]. Цікаво проходять спільні свята, екскурсії. Спортивні заходи. Залучення батьків дає можливість більш поглибленої всебічної і систематичної роботи з формуванням здорового способу життя. Спільна гра зміцнює і фізичне, і духовне здоров'я дитини. «Здоровий дух в здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі».

Отже, використання здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі початкової школи дозволяє учням більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коваленко В.І. Здоров'язберігаючи технології. – М., 2004 р.

2. Феоктистова В.Ф. Освітні здоров'язберігаючи технології – Вчитель, 2009 р.

3. Науково - практичний журнал «Завуч початкової школи». – №3, 2009 р.

4. http://pedkopilka.com.ua/pedagogika/metodika/primeneniezdorovesberegayuschih-tehnologii-v-nachalnoi-shkole.html

5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ.

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПОТРЕБУ ЛЮДИНИ В ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Абрамовський М.Р.
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Кривуша М.О.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

У XX столітті – більше того, в останнє десятиріччя і навіть роки – вага фізичної культури і спорту в житті сучасної людини безмірно зросла. На це є об'єктивні причини. Їх багато, цілий комплекс, вони взаємопов'язані між собою, над їх вивченням працюють у всьому світі тисячі людей, численні науково-дослідницькі заклади. Я дозволю собі зупинитись лише на кількох із них, найвагоміших, найпомітніших, найбільш значущих, а саме:

1. Малорухомий спосіб життя, або висловлюючись науково, гіподинамія і гіпокінезія (hypo – зменшення, dynamis – рух; hypo – зменшення, kinema – сила). Достатньо сказати, що за останні 100-200 років людина в 188 разів менше застосовує м'язові зусилля, ніж це було раніше. А втім скелетні м'язи людини, як відомо, складають 45-50% від загальної маси тіла. В організмі людини нараховується 639 різновидів м'язів, із них тільки п'ять непарних. Приміром, рука людини – найдосконаліший інструмент перетворення природи складає 30 кісток і 49 м'язів. У такому складному руховому акті, як підтримання вертикального положення тіла беруть участь більше 300 м'язів. Бездіяльність 40% м'язів, на думку вчених, небезпечна для організму людини. Найдовший експеримент, пов'язаний із обмеженням рухової активності, було припинено на 4-му місяці у зв'язку з негативними змінами в організмі, які в разі продовження експерименту могли призвести до серйозних функціональних порушень, патологічних змін і навіть зумовити смерть. [2, с. 78].

Гіподинамія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості.

Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на органи й системи (призводить до серйозних порушень у їхній роботі, захворювань), але й суттєво знижує розумову працездатність, прискорює старіння організму.

2. Забруднення навколишнього середовища шкідливими промисловими викидами та відходами

Людина, на відміну від інших живих істот, не обмежується задоволенням тільки фізіологічних потреб, а хоче мати і сучасне житло, і автомобіль, і різноманітну побутову техніку тощо. Звичайно, що для їх виробництва потрібна сировина (корисні копалини, деревина, метал, газ, вугілля і т. п.), електроенергія, заводи і фабрики. Як наслідок, відбувається не тільки виснаження природних ресурсів планети, але й забруднення навколишнього природного середовища шкідливими промисловими викидами та відходами, що призводить до порушення біологічної рівноваги в системі людина – біосфера. Забруднення природного середовища, на жаль, досягло такого рівня, що перетворилося в одну з найважливіших проблем, набувши загрозливого характеру для людини й людства на землі.

3. Стреси

Медичною наукою термін „стрес” уперше зафіксовано в 1966 році. Запровадив його канадський учений-біолог Ганс Сельє. У перекладі з англійської слово „стрес” означає „напруження”, відповідь організму на поставлену перед ним проблему. Стрес, на думку вченого, має фазовий характер розвитку:

– небезпеки (відбувається мобілізація захисних сил);
– резистентності (пристосування до важкої ситуації);
– виснаження (наслідок тривалої дії стресу).

Ганс Сельє стверджував, що повне звільнення людини від стресів означало б смерть. Тобто для нормальної життєдіяльності організму людини стреси не тільки не шкідливі, але й потрібні. Проте слід зазначити, що для людини небезпечні сильні довготривалі стреси, які можуть стати причиною розвитку серйозних захворювань і навіть зумовити смерть. Саме тому кожній людині слід себе ретельно вивчати, зміцнювати захисні сили організму, вміти протистояти стресам за допомогою спеціальних засобів.

Факторів, що спричиняють виникнення стресів, багато. Ними можуть бути надмірний шум, запахи, освітлення, конфліктні ситуації тощо. Слід також зазначити, що стійкість до стресів у людей різна. Вона залежить від стану здоров’я, характеру людини, її освіти, культури, виховання тощо. [1, с. 35-36].

4. Куріння та зловживання алкоголем

За оцінками ВООЗ на планеті сьогодні налічується один мільярд курців. На думку науковців, якщо наявні тенденції споживання тютюну збережуться, то в найближчі роки це призведе до смерті більше 500 мільйонів курців.

Загальновідомо, що куріння сприяє розвитку хронічних захворювань верхніх дихальних шляхів, серцево-судинної системи, шлунку, нирок тощо. Науковці вважають, що тільки в Україні ця шкідлива звичка у 825 тис. випадків стала причиною виникнення бронхіту, 980 тис. – ішемічної хвороби серця. Тобто курці хворіють у 3,5 раза частіше тих, хто не курить.

Людина, яка щоденно викурює 20 цигарок, за 20 років вносить у легені разом із димом 6 кг сажі. Затятий курець протягом дня одержує дозу опромінення, яка в 7 разів перевищує максимально допустиму норму, що встановлена МАГАТЕ.

Встановлено, що кожна викурена цигарка скорочує тривалість життя курця на 8 хв.

Не менш шкідливе і небезпечне для здоров'я людини надмірне вживання алкоголю, яке набуло характеру епідемії.

Саме низка цих та інших негативних факторів і стала сьогодні причиною різкого зростання серцево-судинних, онкологічних захворювань. Саме ці хвороби – найнебезпечніші для сучасної людини, отримали назву хвороб цивілізації або чуми XX-XXI століття.

Сумна для людства закономірність проглядається, якщо аналізувати еволюцію життя на Землі: кожний біологічний вид, з'явившись і переживши пік свого розвитку, вимирає. Сьогодні на Землі живе не більше 0,01 % всіх видів, народжених еволюцією. Відомо достеменно і те, що кожний біологічний вид вимирає з однієї простої причини, а саме: змінюються умови життя, до яких він пристосований. Чи є людство щасливим винятком із цієї сумної закономірності? На превеликий жаль, поки що людство так організовує свою соціальну активність, що тільки прискорює свою загибель. Відомий французький еколог Рамад підсумовує свою працю „Основи прикладної екології" вельми красномовними словами: „Зараз, у кінці XX століття, – пише він, – ніхто не стане заперечувати, що тільки радикальні зміни взаємовідносин між людиною і природою, у тому числі й своєю особистою, дозволить нам уникнути долі динозаврів". Стрімке зростання показників захворювань і смертності – перший дзвоник для людства, сигнал тривоги про початок вимирання. Чи вистачить людині розуму, здорового глузду і логіки не допустити цього? Питання, так би мовити, повисло в повітрі...

Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом для сучасної людини, ведення нею здорового способу життя, – а він включає в себе не тільки

заняття фізичними вправами, але й лінію поведінки людини в суспільстві, режим праці й відпочинку, режим сну, харчування тощо, – не вигадка мрійників, не данина моді: це потреба часу, вимога самого життя, якщо хочемо вижити й зберегтися як біологічний вид на Землі. [3, с. 242, с. 301].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М., Муравов І.В. Серце та фізичні вправи. – К.: ”Здоров'я”,1985. - 80 с.

2. Відрін В.М. Вступ до спеціальності. – М.: „Фізична культура та спорт”,1974. - 159 с.

3. Головін В.А., Масляков В.А., Коробков А.Д. та ін Фізичне виховання. М.: Вища школа, 1991. - 391 с.

Бадюк В.

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед.наук, доцент кафедри спортивних дисцилін

Маслюк Р.В

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,

м. Умань, Україна

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Діяльність у сфері фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною Радою України відповідного Закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення цього закону в дію. Постановою передбачається створення найнеобхідніших підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого Закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції. Підзаконні акти не можуть перечити положенням, викладеним у Законі, як і Закони не повинні суперечити один одному.

Відповідно до Програми діяльності Кабінету Міністрів України визначено пріоритетні напрями подальшої роботи Міністерства України у

справах сім'ї, молоді та спорту щодо розвитку фізичної культури і спорту: підвищення координованості дій зацікавлених органів виконавчої влади та громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості; підготовка пропозицій щодо удосконалення нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту; забезпечення розвитку інфраструктури фізкультурнооздоровчої та спортивно-масової роботи серед широких верств населення та фізкультурноспортивної реабілітації інвалідів; створення та забезпечення функціонування мережі сучасних центрів олімпійської підготовки національних збірних команд України, Національного центру паралімпійської і дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів України у м. Євпаторії, Західного реабілітаційноспортивного центру; удосконалення системи дитячо-юнацького та резервного спорту, покращення матеріальнотехнічного та фінансового стану відповідних закладів; підвищення престижності роботи спортивних тренерів, зростання розмірів стимулювання їх праці та успішних виступів спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях з урахуванням досвіду інших країн; 20 вживання заходів щодо збільшення кількості та покращення стану спортивних споруд для потреб масового спорту та спорту вищих досягнень,запровадження їх сертифікації; сприяння розвитку вітчизняної спортивної індустрії; удосконалення системи фінансового та матеріальнотехнічного забезпечення науково-дослідних робіт з актуальних проблем розвитку фізичної культури і спорту; підтримка розвитку спортивної медицини, активізація антидопінгової діяльності у спорті; поступове наближення обсягів фінансування розвитку фізичної культури і спорту до провідних країн світу за рахунок збільшення видатків з бюджетів усіх рівнів та позабюджетного фінансування шляхом залучення спонсорських коштів та інвестицій, частини прибутків вітчизняних виробників алкогольної і тютюнової продукції, ігорного бізнесу, запровадження спортивної лотереї.

Безперервність освіти реалізується шляхом:

Забезпечення наступності змісту та координації навчально-виховної діяльності на різних ступенях освіти, що функціонують як продовження попередніх і передбачають підготовку громадян для можливого переходу на наступні ступені;

Формування потреби та здатності особистості до самоосвіти;

Оптимізації системи перепідготовки працівників і підвищення їх кваліфікації, модернізації системи післядипломної освіти на основі відповідних державних стандартів;

Створення інтегрованих навчальних планів і програм;

Формування та розвитку навчальних науково-виробничих комплексів ступеневої підготовки фахівців;

Запровадження та розвитку дистанційної освіти;

Організації навчання відповідно до потреб особистості і ринку праці на базі професійно-технічних та вищих навчальних закладів, закладів післядипломної освіти, а також використання інших форм навчання;

Забезпечення зв'язку між загальною середньою, професійно-технічною, вищою та післядипломною освітою.

Держава прогнозує обсяги та визначає напрями професійної підготовки у навчальних закладах різних типів і форм власності, створює умови для професійного навчання незайнятого населення з урахуванням змін на ринку праці

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://zakon.rada.gov.ua/go/347/2002
2. http://dlse.multycourse.com.ua/ua/print_page/course
3. https://niss.gov.ua/doslidzhennya/gumanitarniy-rozvitok/osvita-protyagom-zhittya-svitoviy-dosvid-i-ukrainska-praktika
4. http://antonivska-zosh21.ks.sch.in.ua/navchalnyy_proces/vykonannya_derg_ta_nacion_program/

Безверхня Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
м.Луцьк, Україна

Цибульська В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Мелітополь, Україна

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ВПЛИВ ТЕРЕНКУРУ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

Фізична підготовка є важливою складовою успішної діяльності людини. До засобів фізичної підготовки також належить і теренкур (оздоровча ходьба). Оздоровча ходьба є одним з чинників здорового способу життя. Ходьба –

складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56 % всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш масивні м'язи ніг [1, 2, 3].

Теренкур (лікувальна ходьба) – (нім. «Terrain» – місцевість, ділянка, територія; «Kur» – лікування) – метод лікування дозованою ходьбою по спеціально-організованому маршруту, дозований відстанню, часом і кутом нахилу [6].

Мала рухливість, нераціональне харчування, емоційні перевантаження сучасної студентської молоді гостро порушують питання про якість і обсяг здоров'я. Студент повинен усвідомлювати важливість збереження здоров'я, за яке він повинен боротися, адже з раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися загартовуванням, фізичною культурою й спортом, дотримуватися правил особистої гігієни та взагалі добиватися справжньої гармонії душі і тіла. Зміцнення та збереження свого здоров'я – це головний обов'язок кожного студента й він не має права перекладати всі ці обов'язки на оточуючих [4].

Студентська молодь – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості.

Студентська молодь тому і є специфічною спільнотою, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм студентської молоді [9].

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ЗВО передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напряму можна віднести туристичні походи, теренкур, скандинавську ходьбу, екскурсії, різноманітні види спортивних та рухливих ігор, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо [7].

Заняття студентської молоді теренкуром це їх діяльність у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях.

Удосконалення процесу управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю студентської молоді є однією з актуальних проблем. Її розв'язання сприятиме зняттю психологічної напруги в навчально-виховному процесі, покращенню особистих якостей, морфофункціональних показників, підвищення рівня здоров'я студентів.

Заняття теренкуром переважно розв'язує оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми їх проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній та умілій організації занять та їх впливу на молодий організм. Це розвиває у студентської молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою [10, 8].

Оздоровчо-рекреаційний вплив теренкуру спрямований на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолодження через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший, на активізацію діяльності організму за рахунок рухової активності й профілактики негативних явищ [3].

Цінність теренкуру полягає в його різнобічному впливі на організм людини тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Заняття теренкуром дає змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, теренкур може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Оздоровчо-рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досягнув необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, перебуває у зоні психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку [5].

Запорука успіху студентської молоді в зміцненні та збереженні власного здоров'я багато в чому залежить від своєчасного планування свого часу. Студент, який регулярно планує свій навчальний день, може щодня заощадити 1–2 години. Так він отримує додатковий особистий час, який можна

використати на власний розсуд: на відпочинок, самоосвіту, хобі тощо. Студент повинен уміти правильно чергувати заняття та відпочинок. Після заняття у ЗВО 1,5–2 години слід витратити на відпочинок, але це не означає стан повного спокою.

Відновлення, зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді має велике соціально-біологічне й суспільне значення. Важливе значення в розв'язанні цієї проблеми для студентів мають, крім занять із фізичної культури, масово-оздоровчі форми фізичної культури поза навчальним процесом, враховуючи і теренкур.

Заняття теренкуром дають змогу студентській молоді задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви та потреби в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу.

Таким чином, теренкур задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованих формах рухової активності, адекватних їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2004. № 1. С. 3-9.

2. Гостіщев В. М., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посіб. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. 180 с.

3. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 91-93.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.

5. Круцевич Т.Ю., Воробйов В.І. , Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224с.

6. Теренкур : спорт-ерудит. *Фізичне виховання в школах України*. 2014. № 11. С. 11.

7. Черевичко О. Г., Щеглов Є. М. Адаптація студентів до занять у ЗВО за допомогою рухової активності. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету.* Чернігів, 2011. Вип. 91, Т. 1. С. 472-474.

8. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, Tetiana Osadchenko, Andrii Semenov, Olena Kljus, Oksana Tsiuniak, Nataliia Nikula, Oleksandr Tomenko. Factors of

future teachers' motivation formation for the physical improvement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2021; Supplement (2): 33-42.

9. Balatska L., Nakonechnyi I., Hakman A., Bezverkhnia H., Kljus O., Osadchenko T., Semenov A. Motor activity of different social groups : Collective monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2020. 104 p.

10. Krutsevich T., Bezverkhnia H., Tsybulska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Motivation to physical education of school and university students : Collective monograph. Budapest, 2021. 200 p.

Білогур В.Є.
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Україна

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Спорт — багатогранне суспільне явище, що становить невід'ємний елемент культури суспільства, один із засобів та методів всебічного гармонійного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, підготовки до праці та оборони. Мета спорту - поряд зі зміцненням здоров'я та загальним фізичним розвитком людини досягнення високих результатів та перемог у змаганнях. Швидкий розвиток спорту в сучасному суспільстві виражається, крім усього іншого, у зростаючій увазі до фізичного виховання молоді. Спорт, заняття фізичними вправами є виключно дієвим засобом для розширення фізичних та духовних можливостей людини, формування її як особистості, підготовки підростаючого покоління до життєвої практики, активного життя, бо він має величезні можливості для самовиховання, самовдосконалення, самоактуалізації особистості. Сучасне студентство в процесі соціального становлення та розвитку потребує надійних життєвих орієнтирів.

Однак останнім часом у спорті спостерігається девальвація моральних та духовних цінностей. На перший план все частіше виходять цінності, пов'язані з досягненням матеріальних благ, слави, переваги однієї людини над іншою,

однієї країни над іншою. Спорт як субстанційна основа розвитку особистості – це відображення у внутрішньому духовному світі людини всієї багатоманітності природи, краси, гідності; культивування самоцінних, смислових засобів людини, зафіксованих переживаннями краси, слідування соціальним ідеалам, моральним нормам, всьому, що зветься вселюдськими цінностями; це вимоги, звернені до волі, та цілі, які стоять перед людиною; значущість тих чи інших факторів буття для особистості; ідеали, норми, які

задовольняють потреби; почуття, що вказують на культурне, суспільне, чи особисте значення явищ і фактів дійсності, які оцінюються з точки зору добра і зла, справедливості і несправедливості.

Метою дослідження є аналіз розвитку спортивної науки в умовах змін спортивних цінностей. *Обєктом дослідження* є спортивні цінності, які виконують роль аксіологічного ґрунту вибору потреб, інтересів, переживань, цілей, планів, способів реалізації спортивної діяльності. Спортивні цінності відображають внутрішній стан буття людини у загальнонаціональному аспекті, так як вони є формою існування нації, індивідуального і вселюдського. З давніх часів спорт є важливим форумом для спілкування людей. Він є важливою частиною життя більшості населення. Спортивні цінності, що продукуються розвитком спорту, – це продукти матеріальної, фізичної і духовної діяльності, вартість яких не зменшується і не зникає внаслідок їх споживання, як взагалі це буває з матеріальними цінностями.

Спортивне життя – це одна з форм емоційної, інтелектуальної та чуттєвої дії, завдяки якій формується спортивна свідомість та самосвідомість суб’єкта дії, яка майже ще не вивчена науковцями. Суб’єктами можуть бути не тільки окремі індивіди, а цілі спільноти: суспільство, нація, окрема людина. Спортивне життя суспільства умовно можна розділити на такі категорії: спортивна діяльність, спортивне виробництво, спортивна культура, спортивна свідомість і спортивна самосвідомість. Спортивна діяльність являє собою діяльність, яка спрямована на вироблення фізичної загартованості, що закріплюється певними результатами у досягненні спортивних цілей.

Обговорення проблеми. Соціально-філософський аналіз свідчить, що спорт як субстанційна основа розвитку особистості надає смисл індивідуальному буттю тому, що він завжди трансформується у певних видах спортивної практики і виступає елементом самого життєвого процесу індивіда Сутнісний зв’язок спорту і духовності виступає опосередкованим початком між інтелектом і інстинктом, переживанням людиною свого ставлення до світу спорту і до інших людей. Спорт, в кінцевому рахунку приводить до смислової гармонії, поєднуючи образи світу з моральними законами особистості. В

духовно-екзистенційному сенсі спорт – це гармонія душі з індивідуальним світом, реалізація принципів спортивної діяльності. Спорт як субстанційна основа розвитку особистості – це єдність матеріального і духовного елементів людської діяльності, в якій основне місце займають спортивні (фізичні) домінанти культури, моральні складові, що в цілому приводить до спортивного прогресу суспільства.

Кожна людина має усвідомити тілесність свого фізичного буття і своєї духовної цінності, щоб існування і діяльність людини набули смислу, який складається з розуміння цінностей спортивного буття. Спортивний розвиток людини і суспільства в кінцевому рахунку залежить як від самої людини, так і від тих соціокультурних умов, в яких вона живе, а також від здатності людини до саморегуляції своєї суті і розкріпачення своїх потенційних можливостей, щоб бути «самою собою».

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми,на яку спирається автор.

Як свідчать вчені-філософи, спорт як субстанційна основа розвитку особистості – це царина самореалізації і спосіб самобудівництва особистості, вільний вибір спортивного буття, вищий рівень розвитку саморегуляції особистості, само утворюючий фактор тієї соціокультурної спільноти, до якої вона належить. Спорт як онтологічна реальність кристалізується в свідомості і самосвідомості особистості, рефлексії, виявленні своїх людських якостей. Спорт є формою самореалізації і самовизначення особистості у певних видах спортивних змагань, необхідний етап становлення індивідуальності. Спорт – це спосіб буття людини, націленої духом, а дух – стан активності, який являє собою семантичне поле культури індивіда і не може бути розчинений у стихії всезагального.

У зв'язку зі змінами, які відбулися у світі спорту за останні десятиліття, закономірним є питання: «Як можуть відобразитися ці зміни на самому феномені спорту?». Перш за все, треба зазначити, що у новій ситуації ринку і комерціалізації спорту мова не йде про зміну основних ідеалів і цінностей спорту, які направлені на гармонічний розвиток особистості. Тому, на нашу думку, спорт повинен культивувати ідеали етики, культури і виховання, поєднуватися з культурою і освітою, спиратись на цінності життя, що базується на радості від досягнення спортивних успіхів, на виховних цінностях доброго прикладу, на повазі до всезагальних етичних принципів і самоповазі.

Як справедливо вважає K.Volkwein, лозунги і заклики дотримуватися принципів моральної поведінки у спорті навряд чи внесуть серйозні зміни у ту

реальну ситуацію, яка існує в сучасному спорті, де панує лозунг: «Успіх будь-якою ціною!».

Спорт – це фундамент трудового і морального виховання людини, який формує цілеспрямованість, комплекс вольових компонентів, морально-етичні нормативи. Головні фактори спортивного успіху: 1) природа людини, її біологічні схильності; 2) працелюбність спортсмена, упертість і наполегливість на тренуваннях; 3) психологічна налаштованість на перемогу, яка задається згори (незрозуміле джерело сили); психологічні можливості, які керують нашим організмом.

Не менш важливу роль відіграють мотивація та психологічне забезпечення. Мотивація спортсмена є однією з найважливіших у досягненні його результатів. Однак, не треба вважати, що чим вищою є мотивація, тим кращих результатів досягне спортсмен. Нагорода є стимулом, а уявлення про неї - мотивацією. Занадто висока мотивація підвищує рівень тривоги і страху спортсмена, потребує стійкості, швидкості реакції.

Психологічне забезпечення є вирішальним фактором у досягненні успіху. Тісна співпраця лікаря, психолога і тренера є необхідною, вона забезпечує створення гідного психоемоційного клімату у колективі, ефективну психодіагностику, що сприяє вибору оптимального стилю діяльності спортсмена з врахуванням типології нервової системи, особистісних якостей спортсмена й спорту. Тому на початку необхідно навчити спортсмена мистецтву самоконтролю і саморегуляції, свідомо керувати собою на всіх етапах спортивної діяльності [1, с. 91].

Агресія – (анг. aggression) – дія, поведінка, що націлена на нанесення фізичних чи моральних збитків майже до повного знищення об’єкта, тлумачиться як внутрішньо властивий людині психологізм, що часто асоціюється з негативними емоціями. Існують концепції, які пояснюють сутність і витоки агресії: теорія інстинкту, що розглядає агресивну поведінку як вроджену (З.Фрейд); теорія спонукання, що означає потяг, направлений на нанесення шкоди іншому; теорія фрустрації – агресії (Доллард); теорія зміщеної агресії (Міллер); когнітивна модель, яка висуває на перший план емоційні й когнітивні процеси, що знаходяться в основі цього типу поведінки; теорія агресії як соціального явища, а саме як форми поведінки, засвоєної в процесі соціального навчання [2, с. 205]. Становлення агресивної поведінки – складний і багатогранний процес, у якому діє багато факторів, зокрема, вплив сім’ї, товаришів, засобів масової інформації та ін. Основні детермінанти агресії: фрустрація, провокація, расові витоки; зовнішні детермінанти агресії як особливості середовища чи ситуації, що підвищують можливість появи агресії

як соціального явища. Агресія може підсилюватися чи придушуватись за рахунок тих аспектів ситуації, які впливають на ступінь і характер особистої самосвідомості. Зниження рівня особистої самосвідомості, що може бути описано в термінах процесів дезінгібіції чи деіндивідуалізації, сприяє виникненню агресії.

Сильними детермінантами агресії можуть бути стійкі характеристики потенційних агресорів – особистісні риси, індивідуальні установки і нахили. Дані досліджень засвідчують, що у багатьох видах спорту спортсмени виражають різноманітні схильності до агресії, вільно виражають свої агресивні тенденції, направлені навіть на вираження ворожості чи фрустрації.

Згідно з даними американських спортивних психологів, до особистісних рис спортсмена відноситься саме високий рівень агресивності, який знаходиться під контролем у спортсменів високого класу, високий рівень мотивації досягнення успіхів, екстраверсія, міцність характеру, авторитарність, емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість у собі, схильність до ризику, незалежність і самостійність, комунікабельність, сенситивність, активність у подоланні перешкод. У цілому особистісні особливості, як і типологічні, треба враховувати при індивідуалізації спортивної діяльності. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності також розглядається при обговоренні проблеми надійності спортсмена [3,с. 54].

Сама філософія олімпійського руху знаходиться на початковому етапі свого зародження і, незважаючи на свою символіку, красу відкриття і відношення до Олімпійських ігор, вона не має своєї внутрішньої суті. В той самий час існує суперечність між реальною орієнтацією учасників олімпійського руху на прагматичні цінності і тими гуманістичними ідеалами і цінностями, які проголошує олімпійська філософія. На думку О. Групе, ці ідеали слід звести до наступних характеристик: 1) концепція гармонічного розвитку особистості; 2) можливість удосконалення на шляху до високих спортивних досягнень; 3) принцип самодисципліни; 4) відмова від матеріальної користі; 5) етичний кодекс спорту; 5) формування спортивної еліти. У сучасному спорті ці ідеали все рідше використовуються в Олімпійському спорті: удосконалення вже не розцінюється вищим за перемогу на Олімпійських іграх; все рідше зустрічається орієнтація на гармонійний розвиток; небагато спортсменів є прихильниками єдності фізичного, інтелектуального і духовного розвитку особистості [4].

У цій ситуації вчені звертають увагу на те, що треба формувати оновлену концепцію Олімпійського руху, яка б враховувала усі тенденції глобального розвитку цивілізації, ставлять питання про розробку як «нової філософії

олімпізму», так і самої ролі спорту у сучасному світі у цілому. Більше того, сьогодні висловлюється думка, що соціокультурна ситуація потребує послаблення гуманістичної орієнтації олімпійської філософії, відмови від раніше проголошених цінностей. Деякі вчені вважають, що сьогодні неможливо виконати «вимогу універсальності», яка була б пов'язана з очікуванням у кожній людині ідеалу всебічно і гармонічно розвинутої особистості і здійснення цього ідеалу – поєднання розумових фізичних і моральних норм і принципів. Висловлюється думка, що морально-етичне начало вже не є провідним в олімпійському русі, що на перший план виступають реалістичні, прагматичні тенденції, які визначились у II половині XXI століття, а саме: симбіоз спорту і бізнесу у глобальному масштабі.

Тому в сучасних умовах треба посилювати гуманістичну спрямованість олімпійської філософії, більш чітко визначити гуманістичні цілі і пріоритети. Зокрема, неодноразово порушували питання змінити олімпійський девіз: «Citius. Altius. Fortius», оскільки він формує у спортсменів бажання досягти перемоги будь-якою ціною, часто шляхом порушення здоров'я чи морально - етичних принципів. Необхідна нова філософія спорту в цілому, в основі якої були б покладені краса і гармонічний розвиток особистості. Гуманістичні тенденції у світі спорту пов'язані з формуванням краси, тілесності, здоров'я людини. Сьогодні, на жаль, така концепція відсутня.

Розкриття аксіологічного потенціалу філософії спорту є важливим завданням у процесі формування ціннісної мотивації здорового способу життя сучасної молоді. Потрібна філософія спорту, яка б змогла розкрити духовно-моральний, гуманістичний потенціал філософії і перенести фундаментальні смисли філософії у ціннісну орбіту життя спорту сучасної молоді. Філософський дискурс є найбільш адекватним у дослідженні проблем спорту, оскільки він розкриває антропологічну, аксіологічну, метафізичну, онтологічну глибину, неоднозначність і багатовимірність спорту як соціального і культурного феномена.

Висновки. Сьогодні, в умовах глобалізації, спорт є невід'ємною частиною загальної культури, а поняття «великий спорт» перетворилось на легітимну частину поняття «велика політика». Спорт у сучасному світі виконує роль впливової сили, здатної як консолідувати, так і роз'єднати великі групи людей. Отже, потенціал спорту щодо створення колективних ідентичностей не міг залишитися поза увагою творців Європейського проекту, оскільки, «зі вступом людства в постіндустріальну епоху, спорт у масовій свідомості людей став дедалі більше виражати соціальну та культурну солідарність народів» [5,с. 74]. Як зазначає Н.Пелагеша, саме спорт є важливим елементом культури та одним

з найпоширеніших видів діяльності в європейських країнах, ним займаються постійно, час від часу,люди похилого віку, люди з обмеженими можливостями, діти, молодь та дорослі. Близько 20 % населення в перших 15 країнах - членах ЄС є членами спортивних клубів. Інакше кажучи, в 700000 спортивних клубах Європи займаються спортом близько 70 мільйонів осіб [6, с. 201]. Як найбільший соціальний рух у країнах-членах Європейського Союзу він пов’язаний не тільки із соціальною та культурною сферами, а й з бізнесом, наприклад, 36 % світової спортивної торгівлі відбувається в Європейському Союзі. Попереду тільки Сполучені Штати, які мають 42 %. Як підкреслюється в дослідженнях та аналітичних матеріалах Єврокомісії, спорт має безпосереднє відношення до економічного розвитку об’єднання, оскільки він пов’язаний із здоров’ям, а отже, з рівнем соціальної та трудової активності громадян та витратами на медицину. У спортивних клубах, школах, на групових заняттях «переборюються» культурні відмінності, що сприяє соціальній інтеграції. Завдяки спорту встановлюються контакти не тільки між професійними спортсменами з різних країн, а й між пересічними громадянами різних країн. Що стосується ролі професійних спортсменів, то вони, з одного боку, сприяють ідентифікації громадян з власними державами-націями, а з іншого – примушують думати наднаціональними та глобальними категоріями. Участь представників різних етнічних груп у складі єдиної спортивної команди зміцнює міжетнічну солідарність і толерантність у суспільстві. Крім того, люди, які займаються спортом у вільний час, роблять це і поза національними кордонами. Отже, спорт, якщо його культивувати на європейському рівні, спроможний відігравати об’єднуючу роль.

На основі результатів дослідження, можна запропонувати деякі рекомендації щодо розвитку інтересу молоді до фізичної культури та спорту. Необхідно розробити більше методів мотивації молодих людей до занять спортом. Наприклад, знімати фільми, серіали, бажано комедійні, у яких здоров'я та заняття спортом – невід'ємна частина життєдіяльності молодих успішних людей. Телебачення та інтернет на сьогоднішній день найпотужніші інструменти управління свідомістю людей. Програми підтримки на державному рівні мають бути не «сухими» документами, а реальними, практично підтвердженими методами. Спортивні споруди бажано зробити більш доступними, адже молодь переважно не задоволена своїм матеріальним становищем. Необхідно поєднати спортивні новини із звичайними випусками. Можливо, гарною рекомендацією буде скоротити рекламу ліків та збільшити соціальну рекламу про користь спорту, фізичної культури та здорового способу життя, пов'язуючи ці компоненти як важливі для успішної людини. Усі хочуть

бути успішними, тому показуючи успішних людей — спортсменів, більше розповідаючи та показуючи різні відеоролики або знімаючи фільми про них, поступово у людей з'являтиметься мотивація до занять спортом, і спорт та успіх стануть нерозривними поняттями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Scott Kretchmar. Practical philosophy of sport and physical activity.Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. P.91.

2. Morgan J. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future. Handbook of Sports Studies. Jay Coakley and Eric Dunning (eds.) London: Sage, 2003. P. 205–212.

3. Ібрагімов М. «Філософія спорту»: чи буде плідною філософія на ниві спорту? Молода спортивна наука України.2011.Т. 4. С. 54.

4. Абдулкаримов С. А. Спорт и культурная идентичность в обществе: история и современность. Этническое обозрение. 1994. № 5.

5. Edensor T. National Identity, Popular Culture and Everyday Life. Oxford–New-York, 2002. 220p.

6. Пелагеша Н. Україна у смислових війнах постмодерну: трансформація української національної ідентичності в умовах глобалізації.К.:НІСД,2008.288с.

Гончар Г.І.

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

Анотація. *Встановлено факти оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять, регламентації фізичних навантажень за факторною структурою фізичного стану; удосконалено процес корекції фізичного стану і оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять на основі розробленої шкали оцінки результатів рухових тестів.*

Ключові слова: *фізичний стан, чоловіки другого зрілого віку, оздоровчі заняття.*

Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються такої вікової періодизації життя дорослої людини: 19-28 років – молодіжний вік; 29-39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період; 29-34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період; 40-60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35-55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період; 61-74 роки – (чоловіки) похилий вік; 56-74 роки – (жінки) похилий вік; 75-90 років – (чоловіки, жінки) старший вік; 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами: 45-59 років – середній вік; 60-74 роки – рання старість; 75-89 років – старечий вік; 90 років і старші – довголіття [1, с. 78].

Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку

Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань. Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. При низькому і нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфологічно-функціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100%, порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних

вправ повинна складати 10 хв., при збільшенні на 75 % – 20 хв., на 50 % – 45 хв. та на 25 % – 90 хв.

Американський спеціаліст з оздоровчої фізкультури Кеннет Купер розробив систему оздоровчих занять аеробної спрямованості для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Можливість дозування навантаження шляхом підрахунку балів аеробіки, що відповідають величині та інтенсивності роботи, можуть стати стимулом оздоровчого тренування для осіб 1-го зрілого віку.

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуючим процедурам, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя.

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40-60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей, старших 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренування осіб різного віку запропоноване Є.О. Пироговою, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко (табл.).

Таблиця

Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	**Обсяг вправ (%)**	
	20-39 років	*40-59 років*
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

Найбільш важливим для чоловіків є вік після досягнення 40 років. На думку фахівців, у другому періоді зрілого віку чоловіки досягають найвищих життєвих можливостей. У них дуже висока продуктивність праці, особливо розумової. Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі

чоловічого організму все більше помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку, в першу чергу, передбачають вправи аеробного характеру. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя [4, с. 22-26].

Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку

Життєдіяльність організму в період еволюції характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку – згасання, порушення обмінних процесів, функцій органів і систем організму; з другого – включення механізмів адаптації, які закріплені в еволюції (адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В. Фролькіса). Весь комплекс механізмів, спрямований на збереження життєдіяльності, у цей період визначається як період вітауктуму (віта – життя, ауктум – збільшувати).

Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність, а всебічне функціональне навантаження органів і систем старіючого організму шляхом підтримки рухової активності – свого роду захистом" від передчасного старіння – засобом структурного вдосконалення тканин і органів [2, с. 203].

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'яза фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацьовування організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку.

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В.М. Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи

старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого [3, с. 169].

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб: сприяти збереженню або відновленню здоров'я; затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність; сприяти творчому довголіттю.

Під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись таких правил: фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення; після кожної серії з 3-4-х вправ загально-розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи; для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення; з метою уникнення пере навантаження доцільно дотримуватися принципу "розсіювання" навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів.

У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому фізкультурно-оздоровчі заняття з особами пенсійного віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою.

Особливості методики оздоровчого тренування жінок

Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35 %, а у чоловіків – 40-45 % від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10-15 % менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості, в основному, обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний та хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв. більша, ніж у чоловіків. Таким чином, жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що обумовлює більш низьку їх фізичну працездатність [6, с. 72].

Як свідчать дослідження, механізми, які визначають обсяг функціональних резервів та їх динаміку під впливом оздоровчого тренування, у жінок і чоловіків принципово не різняться. У той же час, при виконанні чоловіками й жінками однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні від МПК – фізіологічні зрушення в жінок дещо більші. Це

пояснюється тим, що при відносно однаковому навантаженні, ЧСС у жінок у середньому на 10 уд./хв. більша, ніж у чоловіків. При використанні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС складає 20-40 уд./хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), тобто момент включення гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Крім того, у них на 6-7 % вищі енергетичні витрати [6].

Програмування та організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на таких положеннях: спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення); обмеження в оздоровчому тренуванні швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення; включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахх- вання стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску); врахування фази менструального циклу при побудові тренувального процесу.

К.Купер рекомендує оздоровчі заняття бігом продовжувати до 6-го місяця вагітності, далі переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність тренування повинна бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість протягом вагітності поступово зменшуватися. Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженим навантаженням. За умови суворого дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень заняття в повному обсязі допускаються через 6-9 місяців після пологів.

Між 40 і 55 роками в кожної жінки наступає період клімаксу. Як правило, він триває 5-7 років. Клімакс – це не хвороба, а природний стан, перехідний період у житті жінки. Фаза дітонародження змінюється іншою життєвою фазою, коли вона не здатна зачати дитину. Основою цих змін є перебудова гормональної системи, менопауза, тобто завершення місячних.

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах, їх необхідно виконувати протягом 30 хвилин майже щоденно.

Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з фізкультурно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки [5, с. 34-37].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.А. Рівень здоров’я і фізіологічні резерви організму / Г.А. Апанасенко, Л.Н. Долженко / / Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – №4. – С. 152.

2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М: ФиС, 1989. – 208 с.

4. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры: наук.метод.журн. – 1990. – № 1. – С. 22 – 26.

5. Бекас О.О. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку / О.О. Бекас, Ю.М. Фурман // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №9. – С. 34 – 37.

6. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детеймладшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения / Виленская Т.Е. – М.: Советский спорт. – 2006. – 150 с.

Гончаренко А.
студентка факультету фізики, математики, інформатики
науковий керівник: Назаревич В.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЯК СПОРТ ВПЛИВАЄ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я?

Як у воду опущений - говорять про людину яка всім своїм виглядом показує що вона сумна та засмучена. Здавалось би емоції це поняття абстрактне, а наш емоційний та фізичний стан це дві різні прямі, які не мають перетинатись. Проте чомусь коли ми засмучені, - сум виражається в сутулій поставі та млявості, а роздратування проявляється напруженням у м'язах та різкими рухами.

Чому емоції так впливають на організм можна пояснити фізіологічно

Коли ми радіємо, переживаємо приємні емоції, мозок продукує вироблення гормонів щастя - ендорфінів, вони позитивно впливають на наш організм і самопочуття. Під час активного вироблення цих гормонів ми почуваємось окрилено, наше тіло розкуте і розслаблене. Та коли ми перебуваємо у стані стресу, на нас накричали або ж роздратували, мозок виробляє кортизол, від якого організм збуджується та напружується.

Хоч кортизол гормон стресу, він не є шкідливим для нас, а навпаки допомагає впоратись з екстремальними ситуаціями. Проте якщо людина має стресову роботу або часто потрапляє в негативні ситуації, цей гормон виробляється в надлишку і змушує тіло бути в постійному напруженні. Від цієї напруги і стресу в нашому тілі з'являються затиски, тригерні точки, розвиваються порушення постави та погіршується робота кишково-шлункового тракту.

Олена Ворона - психолог

"Причиною надлишку вироблення кортизолу є те, що наша психіка не відрізняє реальну та уявну небезпеку. Наприклад хижак який готується напасти на нас сприймається нами так само як стрес через критику, чи сварку з рідними. Ми сприймаємо це як загрозу собі, своїй самооцінці чи самоповазі і ця загроза викликає напруження.

Якщо хижак це реальна небезпека з якою потрібно боротися, то напруга допомагає нам бути швидкими та вправними щоб здолати його. Коли ж стресова ситуація не потребує фізичної дії, боротьби з чимось, організм не завершує бойову готовність і зависає в такому стані, який ми називаємо хронічний стрес. Для того щоб мозок послав сигнал у тіло що вже можна розслабитись, потрібно замкнути круг тривоги який розпочав стрес, і в цьому помічником нам стає спорт.

Лише фізичне навантаження дозволить м'язам розслабитись, повернутись до стану спокою та зупинити надмірне вироблення кортизолу. Саме тому побутує думка про десять тисяч кроків які треба проходити щодня, адже це фізична дія, яка допомагає нам впоратись з негативними емоціями."

Якщо ваш спосіб зняти стрес це полежати на дивані чи з'їсти щось смачненьке, то пам'ятайте що повноцінно розслабитись і відпочити не вийде, адже негативні емоції проявляються насамперед напругою в тілі. Суть в тому що під час фізичних навантажень на рівні підсвідомості пропрацьовуються негативні ситуації та емоції які складно було відпустити, тому після тренувань люди почуваються краще і відчувають "м'язову радість". Окрім того що спорт допомагає позбутись напруги, він продукує вироблення ендорфінів, покращує кровообіг та запускає обмінні процеси в організмі, які позитивно впливають на наше самопочуття.

Який вид спорту обрати щоб позбутись затисків через емоції, найкраще підкаже ваше тіло

Обирайте той вид спорту, який дозволить прожити емоції що вас турбують. Якщо ви роздратовані та злі, чудовим способом зняти стрес буде

інтенсивне тренування, заняття з боксу чи карате допоможе позбутись гніву, а стречинг чи йога позбавить смутку та апатії.

Час для занять можна обирати довільно, не обов'язково тренуватись вранці перед роботою якщо ви не звикли до ранніх підйомів, так ви лише заженете організм в ще більший стрес. Можна тренуватись в обід та ввечері, головне припинити фізичні навантаження за дві години до сну.

Буває що людина настільки напружена та втомлена що сил тренуватись у неї немає, в такому випадку можна почати з масажу. Він допоможе зняти напругу та затиски, після чого організм відновиться і у вас знайдуться сили для самостійних тренувань. Записуйтесь до нас на масаж і тренування, а наші фізичні терапевти подбають про ваше здоров'я!

Гресько Валентина
студентка факультету соціальної та психологічної освіти
науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л. М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

РОЛЬ СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Всім з давніх-давен відомо, що найважливішим скарбом для людини є здоров'я, а кращим другом здоров'я був і залишається спорт. Спорт є найголовнішим атрибутом для тих людей, які стежать за своїм здоров'ям і хочуть зберегти свою красу, молодість та привабливість тіла на довгі роки. Тож займаючись спортом, можна отримати не тільки струнку та красиву фігуру, але й добре здоров'я,

Здоровий спосіб життя, правильне і збалансоване харчування, нормальний сон – все це сприяє зміцненню здоров'я, але цього недостатньо. Щоб стати по-справжньому гармонійною людиною потрібно обов'язково займатися спортом! Спорт є ефективним засобом фізичного виховання, його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. На сьогоднішній день кожен розуміє, що заняття спортом – це запорука покращення здоров'я, адже спорт – це здоров'я, а значить, і продовження життя.

В нашому тисячолітті винайдено велике розмаїття видів спортивної діяльності, в якій людина може обрати для себе найбільш привабливий вид спорту, той, що найкраще підходить до її темпераменту та способу її життя. Деякі з них навіть обрали цей вид діяльності як професію, а для професійних спортсменів спорт – це не тільки професія, це їхнє життя, якому вони присвячують весь свій час фізичній активності.

Особливого значення спорту приділяє й сучасна молодь, добре знаючи про позитивний вплив рухової активності на здоров'я, оскільки багато молодих людей відвідують спортивні клуби, басейни, присвячують частину свого ранку заняттям фізкультурою чи пробіжці парком, пам'ятаючи давній вислів «Рух – це життя» [3].

Заняття спортом є незамінною частиною життя будь-якої людини, яка здатна забезпечити потрібну активність. Фізична культура та спорт дають організму заряд енергії і позитивних емоцій, сприяють зміцненню імунної системи, захищаючи тим самим людину від безлічі видів хвороб.

Невід'ємною частиною спорту є загартовування, яке забезпечує підвищену стійкість організму людини до впливу зовнішніх факторів. До таких факторів можна віднести знижену температуру, вогкість, спеку. Саме загартовування відіграє важливу роль у збереженні й підтримці міцного здоров'я на довгі роки.

При виконаннях фізичних вправ відбуваються певні зміни в людському організмі. Наприклад, у діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трохи прискорюється пульс і збільшується різниця між максимальним (систолічним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Збільшується й хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування. Тому, для лікування хворих із серцево-судинною патологією широко застосовують лікувальну фізкультуру [1; 2].

Під час занять спортом можна також помітити позитивні зміни у своєму тілі, а саме: збільшення сили мускулів, поява гнучкості, легкості, підвищення еластичності суглобів. Набуття гарної фізичної форми є гідною заслугою для людини, яка перемогла свою лінь і непевність та назавжди зв'язала своє життя зі спортом.

Тому, найбільш корисним як для людини, так і для суспільства є саме заняття спортом, і багато в чому це зумовлено тим, що люди, не дивлячись на

успіхи в науці, деградують самі по собі, звичайно, при цьому в певних якостях вони ростуть, люди намагаються спростити собі життя.

У зв'язку з розвитком техніки фізична праця для людини перестає мати значення. Люди в порівнянні зі своїми далекими предками стають більш безпорадними і тут ще до всього іншого на них дуже погано можуть впливати такі спокуси, як алкоголь, тютюн і наркотики. Тож вкрай не бажано піддаватися цим спокусам, і в цьому чудову роль для людини може відіграти заняття спортом, тому що спорт прямо протилежний цим злим факторам і спокійно може служити альтернативою, яка не дасть людині стати алкоголіком, курцем чи наркоманом.

Отже, Спорт має дивовижні властивості. Він об'єднує людей, знайомить їх між собою, спорт зміцнює здоров'я, характер і навіть розумові здібності людей, які ним займаються, розвиває в них такі навички як швидкість, спритність, реакція, координація, витривалість, терпіння і сила. Спорт робить людей більш стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища. Він часто приносить людям масу позитивних емоцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – К., 1989. – 216 с.

2. Ильин В.И. Научно-методические и организационные основы физического воспитания. М., 1989

3. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнко. Кам'янець-Поділ.: Аксіома, 2016. С. 453 – 462.

Корінчак Л. М.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Білик Каріна
студентка факультету соціальної та психологічної освіти
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Фізична культура і спорт це засіб не тільки для зміцнення здоров'я людини, її фізичного вдосконалення, але є також однією з форм проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності. Це засіб який істотно впливає на інші сторони людського життя, а саме:

на трудову діяльність; моральні та інтелектуальні якості;

на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі. Адже у період заняття спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику.

У будь-якому виді спорту змагання проводяться за жорсткими правилами, які обумовлюють не тільки сам хід змагальної боротьби, але й підготовку до неї. Правила визначають психологічну настройку і вимагають від людини-спортсмена в кожному виді спорту конкретних проявів фізичних якостей, вольових зусиль, певних властивостей мислення, допустимого рівня емоційного збудження. Необхідність неодноразового прояву властивостей і якостей неминуче призводить до їх розвитку, оскільки він працює над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, над технікою виконання вправ [2].

Людина формує вміння діяти в повну силу, коли не хочеться і коли втомився, вчиться управляти настроєм, справлятися з надмірним хвилюванням, викликати в собі стан піднесеності, натхнення, тобто опановує умінням самоврядування, самоконтролю емоціями, тренує свою волю. Все це робиться свідомо, щоб досягти кращого результату в змаганнях, і таким чином, вдосконалюючись в спорті, людина вдосконалюється всебічно. Процес морального виховання на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, умінні бачити моральну основу в змісті дисципліни й спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання. Заняття

фізичною культурою та спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, але й душевну та духовну, – тобто тіло, душу та дух [1, 3 С.9-12].

Безперечно, можна навести ще чимало аргументів і прикладів не тільки на користь нашої позиції, але й запропоновані вище переконливо доводять, що до розвитку особистості слід приділяти чимало уваги. Таким чином, спорт може формувати у людини таку їй у житті необхідну впевненість у собі, у своїх силах, що переважає позитивний і емоційний фон, оптимізм – як рису характеру. Вплив спорту на розвиток цих рис особистостей, багато в чому пов'язаний з організацією всього процесу навчання, виховання.

Отже, впливаючи на біологічну природу людини, фізична культура сприяє формуванню її духовної сфери, і тому відіграє істотну роль у розвитку особистості. Слід зазначити, що такі компоненти структури особистості, як функціональні механізми психіки, досвід особистості та властивості особистості, можуть успішно розвиватися тільки в процесі освоєння індивідом фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті. / Спортивний вісник Придністров’я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізкультури і спорту. № 2. 2005. С.19–21.

2. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини / Кам’янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнко. Кам’янець-Поділ.: Аксіома, 2016. С. 453 – 462.

3. Осіпцов А. В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти / Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. №3(23). С.9-12.

Маєвський М.І.
канд. наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін
Ритченко В.
студент факультету фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Анотація. Освіта є одним із головних ресурсів сучасного суспільства, прогрес якого базується на розбудові системи знань. Рівень та якість здобутої освіти, освітні досягнення населення значною мірою визначають багато сфер, важливих для людського добробуту. Саме тому забезпечення доступності високоякісної освіти впродовж життя як необхідної передумови ефективного функц іонування та економічного зростання країни було визнано однією з головних цілей у сфері людського розвитку.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим — важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені. У м. Києві, наприклад, половина учнів старших класів за станом здоров'я мають обмеження щодо вибору професії, а серед випускників шкіл не менше половини не придатні або частково придатні до військової служби.

Компонентом усебічного, доступного та безперервного гармонійного розвитку особистості впродовж життя є фізичне виховання.

Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

У фізичному вихованні використовують фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Фізичні вправи. Під ними розуміють рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання. До фізичних вправ належать гімнастика, ігри, туризм, спорт. Гімнастика. Спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикувань, перешикувань та пересувань з метою виховання навичок колективних дій); загально розвиваючі (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів);

прикладні як засіб всебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні — вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного та естетичного виховання).

Ігри. Задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової активності, ігри збуджують колективні переживання, дають радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товариськості й дружби. У початкових класах проводять переважно рухливі ігри, в середніх і старших — спортивні.

Туризм. Охоплює прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організовують для ознайомлення учнів з рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками. У таких заходах учні фізично загартовуються, вчаться бути витривалішими, набувають прикладних навичок орієнтування і руху в ускладненій обстановці, досвіду колективного життя і діяльності, на практиці засвоюють норми відповідального ставлення до природи.

Спорт. На відміну від фізичної культури, спорт завжди пов'язаний з досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для виявлення спортивно-технічних результатів проводять змагання. В гострій спортивній боротьбі учні долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють і розвивають рухові й морально-вольові якості. Природні чинники. Серед засобів фізичного виховання важлива роль належить природним чинникам (сонце, повітря, вода). Діючи спільно з фізичними вправами, вони посилюють їх оздоровчий вплив на учнів. Гігієнічні чинники. Охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну та ін. Для результативних занять фізкультурою певним гігієнічним вимогам мають відповідати спортивні зали, рекреаційні приміщення, спортивне та інше обладнання.

На думку професора О. Вишневського, потрібна докорінна перебудова організації фізичного виховання школярів. По-перше, слід кардинально змінити власні погляди на фізкультуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне.

По-друге, конче необхідно розвантажити навчальні плани і програми, значно скоротивши інформативне навчання з таким розрахунком, щоб загальна кількість навчальних предметів становила 7—10 у початкових класах і 10—12 — у старших, як це характерно для європейських шкіл. Робочий тиждень у такому разі не перевищуватиме 24—30 год., включаючи виконання домашніх завдань. Таким чином можна збільшити питому вагу уроків фізичної культури. По-третє, слід відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на уроці, коли діти увесь час сидять майже нерухомо, а вчитель

«навіює» їм знання. Тут немає інтенсивної праці дитини, проте є дуже шкідливе для здоров'я сидіння за партою без руху.

По-четверте, потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в школі. Вона повинна стати формою активного відпочинку і має працювати на здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб дитини. Важко не погодитись з цими думками.

Щоб привернути увагу до проблем фізичного виховання, в Україні розроблено комплексну програму «Фізичне виховання — здоров'я нації», в якій визначено пріоритетні напрями державної політики на 1999—2005 роки. Згідно з нею, фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення безперервності цього процесу.

Отже, вчитель фізичної культури відіграє ключову роль у реалізації соціальних цілей і завдань фізичної культури і спорту. Сучасне європейське суспільство розглядає вчителя фізичної культури не лише як фахівця, що має знання, уміння і навички в професійній сфері, а більшою мірою як фахівця з пропаганди здорового способу життя, валеологічного ставлення до свого здоров’я, як людини, що підвищує мотивацію в молодого покоління для занять руховою діяльністю, залучає молодь до занять різними видами спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В. С. Мунтян, В. І. Пліско // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 222–226.

2. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 134–140.

3. Фізичне виховання, навчальна програма для вищих навчальних закладів України 3–4 рівнів акредитації : Наказ МОН України № 757 від 4.11.2003 р. – К., 2003. – 30 с.

4. http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/310/302.

Назаревич В.С.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНУ СФЕРУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Завжди актуальними залишаються дослідження впливу спорту на здоров’я людини. Очевидно, що будь-яка регулярна фізична активність ґрунтовно корисна для здоров’я. При недостатній кількості руху спостерігається сповільнення обміну речовин, що, в свою чергу, негативно впливає на інші процеси в організмі (метаболізм, підтримання рівня цукру, послаблює м’язи та кістки). Недостача фізичної активності є значним фактором ризику неінфекційних захворювань, таких як інсульт, діабет і рак. У багатьох країнах люди все менше і менше займаються фізичною активністю. У всьому світі 23% дорослих і 81% підлітків, які відвідують школу, відчувають нестачу фізичної активності.

Все життя нам пропагують здоровий спосіб життя та активне проведення часу. Існує безліч наукових досліджень, що підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на організм людини. Серед основних аспектів впливу можна виділити:

- Підтримання маси тіла та спортивної форми. Постійні тренування сприяють зменшенню маси тіла і стають на заваді її набору.
- Здорові та міцні кістки і м'язи. З початком старіння м’язи та кістки людини стають слабшими та саме спортивні тренування допомагають підтримувати стан здоров’я.
- Стан серцево-судинної системи. Фізична активність знижують ризик, який пов'язаний з інфарктами і інсультами.
- Знижується ризик захворювань онкології. За результатами досліджень, фізична активність знижує ризики виникнення різного роду онкології, особливо раку товстої кишки.

Хоч спорт є невід’ємним фактором для здорового життя, але неграмотні навантаження та великі він може призвести до жахливих наслідків. При певних захворюваннях тренування повинні здійснюватися під наглядом кваліфікованих тренерів чи спеціалізованих лікарів.

Виснажливі види спорту, як - от біг на ультрамарафонські дистанції, можуть нашкодити серцю, серцевому ритму та збільшити розмір артерій у

деяких у людей. Проте, люди - високорозвинені істоти, здоров'я яких визначає не тільки фізичний стан, а й психічний. Чи може спорт і в цьому прийти на допомогу? Для перевірки ефективності ліків, зазвичай, достатньо одній групі людей видати сам препарат, а іншій - плацебо, але ж з фізичними вправами все значно складніше. На відміну від препаратузамінника, люди усвідомлюють те, що виконують вправи, а тому чистота експерименту порушується. До того ж, для участі в такому дослідженні, необхідна усвідомлена згода людей на похід в спортзал. Тому й дозволяється самим обрати, в якій групі вони хотіли би бути. А це, звісно, спотворює результати. Бо ті, кому спорт приносить задоволення, отримують від нього більше користі.

Як приклад впливу спорту на психіку людини, можна розглянути вплив на депресію, як одне з клінічних порушень діяльності мозку. Депресія – це розлад настрою, який викликає стійкі почуття апатії та смутку. Це складний стан, що має кілька факторів. Зміни у вашій біохімії мозку, відіграють певну роль у цьому процесі. Вправи можуть допомогти зняти симптоми депресії кількома способами. Серед яких – стимуляція вивільнення хімічних речовин в мозку, які здатні покращити емоційний стан.

Поряд з депресією можемо виділити перевтому. Причому як психологічну, так і фізичну. Втома - це зниження продуктивності діяльності через витрату енергетичних ресурсів організму людини. При перевтомі період оптимальної працездатності скорочується, а період нестійкої компенсації збільшується. Порушуються і відновні процеси в організмі. Прикмети втоми не щезають до початку роботи наступного дня. Посилюється роздратованість, реакції стають неадекватними. За наявності хронічної перевтоми:

- знижується продуктивність праці;
- погіршується імунітет та опір організму до інфекції;
- підвищується сухожилкові рефлекси, пітливість;
- часто зменшується маса тіла;
- збільшується кількість помилок, брак у роботі.

Люди зі станом перевтоми характеризуються порушенням якості сну, періодичним безсонням, підвищенням нервово-емоційної збудливості. Такий етан може призвести до загострення багатьох захворювань: серцево-судинних, ендокринних, бронхо-легеневих, хронічних тощо. В такому випадку фізичні навантаження можуть стати лише на заваді та погіршити стан організму. При наявності подібних симптомів необхідно звертатися до лікаря.

Зважаючи на дослідження вчених, проаналізовані вище, можна зробити висновок, спорт - елемент життя чи не кожної людини. Безспірно, регулярні фізичні навантаження необхідні для здорового функціонування організму, може

покращувати емоційний стан та запобігти розвитку певних захворювань. Але в усьому треба знати міру. Надлишкові навантаження можуть тільки погіршити стан та призвести до неприємних наслідків. Не тільки спорт впливає на емоційний стан та здоров'я, але й навпаки, емоції та погіршене самопочуття можуть завадити результативності та позитивному впливу спортивних тренувань.

Тарасюк А.О.
Науковий керівник: канд. наук з ФВіС, доцент кафедри спортивних дисциплін Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ В СУЧАСНОМУ СВІТІ»

Однією з найважливіших передумов гармонійності , повноцінного життя, самореалізаці особистості є її здоров'я. Недаремно досі не втратило своєї значущості давне латинське прислів'я «Здоровий дух у здоровому тілі». Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання.

Фізичне виховання -система соцально-педагогічних заходів, спрямована на змішнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцй і фізичних можливостейй людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь. Реалізується фізичне виховання в єдності з розумовим, моральним, трудовим, естетичним вихованням. Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молодої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності [1. 25].

Конкретно фізичне виховання спрмоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [2, с. 103].

Шкільна програма фізичного виховання визначає його зміст: теоретичні відомості із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, необхідні для самостійних занять фізичними вправами:гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів, легка атлетика, рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колектинізму, дисциплінованості, спортивні ігри ,лижна підготовка,плавання.

Кожен викладач повинен заохочувати дітей до занять спортом,заохоченням в школах є попадання до збірної школи та участь в позашкільних змаганнях.

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини , та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно ортанізовані заняття зміцнюють здоров'я, покрашують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсят та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань. Деякі обективні та субективні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму.

Доросле населення становлять основну масу трудящих і близько двох третин населення нашої країни. Охорона здоров'я дорослого населення, розвиток його фізичних сил, підготовка до соціалістичної праці і оборони Батьківщини одне з основних завдань фізгчної культури.

Програма фізичної культури в побуті людей передбачає: ранкова зарядка, регулярні заняття виробничою гімнастикою, відвідування стадіонів, спортивних залів, плавальних басейнів повинні стати потребою кожної людлии. Невід'ємною частиною фізичної культури дорослого населення також є спартакіади працівників різних галузей праці на яких вони змагаючись відпочивають від повсякденної праці.

Також важливе значення у розвитку всіх вікових груп людей є проведення масових забігів спрямованих на залучення всіх до введення здорового способу життя та оздоровлення нації в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методін навчання/ О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. -2011.- 3,-С. 25-32.

2. Линець М. М. Основи методнки розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 2009.—207 с.

Kulka Branislava
dr hab. Uniwersytetu Łódzkiego
Uniwersytetu Łódzkiego
Łódz, Polska
Кулька Браніслава
д-р габілітований професор
Лодзький університет
м. Лодзь, Польща

SPORT - GWARANCJA ZDROWIA
СПОРТ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Ćwiczenia to klucz do poprawy zdrowia dziecka. Od czego zacząć wychowanie fizyczne dziecka w rodzinie, jak uchronić je przed chorobami, utrzymać i wzmocnić zdrowie, pielęgnować nawyk codziennych ćwiczeń i jak je organizować – te i podobne pytania zawsze niepokoiły rodziców.

Jak zorganizować ćwiczenia w domu?

Ćwiczenie powinno zająć nie więcej niż 10-15 minut, ale powinno być wykonywane regularnie (na przykład co drugi dzień), ponieważ tylko regularność daje efekt leczniczy. Nadmierna aktywność fizyczna dziecka jest przeciwwskazana, ponieważ mięśnie i kości nie są jeszcze w pełni wykształcone. Ponadto nie zaleca się przechodzenia do następnego ćwiczenia, jeśli poprzednie nie zostało opanowane.

Gdzie i jak ćwiczyć?

Każde miejsce w pomieszczeniu, które powinno być wolne od ciał obcych i niebezpiecznych przedmiotów (krzesła, taborety, przedmioty do walki) nadaje się do ćwiczeń fizycznych. Warto zaopatrzyć się w minimalny sprzęt sportowy: skakankę, masażer rolkowy, piłkę, kij gimnastyczny 70-80 cm, ekspander do rozwijania wciąż słabych małych mięśni dłoni i palców. Sprzęt sportowy należy przechowywać w specjalnym miejscu. Jeśli to możliwe, prowadź zajęcia na świeżym powietrzu - na podwórku, w najbliższym parku. Aby to zrobić, będziesz potrzebować piłki nożnej lub koszykówki. Przynieś skakanki, małą piłkę do rzucania, rakiety i lotkę do badmintona. Zimą szczególnie przydatne narty i sanki - doskonałe narzędzia do regeneracji, treningu układu krążenia, oddechowego, mięśniowego. Dzieci lubią

ćwiczyć z rodzicami. Najważniejsze w angażowaniu dziecka w ćwiczenia fizyczne jest osobisty przykład dorosłych – rodziców, ich mądrość i cierpliwość.[1]

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

Wspieraj zainteresowanie dziecka wychowaniem fizycznym. Jak traktujesz rozwój fizyczny, tak samo Twoje dziecko. Wysoka samoocena - jeden z silnych bodźców - reakcje dziecka na jakąkolwiek pracę, czy to pracę domową, czy poranne ćwiczenia higieniczne. Utrzymuj wysoką samoocenę swojego dziecka - zachęcaj do wszelkich jego osiągnięć, a w zamian otrzymasz jeszcze więcej wysiłku. Na zajęciach wychowania fizycznego konieczne jest utrzymanie wspólnej "linii postępowania" obojga rodziców - nie powinno być przeciwstawnych poleceń (mama - "przestań biegać"; tata - "biegnij jeszcze pięć minut"). Jeśli tak się stanie - nie może być mowy o jakimkolwiek pozytywnym nastawieniu dziecka do wychowania fizycznego.

Obserwuj zachowanie i stan swojego dziecka podczas ćwiczeń. Czasami rodzice nie mogą zrozumieć, dlaczego dziecko jest marudne, nie postępuje zgodnie z pozornie podstawowymi instrukcjami rodziców. Powodem może być zmęczenie i jakieś ukryte pragnienie (na przykład dziecko chce wcześniej skończyć wychowanie fizyczne, aby obejrzeć ciekawy program telewizyjny). Spróbuj zrozumieć przyczynę jej negatywnych reakcji. Nie trać czasu i uwagi na nawiązanie z nią emocjonalnego kontaktu [2].

O ROZWOJU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ MATKI

Rozwój motoryki dziecka pozwala kształtować zarówno jego cechy osobiste (wolę, wytrwałość, inteligencję), jak i przyzwyczaić do dyscypliny. Odpowiednio zorganizowana wychowanie fizyczne, w szczególności ruchowe, jest kluczem do wyrobienia u dziecka nawyku zdrowego stylu życia. Pamiętaj, że koordynacja ruchów u małych dzieci rozwija się głównie podczas zabawy i samodzielnej aktywności ruchowej.

• Ważne jest stworzenie dziecku odpowiednich warunków do swobodnego poruszania się zarówno w domu, jak i na ulicy. Nie trzeba powstrzymywać naturalnej aktywności dziecka, lepiej dać mu możliwość chodzenia, biegania, wspinania się na zjeżdżalnię i schodzenia z niej, rzucania piłką i śnieżkami, kopania łopaty w piaskownicy, noszenia zabawki samochód na linie i nie tylko.

Zabawna aktywność ruchowa dziecka jest warunkiem stopniowego wzmacniania jego mięśni, poprawy koordynacji ruchów, rozwoju zręczności.

• Nie chroń stale maluszka przed ewentualnymi upadkami i uderzeniami, zawsze prowadź go za rękę. Konsekwencją takiej edukacji jest z reguły kolejne opóźnienie w rozwoju gimnastyki ruchowej dziecka.

• Jednocześnie, dając dziecku pewną swobodę, należy nauczyć je ostrożności, kierowania swoją aktywnością ruchową na poznawanie otoczenia.

• Nigdy nie obwiniaj dziecka za jego niepowodzenia, niekompetencję, niezdarność.swojego dziecka

determinację i pewność siebie

• Zawsze staraj się, aby ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy przynosiły dziecku radość i satysfakcję, wtedy sukces będzie większy.

• Twojemu dziecku najlepiej się udaje, gdy się z nim bawisz, a on Cię naśladuje.

• Podczas wychowania fizycznego dziecka konieczne jest uwzględnienie jego indywidualnych cech psychicznych. Jeśli dziecko jest z natury nieśmiałe, niepewne siebie, należy je nieustannie zachęcać, chwalić za nawet najmniejsze osiągnięcie.

• Wskazane jest częstsze angażowanie dziecka zbyt spokojnego i niespiesznego w ruchową zabawę, aby zainteresować się nową zabawką lub wymyślić niezwykłą sytuację.[3]

WYKAZ WYKORZYSTYWANYCH ŹRÓDEŁ

1. Ustawa Ukrainy „O kulturze fizycznej i sporcie”.

2. Dołżikow II Nauczyciel pracuje według swojego systemu // Kultura fizyczna w szkole. - , 2013. - № 5. - С.10.

3. Matwiejew LP Teoria i metody kultury fizycznej. - M .: FiS, 2019.

Зеленюк О.В.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, і здоров’я спорту та здоров’я людини

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО УКРАЇНИ (АКМЕОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Висвітлено значення соматичного здоров’я в акмеологічному аспекті та показана важливість осучаснення педагогічно-виховних технологій фізичного виховання в формуванні здоров’язбережувальної поведінки студентської молоді.

Ключові слова: акмеологія, студентська молодь, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, соматичне здоров’я, здоров’язбережувальна поведінка.

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток наук про людину супроводжується формуванням і взаємопроникненням наукових знань й технологій з інших сфер продукування людського інтелекту.

Гуманістична парадигма розуміння людиною світу та визначення свого місця в цьому світі набувають нового змісту, що підтверджується виникненням таких наук як валеософія, гуманістична біоетика, психологія тілесності та акмеологія тощо [2].

Акмеологія (від грец. akme – вищий ступінь чогось, його вершина, logos – слово, вчення) – це наука, яка досліджує феноменологію, закономірності й механізми досягнення вершини розвитку (акме) людини як індивіда, суб'єкта та об'єкта діяльності, а також є процесом досконалого оволодіння індивідом певного фаху і шляхів досягнення найвищих ступенів професійної кар'єри. За уявленням давніх греків, акме (вершина) є періодом розквіту фізичних, когнітивних і духовних здібностей особистості, апогеєм життя [1, 2, 3].

Акмеологія – наука про методи та засоби розкриття й формування психофізичних можливостей шляхом цілеспрямованої діяльності людини, пошук шляхів стимулювання здатності індивіда успішно реалізовувати в житті, максимальний рівень власних біологічних і соціальних інтенцій [1, 2, 3].

Постійне зростання вимог суспільства щодо підготовки фахівців різних галузей вимагають від освітян осучаснення педагогічно-виховних технологій та засобів самоосвіти й самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студентів ЗВО України. Особливо це стосується формування національної самосвідомості, культурного світогляду та фахових компетенцій на засадах здоров'язбережувальної життєвої поведінки й відповідального ставлення до власного соматичного здоров'я як підґрунтя кар'єрного і життєвого успіху [3, 4].

Саме в галузі педагогіки фізичного виховання студентської молоді, на нашу думку, є недостатньо дослідженим аспектом проблеми, пов'язаним із досягненням акме-вершини в будь-якій сфері діяльності, на якому будується майбутня акме-стратегія індивіда.

Феноменологія здоров'я в широкому науковому дискурсі інтегрує чотири основні сфери: тілесну, психічну, духовну та соціальну, що в сукупності обумовлюють стан здоров'я людини. При цьому гармонія взаємодії соматичного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального, залежного від самої людини і поза межами її діяльності, – є вирішальними факторами досягнення вершин досконалості (акме) в професійному та особистому житті.

Важливим компонентом гуманізації системи фізичного виховання є формування в здобувачів вищої освіти засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки, стійкого інтересу щодо зміцнення власного соматичного здоров'я, оволодіння засобами його збереження та покращання.

Саме оздоровча функція фізичного виховання дає підставу вважати цю навчальну дисципліну такою, що сприяє вирішенню найважливішого соціально-суспільного завдання – досягнення високого рівня (акме) здоров'я і його складових, що забезпечують гармонійний розвиток здобувачів вищої освіти та їхню адаптацію щодо майбутньої ефективної професійної діяльності й соціальної успішності [3, 4].

Наголосимо, що саме через біологічну складову реалізуються досягнення акме соціального статусу молоді та з'являється можливість об'єктивно визначати ефективність прикладного напряму акмеології – педагогічної акмеології фізичного виховання як спеціалізованої культурної практики, пов'язаної з процесом удосконалення студентом власного тіла і покращанням стану здоров'я.

Саме в період опанування вимог навчальної дисципліни «Фізичне виховання» використання об'єктивних критеріїв акме тілесної досконалості, (наприклад, показників рівня соматичного здоров'я та рухової підготовленості тощо), дозволяє здобувачу вищої освіти наочно спостерігати адекватність власних зусиль щодо досягнення бажаних вершин фізичного самовдосконалення.

Наш педагогічний досвід свідчить, що українська студентська молодь намагається встановити життєві пріоритети, серед яких соматичне та психічне здоров'я займають провідні місця [3-7]. А, тому визначним завданням педагогічних колективів кафедр фізичного виховання повинно стати орієнтування здобувачів вищої освіти на ведення здорового способу життя, роз'яснення важливості високого рівня здоров'я для успішної професійної та суспільної діяльності.

Висновок. Практичне оволодіння кожним студентом навичок власними зусиллями досягати тілесної досконалості та вершин саморозвитку особистості – є педагогічним засобом втілення акмеологічного аспекту в практику фізичного виховання майбутньої фахової еліти України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ttps://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F

2. Гладкова В. М. Основи акмеології: підручник / В. М. Гладкова, С. Д. Пожарський. – Львів: Новий Світ-2000, 2020. – 320 с.
3. Зеленюк О. Тілесне здоров'я студентської молоді: акмеологічний дискурс / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. / редкол.: В. В. Клапчук, В. В. Приходько та ін. – Дніпропетровськ: ДНУ, - 2015. – С.120-121.
4. Зеленюк О. Сучасна парадигма формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова, // «Молодий вчений», № 4.3 (56.3), квітень, 2018 р. – С. 29-32.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
6. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 347-357).
7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

Коновець С. В.,
доктор педагогічних наук, професор; академік Академії міжнародного співробітництва з креативної педагогіки; головний науковий співробітник лабораторії морального, громадянського та міжкультурного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ, Україна

ОСНОВИ ЖИТТЄВОЇ ГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ ПОЛЯ БРЕГГА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

У тезах розглядаються основи і сутність феномену життєвої гармонії та виявляється її вплив на самоактуалізацію і самоствердження особистості – спортсмена бойового хортингу, що формується. Презентуються можливості системи оздоровлення та «рецепту довголіття» Поля Брегга та їх значення для повноцінного й довгого життя кожної без винятку людини.

Ключові слова: гармонія, життєва гармонія особистості, спортсмен, бойовий хортинг, система оздоровлення, «рецепт довголіття».

Актуальність дослідження. У сучасний період оновлення усіх сфер людської життєдіяльності, актуальність проблеми всебічного розвитку особистості зумовлюється потребою нашого суспільства у цілісних творчих особистостях, спроможних до постійного вдосконалення життєвої гармонії, досвідченості й усвідомленої самоактуалізації та самоствердження.

Розв’язанню зазначених проблем присвячено чимало досліджень у різних наукових галузях, де безпосередньо висвітлюється значна кількість науково-теоретичних і методичних праць з педагогіки, психології, філософії, соціології та культурології. Тому послідовним кроком у цьому напрямі вбачається розробка «Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті», в якій наголошується на безумовно необхідній зміні знаннієвої парадигми освіти на діяльнісно-розвивальну та обов’язковому переході від інформаційно-репродуктивного до особистісно-орієнтованого і практично-спрямованого навчання.

У наукових джерелах сутність поняття «гармонія» (з гр. – узгодженість частин єдиного цілого) здебільшого розглядалася у контексті розвитку особистості, її життя, стосунків із собою, з іншими людьми і світом. Зокрема, в працях відомих учених далекого минулого (Діоген, Сковорода, Сократ, Спіноза) та сучасності (Г. Балл, В. Баранов, І. Бех, П. Брегг, М. Каган, О. Леонтьєв, К. Майєр, А. Маслоу, В. Моляко, С. Рубінштейн та ін.).

Передусім, варто наголосити на тому, що життєва гармонія особистості базується на свободі внутрішнього «Я» та сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу людини, коли найважливішим стає усвідомлення стану, за умови якого «найсуттєвіше, котре знаходиться в середині нас найбільше заохочує і дарує радість відкриття» [1, с. 12].

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Спортсмени бойового хортингу повинні мати високий рівень морально-вольових і фізичних якостей, що відповідатиме їх призначенню – бути патріотами з гарними людськими якостями: порядність, чесність, взаємодопомога тощо. Зокрема, це ствердження є в працях сучасників-науковців (Z. Dikhtiarenko, N. Dovgan, E. Yeromenko, M. Zubalii, K. Kostiantyn, O. Ostapenko, L. Pustoliakova, T. Fedorchenko, A. Khatko та ін.) і тренів НФБХУ (Є. Биченко, В. Вєхтєв, Л. Гречана, О. Гречаний, М. Дорошенко, С. Карасевич, О. Митрофанов, Р. Кібліцький, І. Самоха, Д. Самоха, Б. Шаповалов, І. Шевчук та ін.).

Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів, студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти та учнів закладів загальної середньої освіти [4-12]. Адже, з початкових класів починають інтенсивно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових, а вже з десяти років – виступають на змаганнях різного рівня.

Таким чином, конкретизовано ***мету публікації*** – це опис основ життєвої гармонії особистості за системою Поля Брегга для спортсменів бойового хортингу.

А, отже, саме до цього цілеспрямовано спонукав неймовірну кількість осіб різних спеціальностей видатний дослідник проблем набуття життєвої гармонії особистості засобами культивування здорових способів фізичного і духовного життя – Поль Брегг [1, с. 12], який був упевнений в тому, що «життя – найцінніше, чим володіє людина, а радість життя є основою довголіття» [1, с. 10] та підкреслював те, що усі мають усвідомлювати істину про поєднання в людині тіла, розуму і духу. За його переконаннями – «задача пізнання самого себе здається безкінечною, але при абсолютно ясному погляді на речі в щоденному дотримуванню простих, але точних законів, життя може стати не лише захоплюючою пригодою, але й дивовижною радістю. Кожному з нас потрібно дотримуватися цього життєвого курсу здоров’я. Вивчайте його роками і кожний день принесе вам радість, щастя та задоволення від здорового, довгого й енергійного життя» [3, с. 20].

Відтак, Поль Брегг склав «рецепт довголіття», у відповідності з яким кожна людина мала би бажання та прагнення до того, щоб «бути: досконалою людиною; здоровою, сильною і молодою; господарем свого тіла, розуму і духу; контактувати з космічною енергією; підключатися до космічного розуму; мати багато задоволень та бути господарем своїх почуттів» [1, с. 33].

Згодом Полем Бреггом було розроблено «Систему оздоровлення», побудовану на принципах цілеспрямованого й продуктивного оздоровлення людей:

- в правильній психічній налаштованості;
- у раціональному годуванні;
- в доцільних і ефективних фізичних вправах;
- у загартовуванні та відчищуваному голодуванні.

Цією системою мудрий вчений заохочував сотні тисяч людей «жити в гармонії з собою».

Й для прикладу, сам Поль Брегг «у 90-річному віці був сильним, рухливим, вправним та гнучким. Кожного дня він робив трьох – п'ятикілометрові пробіжки, багато плавав, ходив у гори, грав у теніс, танцював, здійснював довгі походи пішки, займався фізичними вправами, захоплювався серфінгом. Він працював по дванадцять годин на день, не знаючи хвороб і втоми. Він завжди був повним оптимізму, радості, бажання допомагати людям. Багато виступав з лекціями, мав велику лікувальну практику, проводив наукову роботу, листувався з багатьма людьми з усього світу. Він вірив, що людина має право та зобов'язана жити до 120 років і більше» [1, с. 7].

Висновки. У підсумку можна стверджувати, що «Система оздоровлення» та «Рецепт довголіття» Поля Брегга в сучасних умовах безсумнівно можуть бути найповнішим систематизованим планом побудови щасливого та довгого життя кожної без винятку людини.

Дана система тісно переплітається з філософією бойового хортингу (не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя). Адже, філософська основа бойового хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ» [9].

Визначена мета публікації: опис основ життєвої гармонії особистості за системою Поля Брегга для спортсменів бойового хортингу – була досягнута.

Перспективи подальшого дослідження будуть пов'язані з узагальненням літературних джерел щодо виховання учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2005. – 224с. (Сер.: Авторские методики: избранное)

2. Кристиан Майер. Свобода внутреннего «Я». Метод творческого потенциала /Пер. с нем. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2004, - 228 с.

3. Поль Брэгг. Здоровье и долголетие. – М.: Изд-во Лейла, 1998. – 416 с.

4. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko,Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020 (pp. 232-239).

5. Dikhtiarenko,Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova,Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020 (pp. 240-246).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 327-337).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 338-346).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 347-357).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021).Improving living

standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

10. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020 (pp. 247-252).

11. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 314-326).

12. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020).Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020 (pp. 268-273).

Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету;
Хіміч В. Л.,
доктор філософії за спеціальністю «Освітні, педагогічні науки», старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету;
Демченко Н. В.,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету

ВИКОРИСТАННЯ УЧНЯМИ, СТУДЕНТАМИ ТА КУРСАНТАМИ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

Авторами публікації науково обґрунтовано доцільність використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного

мистецтва в бойовому хортингу через розроблені З. Діхтяренко та В. Хіміч тем лекцій. На основі оформлення публікації колективом авторів Н. Демченко зробила загальні висновки. Аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти.

Ключові слова: *учні, студенти, курсанти, народне хореографічне мистецтво, бойовий хортинг, лекції.*

Вступ. З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молодого покоління. Тому й на сьогодні актуальною проблемою для всіх держав – є питання збереження здоров'я в учнів, студентів і курсантів. Науковцями доведено, що більшість захворювань різних груп населення, у тому числі і студентів ВНЗ, пов'язано з недостатнім рівнем їх фізичної та психологічної підготовленості [4; 5]. А, отже, здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального положення. Здоровий розвиток дитини є чинником першорядної важливості .

Головним завданням державної політики у сфері освіти є гармонійний розвиток особистості. Українська держава приділяє багато уваги для різнобічного розвитку й виховання молодого покоління. Це реалізується через таку нормативну базу: Законом України «Про освіту» (2017 р.), Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р. зі змінами 2017 р.), Концепцією національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 р. тощо.

На сьогодні в загальноосвітніх школах і закладах вищої освіти виникли питання:

- про вдосконалення навчання та викладання фізичного виховання та фізичної культури;
- про підвищення мотивації та інтересу до виконання фізичних вправ на уроках з фізичної культури та заняттях з фізичного виховання,
- про формування нових знань, умінь і вивчення учнями, студентами та курсантами нових рухових дій;
- про зацікавленість у вивчені своєї культури та історії рідного краю тощо.

Всі ці питання можна вирішити на уроках з фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання використовуючи засоби народного хореографічного мистецтва.

Аналіз публікації. Проведений нами аналіз останніх наукових публікацій, дає підстави стверджувати, що серед вітчизняних і зарубіжних дослідників не розглядалося питання застосування засобів народного хореографічного мистецтва на уроках з фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання. Викладачами та науковцями досліджуються проблеми використання засобів української народної фізичної культури в здоров'язбереженні молоді (В. Кузь, О. Коберник, С. Мудрик, Є. Приступа, А. Цьось та ін.), національних засобів фізичного виховання (І. Бех, Т. Федорченко, О. Притула, О. Алєксєєв) у професійній діяльності.

Вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми, а також практика підготовки майбутніх учителів фізичної культури показала, що проблему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури щодо використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження цього питання. Автори вивчають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики (Є. Бірюк, Т. Лисицька та ін.), зміст і методику проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.), патріотичне виховання молодших школярів засобами народного танцю в позашкільних навчальних закладах (Н. Чашечнікова) [6].

Понад двадцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України: Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) тощо дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-11]. А, отже, наукове дослідження виконується

згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1, с. 301; 2, с. 44; 3; 7; 8; 11].

У теорії фізичного виховання засобами фізичного виховання є рухова активність людини. Як правило, їх розділяють на основні та допоміжні. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, народні ігри та забави, військово-прикладні та побутові дії, які виконуються за відповідною програмою. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) .

Науковець О. Притула стверджує, що народні (національні) засоби фізичного виховання можуть бути основними і допоміжними, а також їх можна розділити на традиційні та запозичені в інших народів, але адаптованих до специфіки української народної (національної) системи фізичного виховання.

Прикладом традиційності народних (національних) засобів фізичного виховання можуть бути народні ігри та забави, українські народні танці .

Хореографічне мистецтво – це поняття, що передбачає поєднання балету, народного мистецтва та сучасного танцю. А, отже, народне хореографічне мистецтво (на нашу думку) – це український танець (народний або сценічний танець різних регіонів України); народний танець (фольклорний танець, який з'являється на певній території і має традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми, малюнки танцю тощо. Їх можна поділити на три групи: хороводи; парні танці, що мають характер головно залицяння і пантомімічного визнання кохання; сольні танці, що в них танцює одна особа, а частіше дві — жінки, чоловіки або особлива пара .

Автори публікації (В. Хіміч (теми: 1-7) та З. Діхтяренко (теми: 8-19 [6]) з певною послідовністю впроваджують напрями використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу, що відображено в темах лекцій:

1. Побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту.

2. Масовий оздоровчо-рекреативний напрям – використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля.

3. Загально-підготовчий напрям – загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. Спортивний напрям – спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально.

5. Професійно-прикладний напрям – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

6. Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям – використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій.

7. Військово-прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців.

8. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

9. Українське єдиноборство бойовий хортинг як багатофункціональне громадське явище.

10. Засоби тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

11. Форми і методи навчання та тренування в бойовому хортингу.

12. Організація тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

13. Модель професійної діяльності тренера бойового хортингу.

14. Наукова організація праці тренера з бойового хортингу.

15. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей в підлітків і студентів бойового хортингу.

16. Методика навчання базової техніки бойового хортингу під час тренувальної діяльності.

17. Техніко-тактична підготовка спортсмена бойового хортингу.

18. Стратегічно-тактична підготовка в бойовому хортингу.

19. Психологічна підготовка в бойовому хортингу.

На основі оформлення публікації колективом авторів Н. Демченко зробила ряд ***висновків.***

1. Авторами публікації З. Діхтяренко та В. Хіміч розроблено теми лекцій (19 штук) для учнів, студентів і курсантів щодо вивчення засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

2. Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу – була досягнута через практичні розробки.

Наступна практична частина – розроблення для кожної теми лекцій плану, тестів для визначення рівня знань учнями, студентами та курсантами за даною темою. Вони будуть описані в інших публікаціях, що відобразять ***перспективи подальших досліджень*** та підтвердять актуальність і своєчасність обраної теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров’я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

2. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань):

матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.

3. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. /Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

4. Пильпенький В. Інтенсивність навантажень і рівень фізичної підготовки студентів, що займаються оздоровчим тренуванням / В. Пильпенький, О. Куц // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.

5. Романенко В. Оздоровча гімнастика і плавання, як форма активізації рухової активності студентів гуманітарних вузів / В. Романенко // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.

6. Хіміч В. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (дис. доктора філософії: галузь знань 01 – освіта, 011 – освітні, педагогічні науки (за спеціалізацією), Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна. 2021. – 312 с.

7. Dikhtiarenko Zoia, Shcerbina Yuriy, Pustoliakova Larysa, Gontar Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration, Opole, 2021, (pp. 584-598).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

Zoia Dikhtiarenko, Vita Khimich, Natalia Demchenko. **Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets.**

Abstract. *The authors of the publication scientifically substantiated the expediency of using folk choreographic art in Combat Horting by pupils, students, and cadets through the topics of lectures developed by Dikhtiarenko, Z. and Khimich, V. On the basis of the publication by the team of authors N. Demchenko made a number of conclusions. Analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a relevant publication, which is aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education.*

Key words: *pupils, students, cadets, folk choreographic art, martial arts, lectures.*

Щербина Ю. В.,
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця;
Зеленюк О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Обґрунтовано необхідність зміни наявної парадигми навчально-виховного процесу студентів-медиків у напряму його пристосування до діяльності в нових реаліях війни в Україні на засадах проведення обов'язкових навчальних занять, які здійснюються штатними фахівцями фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти-медики, здобувачі вищої освіти, *здоров'я, немедикаментозні засоби, профілактика, щоденний спорт.*

Актуальність дослідження. Фізична культура у сфері освіти базується на державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку та розроблених відповідно до законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115.

У 2019 році кількість здобувачів освіти, які відвідували заняття з фізичної культури, складає 5 513,4 млн. осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень – 3 625,2 млн. осіб, чотири години на тиждень – 177,1 тис. осіб), у 2018 році цей показник становив 5 570,0 млн. осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень – 3 406,0 млн. осіб, чотири години на тиждень – 214,5 тис. осіб) [1].

Мета публікації – обґрунтування проведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти, що сприятиме покращення й зміцнення здоров'я майбутніх медиків і підвищенню обороноздатності України.

Таким чином, одним із найважчих за останні роки – є цей навчальний рік (2021/22 рр.) для здобувачів вищої освіти Національного медичного університету імені О. О. Богомольця: карантинні обмеження в умовах глобального розповсюдження COVID-19 (весна та зима), а з 24 лютого 2022 року – війна.

Саме ці нові виклики в українській незалежній державі обумовили зміну наявної парадигми навчально-виховного процесу здобувачів вищої освіти-медиків у напряму його пристосування до діяльності у нових реаліях.

Нагадаємо, що навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у медичному університеті здійснює дві важливі функції – покращення й зміцнення здоров'я здобувачам вищої освіти засобами фізичної культури і спорту та професійну підготовку майбутніх лікарів стосовно компетентного застосування фізичних вправ як немедикаментозних засобів профілактично-реабілітаційного й лікувально-оздоровчого використання [2-7].

До того ж, як показала практика військових дій, викликаних військовою агресією Росії в Україні, специфіка майбутньої професії вимагає від студентів-медиків готовності до того, щоби незалежно від лікарської спеціалізації бути готовими стати військовими медиками, а це, в свою чергу, вимагає від кожного належного рівня фізичної та військово-фізичної підготовки.

Матеріали фахової літератури [2-7 та ін.] та чисельні дослідження переконливо засвідчують, що недостатня рухова активність є однією з основних причин хронічних захворювань і смертності в Україні, негативно впливає на психоемоційний стан, розумову й фізичну працездатність населення й якість їхнього життя.

Саме популяризація регулярної рухової активності студентів є найефективнішим засобом задоволення біологічної потреби молоді в розвитку життєво необхідних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації тощо) і здоров'язбережувальної поведінки, а проблематика вдосконалення рухового режиму та створення умов, що забезпечують його активацію є актуальними як ніколи.

Підкреслимо, що з 01 січня 2022 року набрала чинності Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти, (далі – Концепція), метою якої є запровадження новітніх підходів щодо фізичного виховання здобувачів освіти всіх типів та форм власності, в тому числі вищої освіти, створення умов для фізичного розвитку рухової активності, зміцнення здоров'я, посилення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1].

Одним із важливих напрямів підвищення рухової активності, передбачених Концепцією, є забезпечення процесу викладання фізичного

виховання в закладах освіти усіх типів і форм власності шляхом проведення обов'язкових навчальних занять, які здійснюються штатними фахівцями фізичного виховання [1].

Наразі навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в нашому медичному університеті є, переважно, факультативною, вибірковою дисципліною. Наголосимо також, що в Державних стандартах вищої освіти студентів різних медичних спеціальностей повністю відсутні загальні компетентності (компетентності випускника), які передбачають необхідність формування мотиваційної потреби до збереження та зміцнення власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту впродовж навчання у медичному виші!

Висновки. Таким чином, вважаємо, що введення з наступного навчального року (2022-2023) обов'язкових практичних занять фізичного виховання з включенням курсу військово-фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів усіх факультетів нашого університету (обсягом 150 академічних годин на кожен навчальний рік), дозволить досягнути комплексного профілактичного та оздоровчого впливу на стан здоров'я, розумову й тілесну працездатність майбутніх медиків і буде сприяти підвищенню обороноздатності України.

Перспективи подальшого дослідження передбачає досконале виокремлення та узагальнення літературних джерел щодо проведення фізичного виховання для здобувачів вищої освіти-медиків в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» /https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/.

2. Щербина Ю.В., Зеленюк О.В. Фізичне виховання студентів-медиків в умовах дистанційного навчання / Ю.В. Щербина, О.В. Зеленюк // Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. – Дніпро, 2020. – Т.2. – С.574-575.

3. Щербина Юрій, Зеленюк Оксана Організаційно-методичне забезпечення навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків в умовах пандемії COVID-19 / Юрій Щербина, Оксана Зеленюк // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020: тези доп. ІІ Всеукр. науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 8-10.

4. Щербина Ю.В., Зеленюк О.В., Дяченко А.П., Задорожний М.С. Адаптація навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків до викликів світової пандемії / Ю.В. Щербина, О.В. Зеленюк, А.П. Дяченко, М.С. Задорожний / PLANTA+. НАУКА, ПРАКТИКА ТА ОСВІТА: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 лютого 2021 р.). – Електрон. дані. – Київ, ПАЛИВОДА А.В., 2021.- С.597-601.

5. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021 (pp. 347-357).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021).Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету;
Пустолякова Л. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

ОПАНУВАННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ

У даній публікації авторами була зроблена спроба довести доцільність своєчасного опанування основних засобів витривалості та їх удосконалення на заняттях із фізичного виховання: модуль «Бойовий хортинг» учнівською та студентською молоддю, курсантами. Тренери, викладачі/тренери повинні достатньо приділяти уваги основним засобам розвитку витривалості: циклічні рухи (біг, плавання, лижі, ковзани, веслування); ациклічні вправи, що штучно організовані як циклічні (аеробіка, ритміка); засоби комплексного впливу (рухливі та спортивні ігри, смуги перешкод, колове тренування та ін.).

Ключові слова: *бойовий хортинг, учнівська та студентська молодь, курсанти, фізичне виховання, заняття, фізичні якості, фізичні вправи, витривалість, загальна витривалість, спеціальна витривалість, методи.*

Актуальність дослідження. Рухова і фізична активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

Фізична культура у сфері освіти базується на державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку та розроблених відповідно до законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115.

У 2019 році кількість здобувачів освіти, які відвідували заняття з фізичної культури, складає 5 513,4 млн. осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень – 3 625,2 млн. осіб, чотири години на тиждень – 177,1 тис. осіб), у 2018 році цей показник становив 5 570,0 млн. осіб (з них кількість осіб,

які відвідували заняття три рази на тиждень – 3 406,0 млн. осіб, чотири години на тиждень – 214,5 тис. осіб).

Вагомим елементом щоденної рухової активності в закладах освіти усіх типів і форм власності має стати формування та розвиток у здобувачів освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, захисту її суверенітету та територіальної цілісності, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини та держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками [1].

Таким чином, одним із основних завдань, що вирішується в процесі фізичного виховання у Державному податковому університеті та Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця – є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, які властиві людині, а, отже, здобувачеві вищої освіти.

Аналіз літературних джерел підтверджує той факт, що в наукових публікаціях сутність поняття «витривалість» здебільшого розглядалася:

1) витривалість (людини) — здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу (різновид діяльності). Витривалість людини можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі ;

2) витривалість – одна з найцінніших рис характеру (Є. Онацький) ;

3) витривалість – це здатність людини до тривалого виконання роботи на заданому рівні; можливість організму підтримувати життя незалежно від різних чинників 23 навколишнього середовища (природних, технічних, соціальнопсихологічних) упродовж визначеного часу. Витривалість оцінюється за часом та стійкістю роботи на відповідному рівні (М. Вовк, Р. Троцький, В. Молдавчук, О. Чуприна, О. Блінов, С. Шепель) .

4) витривалість – це здатність людини протистояти втомі, що виникає при м'язовій роботі заданої інтенсивності (В. Іващенко, О. Безкопильний) тощо.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді (С. Болтівець, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Нечерда, Л. Пустолякова, О. Остапенко, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко, В. Хіміч та ін.)

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [5-15]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою

«Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Метою даної роботи є доведення доцільності своєчасного опанування основних засобів витривалості та їх удосконалення на заняттях із фізичного виховання: модуль «Бойовий хортинг» учнівською та студентською молоддю, курсантами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичними якостями прийнято називати природжені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, одержуючи свій повний прояв в доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей відносять: *силу, швидкість, витривалість, гнучкість й спритність.* Набуті за допомогою занять якості і навички перш за все необхідні в практичній трудовій діяльності

Відповідно до теми та мети публікації розглядаємо більш досконало фізичну якість – *витривалість* (здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м’язової діяльності. Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється м’язова діяльність певного характеру й інтенсивності. В ігрових видах діяльності та єдиноборствах заміряють час, впродовж якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності) [1].

Для учнівської та студентської молоді, курсантів, які тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» потрібно вміти розрізняти загальну й спеціальну витривалість:

Загальна витривалість – це здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м’язової системи, по-іншому її ще називають *аеробною витривалістю*. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді та ін.). Основними компонентами загальної витривалості є можливості системи аеробного енергозабезпечення, функціональна й біомеханічна економізація. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної і дихальної систем. М’язова робота забезпечується за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великою, змінною; сумарна тривалість виконання вправ складає від декількох хвилин до кілька десятків хвилин [1].

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності.

Спеціальна витривалість класифікується: за ознаками рухової дії, за допомогою якої розв'язуються рухові завдання (наприклад, стрибкова витривалість); за ознаками рухової діяльності, в умовах якої розв'язуються рухові завдання (наприклад, ігрова витривалість); за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), які необхідні для успішного вирішення рухового завдання (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т.д.).

Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньо-м'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей.

Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної) в учнівської та студентської молоді, курсантів – є спеціально підготовчі вправи, що максимально наближені до змагань формою, структурою та особливостями дії на функціональні системи організму, специфічні вправи змагань і загальнопідготовчі засоби [2].

Спеціальні вправи та умови життя істотно впливають на зростання витривалості. У тих, хто займається різними видами спорту показники на витривалість цієї рухової якості значно (іноді в 2 рази і більше) перевершують аналогічні результати тих, хто не займається спортом. Наприклад, у спортсменів, що тренуються бігати на витривалість, показники максимального споживання кисню (МСК) на 80 % чи більше перевищують середні показники звичайних людей [4].

Витривалість визначається двома аспектами її прояву – аеробна і анаеробна. *Аеробна витривалість* – це вид витривалості, при якій організм чинить опір втомленості, що викликана діями аеробного характеру і яка виявляється під діями тривалих вправ середньої інтенсивності, а частота пульсу знаходиться в межах 130-150 ударів за хвилину [3]. Протягом підготовчого періоду тренування на витривалість проводиться один раз на тиждень (у тренування включають тривалий біг і елементи гри, естафети).

Для підвищення анаеробних можливостей організму використовують наступні вправи:

1. Вправи, що сприяють переважно підвищенню алактатних анаеробних здібностей. Тривалість роботи 10-25 с, інтенсивність максимальна, вправи використовуються в режимі повторного виконання, серіями.

2. Вправи, що дозволяють одночасно вдосконалювати алактатні й лактатні анаеробні здібності. Тривалість роботи 20-50 с, інтенсивність 90-100 % від максимально доступної.

3. Вправи, що сприяють підвищенню лактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи 30-90 с, інтенсивність роботи 85-90 % від максимально доступної.

4. Вправи, що дозволяють одночасно вдосконалювати алактатні анаеробні й аеробні можливості. Тривалість роботи 1,5-5 хв., інтенсивність роботи 85-90 % від максимально доступної.

Різні види витривалості незалежні або мало залежать один від одного. Використовуючи той або інший метод для виховання витривалості, кожного разу визначають конкретні параметри навантаження. Ефективність тренування і змагальної діяльності багато в чому визначається рівнем розвитку витривалості спортсменів.

Для підвищення *загальної витривалості* краще всього використовувати циклічну роботу з помірною (частота серцевих скорочень знаходиться в діапазоні 130-150 уд/хв.) і середньою інтенсивністю (частота серцевих скорочень – 150-170 уд/хв.), звичайно це біг, плавання, їзда на велосипеді тощо. Тривалість цих вправ поступово збільшується залежно від віку й підготовленості від 10 до 60 хв. Разом із тим використовується і змінний метод.

Методами розвитку загальної витривалості є:

- метод безперервної вправи з навантаженням помірної та змінної інтенсивності;
- метод повторної інтервальної вправи;
- метод кругового тренування – передбачає виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи та функціональні системи, за типом безперервної або інтервальної роботи. Зазвичай, у колове тренування включається 6-10 вправ («станцій»), які спортсмен проходить від 1 до 3 разів;
- ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність;
- метод змагання передбачає використання змагань, як засіб підвищення рівня витривалості.

Вправи для розвитку витривалості доцільно планувати в другу половину тренування.

Для учнівської та студентської молоді, курсантів, які тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» тренери, викладачі/тренери впроваджують основні засоби розвитку витривалості:

- циклічні рухи (біг, плавання, лижі, ковзани, веслування);
- ациклічні вправи, що штучно організовані як циклічні (аеробіка, ритміка);
- засоби комплексного впливу (рухливі та спортивні ігри, смуги перешкод, колове тренування та ін.).

На основі всього вище викладеного можна зробити ***висновок*** про те, що доцільне та своєчасне опанування основних засобів витривалості та їх удосконалення на заняттях із фізичного виховання: модуль «Бойовий хортинг» учнівською та студентською молоддю, курсантами відобразиться на: особистому самопочутті, покращенню набутих/сформованих/розвинутих фізичних якостей, результативності під час тренувань і змагань різного рівня тощо. Але, тренери, викладачі/тренери повинні систематично слідкувати за навантаженням, зміною засобів розвитку витривалості під час тренувального процесу, відповідно порі року, температурним показникам і стану здоров'я спортсмена тощо.

Перспективи подальшого дослідження передбачає досконале виокремлення та узагальнення літературних джерел щодо розробки тестів для перевірення доцільності своєчасного опанування основних засобів витривалості та їх удосконалення на заняттях із фізичного виховання: модуль «Бойовий хортинг» учнівською та студентською молоддю, курсантами.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 226 с.

2. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высш. шк, 1989. – 159 с.

3. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.

4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

5. Діхтяренко З. М. Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. М. Пустолякова, В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. – № 4 (129). – С. 41–45.

6. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko,Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 232-239).

7. Dikhtiarenko,Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova,Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House

WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 338-346).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021).Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

13. Ostapenko,Oleksandr, Zubalii,Mykola, Dikhtiarenko,Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020).Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 268-273).

14. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs.,bibls. (pp. 247-252).

15. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету;
Єрьоменко Е. А.,
кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету;
Кукушкін К. М.,
науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.
Федорченко К. С.,
учень 9-Б класу ОНЗ Щасливський НВК «Ліцей-загальноосвітня школа ІІІ ступенів», с. Щасливе

СПРОМОЖНІСТЬ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: УЧНІ, СТУДЕНТИ ТА КУРСАНТИ

Автори публікації через перераховані проекти, заходи національно-патріотичного виховання, що спрямовані на формування і розвиток в учнів, студентів і курсантів таких важливих соціально-значущих якостей, як громадянська зрілість, любов до Батьківщини, відповідальність, почуття обов'язку, вірність національним традиціям, прагнення до збереження і зміцнення історичних і культурних цінностей. Розвиток і формування даних якостей сприятиме зростанню в даного контингенту активності у вирішенні найважливіших проблем життєдіяльності суспільства. Теоретично розкрито спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти. Перераховані розроблені К. Федорченко запитання для визначеної категорії осіб на тему: «Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти».

Ключові слова: *бойовий хортинг, військово-патріотичне виховання, успішна особистість, учні, студенти, курсанти, запитання.*

Вступ. За часи незалежності України в державній політиці у сфері виховання відбулися глобальні зміни щодо надання пріоритетного місця та вагомого значення патріотичному вихованню. Вимоги щодо військово-патріотичного виховання особистості визначено в нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Таким чином, у Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженою Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286, зазначено, що в Україні національно-патріотичне виховання є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку національної свідомості на основі суспільно-

державних (національних) цінностей (самобутність, воля, соборність, гідність), формування у громадян почуття патріотизму, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи, готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, сповідування європейських цінностей.

Військово-патріотичне виховання є важливим засобом громадянської освіти.

Утвердження поваги до державної мови, піднесення її престижу серед громадян є важливим аспектом формування й розвитку особистості та основою військово-патріотичного виховання.

Актуальність військово-патріотичного виховання громадян зумовлюється необхідністю консолідації та розвитку суспільства, сучасними викликами, що стоять перед Україною і вимагають постійного вдосконалення військово-патріотичного виховання [10, с. 606-607; 8, с. 53].

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти [1-14]. З початкових класів починають інтенсивно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових, а вже з десяти років – виступають на змаганнях різного рівня.

Отже, спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти є на сьогодні актуальним дослідженням, і, таким чином, для спортсменів під час дистанційного навчання [5].

Аналіз останніх публікацій (З. Діхтяренко (Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом, 2017); Е. Єрьоменко, К. Кукушкін (Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників, 2020); М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець (Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі, 2016); О. Удовицький, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін (Хортинг як засіб фізичної підготовки школярів старших класів до військової служби, 2014); І. Суліма, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, С. Полторацький (Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна, 2019); Kostiantyn K. The state of militarypatriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials), 2021); O. Ostapenko, M. Zubalii, Z. Dikhtiarenko (Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological

and ideological confrontation, 2020; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) дає можливість констатувати факт, що дане наукове дослідження потрібно проводити, а отримані результати експериментів оприлюднювати у публікаціях в Україні та за кордоном.

Таким чином, конкретизовано ***мету публікації*** – це спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти.

Щоб вирішити мету публікації нами використано ***методи дослідження:*** вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій, педагогічне спостереження, анкетування.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій дають можливість зробити висновок, що наше дослідження актуальне та направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Обговорення результатів дослідження. Військово-патріотичне виховання набуває характеру системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, організацій громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй Українській державі.

В основу системи національно-патріотичного виховання покладено ідеї зміцнення української державності як консолідуючого чинника розвитку суспільства, формування патріотизму та утвердження національних цінностей.

Реалізація Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2017– 2020 роки здійснюється відповідно до плану, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 18 жовтня 2017 року № 743.

Планом передбачено ряд заходів, головними виконавцями якого є центральні та місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, Національна академія педагогічних наук України, громадські об'єднання.

Зокрема Українському інституту національної пам'яті та Міністерству культури України доручено у 2018 році розробити рекомендації для державних органів влади щодо здійснення перейменувань юридичних осіб, які перебувають у сфері їх управління, назви яких містять елементи символіки, пов'язаної з колоніальним минулим, на честь учасників українського визвольного руху, Української революції 1917–1921 років, воєн, осіб, які брали участь у захисті незалежності, суверенітету та територіальної цілісності України, а також в антитерористичній операції, Міністерству освіти і науки України разом з Національною академією педагогічних наук України доручено у 2018-2020 роках передбачити під час підготовки законів України у сфері освіти окремих статей про державницьке, громадянське, національно-патріотичне, правове, екологічне виховання, Міністерству оборони України, Міністерству освіти і науки України та Міністерству молоді та спорту України у 2018 році розробити і сформувати нові стандарти військово-прикладних професій, які відповідатимуть вимогам часу, соціально-економічному і політичному устрою сучасної України тощо [10, с. 607-608].

Отже, на основі нормативно-правових актів наукове обґрунтування спроможності бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти дистанційно було визнано наступним чином – розробка К. Федорченко запитань для визначеної категорії осіб.

Після педагогічних спостережень (три тренування) за проведенням теоретичної частини заняття з бойового хортингу дистанційно та очно (відповідно 1 та 2 заняття) було розроблено К. Федорченко запитання та завантажено тренером у групу хмарних сервісах Google. Спортсмени бойового хортингу гуртка «Бойовий хортинг» за певний час, у визначений день повинні були самостійно прочитати запитання та двома-трьома реченнями написати правильну відповідь (на їхню думку), прослухавши попередньо дистанційно та очно теоретичний матеріал на тему: «Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти».

1. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойовий хортинг».
2. Поясніть, будь ласка, поняття: «військово-патріотичне виховання».
3. Поясніть, будь ласка, поняття: «практично здоровий».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «учні».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «студенти».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «курсанти».
5. Поясніть, будь ласка, поняття: «успішна особистість».
6. Як Ви думаєте, чи спроможний бойовий хортинг формувати військово-патріотичне виховання в успішної особистості (учні, студенти та курсанти).

7. Поясніть, будь ласка, яка цінність Вашого віку.

Висновки.

1. Перераховано проекти, заходи національно-патріотичного виховання, що спрямовані на формування і розвиток у молоді таких важливих соціально-значущих якостей, як громадянська зрілість, любов до Батьківщини, відповідальність, почуття обов'язку, вірність національним традиціям, прагнення до збереження і зміцнення історичних і культурних цінностей, що призведе до зростання її активності у вирішенні найважливіших проблем життєдіяльності суспільства.

2. Мета військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу – розвиток в особистості спортсмена бойового хортингу високої соціальної активності, громадянської відповідальності, моральності, духовності, становлення особистості, що володіє позитивними цінностями і якостями, здатними проявити і реалізувати їх в суспільно-творчому процесі в інтересах Батьківщини [7, с. 278; 8, с. 57].

3. Метою фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів, студентів і курсантів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є формування фізичної і психологічної готовності до успішного виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань відповідно до їх призначення, вмілого застосування фізичної сили, прийомів бойового хортингу і спеціальних засобів при припиненні різних протиправних проявів, а також забезпечення високої працездатності рядового і начальницького складу в процесі службової діяльності [6, с. 5].

Визначена мета публікації: спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти – була досягнута.

Наступна тема публікації – розроблення тестів із рівнями знань спортсменів гуртка «Бойовий хортинг» про формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти, що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : Паливода А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

3. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

5. Діхтяренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхтяренко, В. Гаєвий, С. Єресова, С. Корнійчук //Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – с. 43-48.

6. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

7. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

8. Єрьоменко Едуард. Можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей / Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 53-58.

9. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

10. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph.Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384.

ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. Kukushkin, Kostiantyn. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials) (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 282-290).

13. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

14. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Kostiantyn Fedorchenko. **The ability of Combat Horting for the formation of military-patriotic education in successful personality: pupils, students and cadets.**

Abstract. *The authors of the publication through the listed projects, measures of national-patriotic education aimed at the formation and development of pupils, students and cadets of such important socially significant qualities as civic maturity, love for the Fatherland, responsibility, sense of duty, loyalty to national traditions, the desire to preserve and strengthen historical and cultural values. The development and formation of these qualities will contribute to the growth of activity of this contingent in solving the most important problems of society. Theoretically revealed the ability of Combat Horting to form a military-patriotic education in a successful person: pupils, students and cadets. The questions developed by K. Fedorchenko for a specific category of persons on the topic: «The ability of Combat Horting to form a military-patriotic education in a successful personality: pupils, students and cadets» are listed.*

Key words: *combat horting, military-patriotic education, successful personality, pupils, students, cadets, questions.*