МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

17 листопада 2022 р.

Умань – 2022

УДК 796.011.3 (063)
А43

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

Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету фізичного виховання
(протокол № 5 від 23 листопада 2022 року)

Редакційна колегія:
Ільченко Сергій Сергійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;
Маєвський Микола Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;
Маслюк Руслан Вадимович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Відповідальний за випуск:
Ільченко С.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

А43 **Актуальні** проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (17 листопада 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – 338 с.

До збірника увійшли матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика», яка відбулася з ініціативи кафедри теорії та методики спорту факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

УДК 796.011.3 (063)

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Богат Іван
ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ…….. 12
Ільченко Сергій
СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ ГОНЩИКІВ…… 17
Кравець Артур
РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ……..... 22
Кресюн Анастасія, Пасюра Вікторія
ОСОБИСТОСТІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ…… 25
Лановенко Андрій
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ……. 29
Мельник Леся, Зелінський Богдан
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ПРОБЛЕМИ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ……... 31
Моспан Лілія .
ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…….. 39

Нагаєць Віталій
КОМПЕТЕНТНІСТНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……. 42
Полупан Дмитро
ВЕЛОСПОРТ І ЗДОРОВ'Я……. 48
Постолатій Максим, Жук Назарій, Єфремов Даніїл
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19…. 50
Стадніцький Дмитро
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ……. 56
Хомовський Олександр
МОДИФІКАЦІЯ ЦІЛЕЙ ТА СФЕР ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……. 60
Чоловський Володимир
ВИХОВАННЯ РІДНИМИ ТА БЛИЗЬКИМИ ЛЮБОВІ ТА ПОВАГИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 63
Шишківська Юлія
АКТУАЛЬНІ ПОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА …….. 66

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Гінкул Вероніка
ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛО…… 71

Марін Катерина
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ…. 76
Маслюк Руслан
ТРЕНУВАННЯ ТА ПОБУДОВА ЇХ ПРОГРАМ……. 80
Омельченко Артем
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ…… 89
Плюта Владислав, Ферт Денис
НЕСПЕЦІАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗВО……. 94
Рудь Владислав
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ……. 97
Смиловенко Тетяна
КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ…… 101
Стафійчук Валентин
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗВО…… 105

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Вожжов Ілля
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 110

Деревенько Дмитро
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ……... 116
Козловська Світлана
ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……. 119
Крачок Владислава
СУЧАСНІ СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…….. 124
Назаревич Володимир
СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ…….. 128
Осадченко Тетяна
СПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА БАЗОВІ ВИДИ СПОРТУ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ…….. 132
Тарасюк Анна, Черніченко Крістіна
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 139
Тейшан Олександр
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ……. 148

СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Вержбицький Денис

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……... 153

Ганджа Роман, Железнякова Анна

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ І ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ. 157

Захарченко Роза

ПРОБЛЕМАТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……. 160

Кучерук Дмитро

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФЗСЖ…… 163

Маєвський Микола, Маєвська Ірина

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……..... 168

Молдованова Аліна

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ …….. 172

Невольки Денис

КОМП’ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ…….. 177

Пензай Сергій

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 11 КЛАСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……. 179

Тимошенко Лілія ,Завалюк Іванна ,Зарапіна Анастасія

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ…… 183

Ящук Сергій
ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ ІНТЕРЕСУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ…… 189

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Білан Даниїл, Щербань Элизавета
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ…… 195
Білоцерківець Едуард
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 201
Богат Іван
ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ…….. 206
Головенко Марина
РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……... 210
Грабчак Вікторія, Цуркан Валерія
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ…….. 213
Карасєвич Сергій
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……..... 219

Кучерявенко Максим
ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……... 224
Мельник Леся, Зелінський Богдан
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ……. 227
Побережний Антон
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……... 235
Танасійчук Юлія
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 239
Філіпенко Олександр
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КРИТЕРІЇ, РІВЕНЬ ЖИТТЯ, ЯКІСТЬ ТА СТИЛЬ ЖИТТЯ, СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУЖИТТЯ……. 247
Щербина Анна
ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 250

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Крачок Владислава, Мацюк Станіслав
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ…… 256
Кривуша Марина
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ……. 267

Лисенко Вадим, Саврак Ірина
ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗДІЙСНЕННЯ ЗАХОДІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ……... 279
Мельниченко Марина
ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ……. 292
Репуло Вадим
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ…….. 296

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ ЗОШ, СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КРАЄЗНАВСТВА

Каракай Анастасія
ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ…….. 300
Махнюк Богдан
ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ…… 304
Мунтян Василь
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……. 308
Рибак Владислав
ФОРМУВАННЯ ОСОБИ ДОШКІЛЬНИКА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ……. 313
Спащенко Євгеній
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ…….. 318
Таранець Любов
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 321

Троян Максим

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ’Я СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА…….. 325

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Богат Іван
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ

Здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% – від стану довкілля, 8-12% – від рівня охорони здоров'я та 50-70% – від способу життя. Здоровий спосіб життя включає безліч факторів, проте важливу роль відіграє загартовування.

Загартовування – обов'язковий елемент фізичного виховання, особливо важливий для молоді, оскільки має велике значення для зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою та бадьорості, що особливо важливо за умов освітньої діяльності молоді. В організмі безперервно відбуваються окислювальні процеси з виділенням енергії, яка в результаті перетворюється на тепло і переноситься у зовнішнє середовище.

Процеси теплоутворення та теплопередачі регулюються системою терморегуляції в рамках її відновлювальних можливостей. Фізична терморегуляція складається з теплообміну між тілом та зовнішнім середовищем. Дія низьких і високих температур довкілля переважно сприймається шкірою – однією з найважливіших життєвих систем людини. При зниженні температури виникає спазм шкірних судин (капілярів) та приплив крові до внутрішніх органів. Одночасно із звуженням капілярів тепла автоматично (рефлекторно) збільшується кровопостачання внутрішніх

органів та глибоких тканин. Після короткочасного звуження капілярів відбувається їхнє розширення. Шкіра червоніє, зігрівається, виникає відчуття приємного тепла, відновлюється тепловий баланс людини [2, с. 96]].

Умови життя сучасної людини досягли неймовірного рівня, вони знижують стійкість організму до постійно мінливих зовнішніх факторів. Відновлення стійкості організму до несприятливих факторів довкілля може бути винятковою допомогою ефектів, що гартують. При припиненні загартовування, вироблений умовний рефлекс та ефект загартовування поступово зникають, і через кілька місяців стійкість до холоду зменшується чи зникає. Б.С. Гавриленко зазначає, що в міру повторення тих самих гартують впливів коло залучених до реакції реакцію органів і систем скорочується, реакції поступово стають як би доцільнішими, економнішими, тобто на вплив відповідають лише ті органи, які сприяють як найшвидшому відновлення нормального стану організму. Скорочується і час між первинним спазмом судин та його розширенням [3, с. 1].

Вплив процедур загартовування зачіпає практично всі системи організму загалом. Під їх впливом змінюється стан нервової та ендокринної систем, що відбивається на їх регуляторній функції та здатності активно взаємодіяти з довкіллям.

У початковий період загартування спостерігається збільшення функції гіпофіза, кори надниркових залоз та щитовидної залози. Згодом, участь залоз внутрішньої секреції у формуванні стійкості до дії процедур загартування дещо зменшується. У процесі загартовування функціональні зміни зачіпають тканинний та клітинний рівні. Зокрема, змінюються активність клітинних ферментів убік, підвищення їх активності, хімічний склад та фізико-хімічний стан клітин.

Зміна нервової регуляції при загартовуванні організму пов'язані з формуванням нових умовних рефлексів. Загартовувальні впливи викликають в організмі реакцію подвійного типу: специфічну та неспецифічну.

Специфічний ефект від загартовувальних процедур виявляється у поліпшенні здатності організму підтримувати сталість внутрішнього середовища-гомеостазу. Збільшує стійкість організму до дії холоду при адаптації до холоду або стійкість до сонячної радіації при дії високих температур та ультрафіолетового випромінювання. Це досягається за рахунок удосконалення механізмів термічного регулювання.

Процес неспецифічного загартовування виявляється у підвищенні загальної стійкості організму до дії різних несприятливих факторів зовнішньої і внутрішнього середовища організму. Опосередкована дія процедур загартовування виявляється у зниженні захворюваності, у підвищенні загальної працездатності (фізичної та розумової), у змінах на кращий бік кількості та якості здоров'я.

Домогтися ефекту від процедур, що гартують, можна тільки при правильній техніці, їх виконання [1, с. 1].

Гартувальний ефект повинен досягатися поступово та послідовно. У іншому випадку надмірна інтенсивність впливів, що гартують, може завдати відчутна шкода здоров'ю через непідготовленість організму до такого впливу. Успіх загартовування залежить не тільки від правильної техніки, а й від відношення людини до процедур загартовування. Необхідно дотримуватись певних методів загартовування, таких як:

- Загартовування повітрям та сонцем
- Прогулянки на повітрі.
- Повітряні ванни.
- Загартовування водою. Місцеве загартовування холодом та у парній.
- Обтирання

- Обливання

- Душ

На початку загартовування слід дотримуватися наступних принципів:

а. Систематизація використання процедур загартовування. Загартовування організму слід проводити систематично, день у день круглий рік, незалежно від погодних умов та без тривалих перерв. Краще, якщо використання процедур загартовування буде чітко зафіксовано у денному режимі.

б. Поступове збільшення сили подразнювального впливу. Загартовування несе позитивний результат тільки в тому випадку, якщо сила і тривалість процедур загартовування поступово збільшується. Перехід від менш сильних впливів до сильніших повинен здійснюватися поступово, з урахуванням стану організму та характеру його реакцій на застосовуване вплив.

в. Послідовність у виконанні процедур загартовування.

Отже загартовування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур, воно покращує фізичне та психічне здоров'я студента. Загартовування сприятливо діє весь організм: підвищують тонус нервової системи, що покращує кровообіг і обмін речовин, при опроміненні поверхні тіла в організмі виникає ряд фотохімічних реакцій, що тягнуть за собою складні фізико-хімічні перетворення в тканинах і органах (ці реакції зумовлюють сприятливе вплив на весь організм).

Список використаних джерел:

1. Муравов І.В. Оздоровчий ефект фізкультури і спорту. – К.: Здоров'я, 2006. 15 с.

2. Баранов В.М. У світі оздоровчої фізкультури. – К.: Здоров'я, 2008. 1 с.

3. Козлова К.П., Скібенко Н.В., Лезнік Н.В. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури // Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. – Луцьк, 1994. – С. 99-100.

Ільченко Сергій

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Сучасний стан лижного спорту в Україні, відповідно до соціально-економічних вимог сучасного суспільства, визначає динаміку зростання спортивних результатів і вимагає великих вимог до спортсменів. У той же час багато хто з тренерів використовують в своїй роботі старі радянські методики тренування, що часто приводить до уповільнення зростання спортивних результатів, а іноді і до їх падіння.

У цей час лижні гонки характеризуються все більш високою швидкістю пересування, постійним ускладненням рельєфу трас, а також появою нових змагальних дисциплін.

Сучасному етапу розвитку спорту властивий ряд особливостей, які впливають істотним чином на організацію підготовки спортсменів і ставлять перед тренером і спортсменами нові, дуже складні задачі і вимоги, які примушують шукати відповідні форми організацій тренувального процесу.

Подальше підвищення високого рівня досягнень сучасних спортсменів вимагає кардинального удосконалення як системи підготовки спортсменів

високої кваліфікації, так і всієї організаційно-методичної системи багаторічної підготовки спортсменів.

Ріст результатів у лижному спорті залежить від методики і тактики спортивного тренування, прогресу технічних засобів, своєчасної й ефективної реабілітації спортсменів, а також від росту масовості і правильного спортивного відбору. Якщо рішення більшості цих задач значною мірою визначається соціальними, економічними й організаційними питаннями, спортивний відбір – це проблема наукового дослідження, проблема наукового пошуку.

Стійкий інтерес до занять лижним спортом у значній мірі визначається правильністю вибору спортивної спеціалізації, що, у свою чергу, залежить від відповідності індивідуальних особливостей специфіці виду спорту. Вибрати для кожного студента вид спортивної діяльності – задача спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних – задача спортивного відбору.

Звичайно, не можна вважати реальною задачу розробити безпомилкові методи відбору, наприклад майбутніх чемпіонів олімпійських ігор, тому що формування будь-якого таланту залежить від величезної кількості факторів, перелічити які просто неможливо, але все-таки людина в силу своїх анатомічних, фізіологічних і психологічних особливостей завжди щонайкраще пристосовується до визначеного виду діяльності. Очевидно, не кожен може домогтися видатних спортивних результатів.

Сучасна майстерність вимагає тривалої підготовки – 5, 6 і більш років. Тому найбільша складність полягає в умінні розглянути в дитині те, що йому знадобиться для перемоги, коли він буде дорослим.

На жаль, критеріїв оцінки перспективності спортсмена, що тільки що приступив до занять, поки не багато. Високих результатів в лижному спорті можна домогтися лише при наявності визначених здібностей, але дотепер, на жаль, мало відомо про те, як розвиваються і формуються здібності і які

наукові критерії можна визначити обдарованість у тієї або іншій руховій діяльності.

Проблема спортивного відбору тісно зв'язана з ростом масовості в спорті. Тим часом, по деяким даним, в останні роки спостерігається зменшення масовості в окремих видах спорту особливо в зимніх видах. Зменшення масовості в спорті наслідок найчастіше неправильного вибору спортивної спеціалізації.

Не кожному тренерові дано виховати хорошого спортсмена: хтось може навчати, хтось тренувати, але безсумнівно, що дитячому спортові потрібні люди, що займалися б тільки добором. На жаль, у практиці відсутні чіткі уявлення про науково обґрунтовані прийоми визначення перспективності юних спортсменів. Критеріїв такої оцінки іноді просто немає.

Не маючи спеціальної підготовки в питаннях відбору, багато медиків, учителі фізичної культури і тренери скептично дивляться на можливості відбору й орієнтації юних спортсменів. Серед фахівців існує думка, що навіть приблизно неможливо побачити що-небудь визначене в підлітку 10-11 років, а тим більше прогнозувати його успіхи в спорті. Звичайно, ця проблема дуже складна. Вона збільшується ще і тим, що інтереси і схильності в дітей цього віку хитливі. Але такий песимізм у загальному не виправданий.

У більшості досліджень по теорії і методиці спортивного відбору (Бріль, 1980; Булгакова, 1986; Шапошникова, 1994) застосовується спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості. Основний зміст такої технології полягає в дослідженні і визначенні модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що впливають на спортивний результат, їх стабільності і генетичної обумовленості, а також в обґрунтуванні організаційних питань [1,2].

Основним предметом теорії спортивного відбору є обдарованість, тобто таке поєднання здібностей, яке обумовлює найвищий рівень діяльності.

Не можна не погодитися з думкою З.Г. Мартиросова і ряду інших дослідників про те, що різноманіття підходів і методів вивчення проблеми спортивного відбору, суперечність багатьох з них зумовили, по суті, різне розуміння предмету дослідження.

Аналіз спортивних досягнень ведучих лижників-гонщиків і результатів останніх досліджень показують, що в сучасних умовах підготовки трас, лижного інвентарю, уведення нових змагальних дисциплін істотно підвищуються вимоги до функціональної, технічної, швидкісно-силової підготовленості [3].

Досягнення високих результатів у лижному спорті можливо тільки при багаторічній і цілорічній підготовці протягом ряду років, починаючи з юнацького віку. Найсильніші лижники-гонщики (чоловіки) стають переможцями і призерами найбільших змагань (Олімпійських ігор і чемпіонатів світу) найчастіше у віці 25-27 років. Аналогічна картина спостерігається й у жінок. Це говорить про те, що даний вік є оптимальним для досягнення найвищих результатів. Разом з тим в однаковій мірі успішно змагаються і досягають високих результатів спортсмени у віці з 22 до 32 років. Даний віковий період варто вважати зоною високих результатів. З огляду на ці дані, усю підготовку в лижних гонках варто планувати з метою підведення спортсменів до найвищих результатів саме в цьому віці. Разом з тим, особливості лижних гонок, біологічні закони розвитку окремих органів і систем і організму в цілому жадають від лижників визначеного числа років систематичних занять фізичною культурою і спортом, щоб пройти шлях від новачка до майстра спорту, а потім до найсильнішого спортсмена. У лижних гонках такий період займає в середньому близько 10 років. З огляду на ці

дані (стаж занять і вік найвищих досягнень), можна з достатньою імовірністю визначити час початку регулярних тренувань.

В останні роки в ряді республік країни створюються групи підготовки дітей для надходження в ДЮСШ, перед цими групами поставлені задачі: масове залучення дітей до занять даним видом спорту і підбор найбільш перспективних хлопців для зарахування в ДЮСШ. Як показали дослідження М.Н. Тураходжаєвої, шляхом підбора спеціальних засобів і методів у цих групах можна цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, формування навичок і умінь, створюючи необхідні передумови для наступної спеціалізації у визначеному виді спорту [4].

Проблема відбору юних спортсменів може бути успішно вирішена лише на основі тривалих і ретельно організованих комплексних обстежень що займаються. Правильно обраний комплекс методів дослідження, що припускає вивчення різних сторін особистості спортсмена шляхом педагогічних, лікарсько-фізіологічних, психологічних і соціологічних методів, дасть можливість виявити спортивну обдарованість школярів.

У зв’язку з цим виникає багато проблем при підготовці молодих лижників-гонщиків. Так, для гармонічної фізичної підготовки юних спортсменів необхідно раціонально розподілити засоби загально-фізичної, допоміжної і спеціальної підготовки, а щоб уникнути ранньої спеціалізації спортивного тренування потрібно визначити оптимальну величину тренувальних навантажень комплексної і виборчої спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.

2. Ананьев Б.Г. О взаимосвязи и развитии способностей и характера. – М.: АПН РСФСР, 1956.

3. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: ФнС, 1973.

4. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.

Кравець Артур
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист Затуливітер А В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

«Дерево також потребує випаровування і частого провітрювання за допомогою вітрів, дощів, холодів, інакше воно швидко стає слабким і в'яне. Так само і людському тілу необхідні різні рухи, діяльність і серйозні вправи»

Я. Коменський.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним. Та слід пам'ятати, що постійне фізичне навантаження потрібне організму для росту й розвитку. Крім того, активний рух сприяє зміцненню здоров'я людини, підвищенню опірності хворобам. Саме тому дедалі більше людей активно відпочивають: відвідують танцювальні гуртки й спортивні секції, ходять у походи тощо.

Рухова активність поділяється на:

- низьку (повільна ходьба; сидіння за робочим столом, за комп'ютером);
- помірну (швидка ходьба; будь-яка активна робота);

- інтенсивну (біг; заняття фізичною культурою і спортом; танці; рухливі ігри) [3].

Принципи рухової активності:

- систематичності (займатись щодня, або не рідше ніж тричі на тиждень);
- поступовості (навантаження слід збільшувати поступово);
- різноманітності (вправи слід добирати так, щоб розвивати всі фізичні якості) [3].

Здоров'я – це сумарна величина резервів легень, серця, нирок, інших органів і організму в цілому, якими володіє людина. Про рівень резервів окремих органів і систем організму судять за показниками коефіцієнту резерву.

Коефіцієнт резерву – відношення величини функції даної системи, визначеної в умовах максимальних навантажень до її величини в стані спокою. Основною умовою збільшення обсягу фізіологічних резервів організму людини є фізичні тренування. Викликані ними функціональні зміни в організмі, формуючи якісно новий структурний слід в системі, посилюють компенсаторні механізми адаптації. При цьому збільшується синтез нуклеїнових кислот і білків,які відповідають за специфічну адаптацію до дії даного подразника (тренувального навантаження).

Фізіологічна природа позитивного впливу на організм людини рухової активності зумовлена складними взаємозалежними і взаємообумовленими зв'язками між м'язовою системою та внутрішніми (вегетативними) органами. Посередником у цьому взаємозв'язку є центральна нервова система.

У випадку малої рухової активності людини (гіпокінезія), а також при надмірному нервово-емоційному перенапруженні порушується нормальний функціональний стан ЦНС як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Внаслідок цього знижується імунна реактивність, порушується

функціональний стан всього організму, створюються сприятливі передумови для виникнення захворювань.

Обмеження рухової активності супроводжується рядом функціональних і морфологічних змін в організмі. Обов'язковим наслідком є атрофія скелетних і серцевого м'язів. Атрофія, викликана бездіяльністю, часткова смерть живої протоплазми клітин в ще живому організмі. Водночас зменшується маса м'язової тканини і знижується працездатність м'язів і організму в цілому. Зниження рухової активності людини (як установлено на добровольцях, вже за три місяця в умовах обмеження рухів) супроводжується перебудовою всіх видів обміну речовин організму: мінерального, жирового, білкового, вуглеводного й водного. Це компенсаторна перебудова організму. Гіподинамія виключає кінцеву ланку стресової реакції – рух, що викликає напругу центральної нервової системи (ЦНС) – стрес і перехід його в дістрес.

При фізичному тренуванні в організмі людини відбуваються наступні зміни: збільшення м'язів; зниження напруження нервової системи, трофотропна направленість обміну речовин; економізація роботи серця із збільшенням обсягу наповнення, зниження ЧСС і нормалізація артеріального тиску; зниження холестерин сироватки в крові; збільшення глюкози; поліпшення пристосувальних реакцій; зменшення маси тіла за рахунок жирової тканини.

Щоб фізична активність була корисна, усі вправи слід робити систематично та із задоволенням, тобто додержуватися принципів рухової активності [1;2].

Таким чином, умови сучасного життя ведуть до того, що в значній мірі вимикається сформована еволюцією основна умова збереження життя – рух.

Список використаних джерел:

1. Босенко А.І., Макаренко А.В., Соколенко Л.С. Валеологія фізичного виховання і спорту: підручник/за редакцією П.Д. Плахтія – Камянець-Подільський:ТОВ «Друкарня Рута», 2016.
2. Мартинюк, О., Печена, В. (2021). Здоров`я та рухова активність людини. *InterConf*, (55), 372-382.
3. https://mozok.click/1922-vidi-ruhovoyi-aktivnost-vpliv-ruhovoyi-aktivnost-na-zdorovya.html

Кресюн Анастасія, Пасюра Вікторія

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБИСТОСТІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

Оптимальне збалансоване харчування студента забезпечує утворення енергії в його організмі залежно від енергетичних потреб, створює рівновагу між надходженням і витрачанням основних харчових речовин, сприяє збереженню здоров’я студентів і хорошому самопочуттю.

Коли харчування перевищує потреби організму і затрати енергії, виникає надмірна вага, зумовлена, з одного боку, вживанням занадто великої кількості їжі, яка сприяє утворенню жиру, а з іншого – недостатнім згоранням жирів і вуглеводів, частіше за все через малорухливий спосіб життя. У результаті відбувається надмірне відкладення жиру в підшкірній клітковині, внутрішніх органах і тканинах.

Ожиріння – хронічне захворювання, що характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі. Ожиріння - відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини. Жирова тканина може відкладатися як в місцях фізіологічного відкладення, так і в області молочних залоз, стегон, живота. Ожиріння ділиться на мірі (по кількості жирової тканини) і на типи (в залежності від причин, що привели до його розвитку).

Ожиріння – взаємодія генетичних порушень і факторів навколишнього середовища, у тому числі і зменшення фізичної активності. Різке зниження фізичної активності стало супроводжуватися зростанням ожиріння, крім того, особи, які страждають ожирінням, часто переоцінюють свою фізичну активність, у них та їх найближчих родичів знижується толерантність до фізичних навантажень. Окрім зниження щоденної домашньої активності, в даний час велика кількість людей у робочому процесі сидять .

При порівнянні осіб з ожирінням і з нормальною масою тіла по параметрах, що включають: фізичну активність, бездіяльність, вживання їжі,

харчову поведінку, знання про здоровий образ життя, зовнішній вигляд тіла, самооцінку та стан зрілості, було виявлено, що найбільш важливими факторами, що сприяють настанню ожиріння, є фізична активність.

При кожній з форм ожиріння потрібно студенту знижувати свою вагу, наскільки це можливе, інакше в майбутньому велика імовірність розвитку серйозних ускладнень.

І в подальшому прагнення студента привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Так, щорічне збільшення кількості студентів хворих на ожиріння зі зростанням курсу складає 1 % [6].Статистика свідчить про те, що надмірна вага практично завжди призводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, дискінезій жовчного міхура, жовчнокам’яної хвороби, хронічного холециститу, безпліддя, остеохондрозу хребта і обмінно-дистрофічних

поліартритів, деяких видів раку та ін. Щорічно від пов'язаних з ожирінням захворювань у всьому світі помирають понад 400 тисяч людей [5].

Профілактіка ожиріння

Рекомендації по профілактиці добре відомі і досить прості. Здоровий образ життя, здорове живлення, фізична активність – під фізичною активністю мається на увазі виконання ранкової гімнастики, рухатися (не менше за 10 000 кроків в день) і інш.

Правильне і здорове живлення передбачає виконання простих і доступних правил. Харчуватися вчасно, не об'їдатися, не пити воду з-під крана, а використати якісні фільтри для води, не є всухом'ятку.

Не зловживайте після щільної їжі газованою водою. Після їжі гидрокарбонат натрію, що міститься в газованій воді вступає в реакцію з активно їжі, що виділяється в шлунку після прийому соляною кислотою. Це приводить до виділення великої кількості двоокису вуглеводу. Її підвищений тиск і надлишок їжі закривають вхід в шлунок, створюють здуття живота і болю. Вживання чаю після їжі розбавляє шлунковий сік і, відповідно, погіршує травлення.

Студенту необхідні дотримання правил вигодовування і регулярний контроль фізичного розвитку студента шляхом систематичного вимірювання зростання і маси тіла. Важливе раннє виявлення і лікування захворювань, що супроводяться гипоталамическим і ендокринним ожирінням.

Лікування ожиріння.

Провідні фахівці в області зниження ваги рекомендують комплексний підхід до лікування ожиріння. Сучасні програми по боротьбі з ожирінням включають в себе:

- обстеження стану здоров'я людини, для можливого виявлення причини надлишкової ваги;

- розробку індивідуальної програми поступового, але стабільного зниження маси тіла;

- лікування супутніх захворювань;

- профілактику збільшення маси тіла і підтримку її на досягнутому рівні.

Перш ніж починати лікування, треба визначити цілі терапії ожиріння:

1. Зменшення маси тіла (з швидкістю не більше за 7% в місяць); багато які автори пропонують вимірювати швидкість зниження ваги в кілограмах, але я вважаю, це не коректним, оскільки зниження ваги на 0,5-1 кг. в тиждень нерівнозначно для людини з первинним ИМТ 63 (160 кг.) або ИМТ 29 (62 кг.).

2. Підтримка досягнутої на новому рівні маси тіла і запобігання повторній надбавці маси після похудания;

3. Зменшення вираженість чинників ризику/супутнього захворювань.

Сучасні підходи ведення студента з ожирінням передбачають зниження маси тіла за допомогою: мотиваційних консультацій, корекції харчування, модифікації способу життя, фізичних навантажень, адаптованих до можливостей і стану загального здоров’я конкретного студента,хірургічні методи.

Висновки.

Надлишкова вага та ожиріння студентів зумовлена не дотриманням вимог здорового способу життя, що поступово призводить до порушення обміну речовин і гормональної рівноваги. Хронічне підвищення рівня інсуліну викликає формування резистентності до нього, що стає головною причиною ожиріння. А ключем до покращання метаболізму і соматичного здоров’я, протидії накопиченню зайвого жиру є нормалізація гормонального рівня, і в першу чергу інсуліну, через позбавлення від стимуляторів,

постійного стресу і недосипання, дотримання збалансованого харчування, оптимальної рухової активності та здорового способу життя.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення ефективних шляхів, засобів і методів нормалізації маси тіла та підвищення рівня соматичного здоров'я студентів.

Якщо студенти навчаться правильно харчуватися та займатись спортом, їх організм скаже велике «Дякую!».

Список використаних джерел:

1. Електронний ресурс URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXlUFoewruK7fE_cyDaqeMwV6cmXoClqjdrR6IPby5ge7ICP3z9DTezlLvT7Hj6FXtbsgUalQV2RII5BXWny6VexW8muENHpfd7dzb8slGf7T1v4SQldrQqBHRLFw2R6UxezRdBNQ%3D%3D%3Fsign%3DooHtpYbZvu6HkAfJsFpw2iT9GOdpHlMN4lgSWas4w0%3D&name=Karpiuk_Obeziuk_Nadlysh.-vaha_Metod.doc&nosw=1

Лановенко Андрій

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Фізична культура – мають право займатися усі громадяни не в залежності від їхньої національності, походження, соціального та майнового стану, статті, віросповідання і так далі.

Фізична культура і спорт є досить актуальними серед молоді та суспільства в цілому.

Перед нами відкриті усі двері для ведення здорового способу життя, кожна особисті може обрати самостійно той чи інший від спорту та займатися в своє задоволення, як наприклад: боротьба, бокс, айкідо, тхеквондо, фітнес, волейбол, баскетбол, футбол та інші.

Існує багато різноманітних фізично-оздоровчих комплексів, тренажерні зали, басейни, відкриті та закриті стадіони.

Сьогодні в Україні стоїть критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність на: гіпертонію, стенокардію, а причиною цього всього стали несприятливі природні умови. А саме фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збережені здоров'я громадян-допоможе вирішити це питання.

Раніше, якщо вернутись на пару років назад, більшість населення не мало можливості такої, щоб займатися спортом у спортзалі, адже не було спортивно-оздоровчого комплексу. Було дуже погано розвинуту матеріально-спортивна база у сільській місцевості де на 53 села припадає лише один стадіон, на 25 сіл один спортивний зал, на 715 сіл один критий плавальний басейн, що є не великим показником, а навіть досить малим.

На сьогоднішній день практично нічого не змінилось, лише покращились санітарні умови. Зараз люди мають більший доступ та кращі умови, щоб займатися спортом, а саме в тренажерному залі, ходити на різноманітні єдиноборства, що буде покращувати не тільки працездатність, а й витривалість.

На думку авторів напрямками розвитку фізичної культури та спорту є: фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча діяльність у побутовій сфері, фізична підготовка військовослужбовців, фізкультурно-оздоровча діяльність серед інвалідів та вищий спорт.

Список використаних джерел:

1. http://rusnauka.com/ONG/Sport/1_kostel_nic_ka.doc.htm
2. http://referatu.net.ua/referats/154/39034

Мельник Леся, Зелінський Богдан

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ПРОБЛЕМИ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. Встановлено, що фізичне виховання і спорт мають великі можливості у процесі соціалізації учнів з особливими освітніми потребами. Підтверджено, що велика кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дає змогу проводити відбір доцільних поєднань для кожного окремого випадку. Це обумовлює перевагу засобів фізичного виховання. З'ясовано, що принципово новим для теорії та практики занять з дітьми з особливими освітніми потребами є посилення педагогічного аспекту корекційного впливу на основі врахування єдності біологічних, фізичних, психологічних і соціальних властивостей особистості дитини. Усе це складає основу для ефективної організації фізичного виховання під час інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Інклюзія (від англ. inclusion включення, залучення) – процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі. Потребу збільшення

участі відчувають насамперед ті, що мають фізичні чи ментальні порушення. Він передбачає розробку і застосування таких конкретних рішень, які зможуть дозволити кожній людині рівноправно брати участь в академічному і суспільному житті. Поняття інклюзії близьке за значенням з поняттям інтеграція та протилежне до сегрегація. При інклюзії всі зацікавлені сторони повинні брати активну участь для отримання бажаного результату.

Робота з учнями загальних закладів середньої освіти, скерованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), займає одне з важливих місць у реалізації завдань фізичної культури школярів. Цей контингент дітей вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичної культури й охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності школярів залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. Тільки систематичні й науково обґрунтовані заняття фізичною культурою будуть ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку.

Згідно даних Міністерства охорони здоров'я за 2008 рік, лише 23 % дітей є практично здоровими, 29 % мають функціональні відхилення, 47 % страждають на хронічні захворювання, така тенденція відзначалася впродовж останнього десятиріччя, збереглася вона й у 2019 році. Окрім того, низка смертельних випадків під час занять фізичною культурою хвилює не тільки батьків, але викликає стурбованість спеціалістів у галузі медицини й фізичного виховання, суспільства загалом.

Спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» входить до галузі знань 01 Освіта/Педагогіка освітньо-професійної програми «Фізична культура», тому потребує відповідних теоретико-практичних компетентностей підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які у своїй професійній діяльності будуть працювати зі школярами різних

медичних груп, у тому числі з учнями, які за станом здоров'я скеровані до спеціальних медичних груп.

Важливим розділом роботи вчителя фізичної культури спільно з медичними працівниками є розподіл учнів за медичними групами для занять фізичною культурою. У відповідності з наказом Міністра охорони здоров'я України "Про вдосконалення лікарсько-фізкультурної служби " від 31 грудня 1992 року шкільний лікар на початку навчального року після поглибленого медичного огляду (а потім, за його направленням – лікарями-спеціалістами) розподіляє учнів на медичні групи. Всі учні шкільного віку з метою диференційованого підходу до процесу фізичного виховання, діляться на три групи: основну, підготовчу та спеціальну медичну. В основу такого розподілу покладені 2-а критерії: стан здоров'я і фізичний розвиток.

Як вважають М. С. Дубовіс, С. Ф. Цвек, Ф. Ф. Бондарев, спираючись на існуючий практичний досвід, заняття учнів, які страждають різними захворюваннями, можливо і доцільно проводити спільно. Таких дітей можна об'єднувати в одну групу, оскільки пристосування організму (зокрема, органів кровообігу і дихання) в багатьох відношеннях є однаковим.В цей час фізичне виховання підростаючого покоління виступає як в ролі невід'ємної складової частини загальної системи виховання населення, так і необхідним елементом фізичного становлення окремого підлітка.

Вчителі фізичної культури при роботі з школярами які мають відхилення у стані здоров'я мають вміти:

– оцінювати фізичний розвиток школярів;

– визначати та інтерпретувати показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень;

– оцінювати та виявляти порушення постави у дітей;

– проводити уроки з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання;

– здійснювати педагогічний контроль;

– вміти розробити план-конспект уроку з урахуванням захворювання для учнів, які за станом здоров’я скеровані до СМГ;

– вміти розробити комплекси вправ для самостійних занять та надати рекомендації учням СМГ (батькам), щодо показання та протипоказання до використання фізичних вправ у самостійних заняттях.

На сьогоднішній день вимоги соціумом, що пред’являються, до фізичної підготовленості дітей обумовлюють необхідність якісного перетворення фізичного виховання в освітніх установах, зокрема в загальноосвітніх школах.

Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає в створенні підмурівка для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, формування різноманітних рухових умінь і навиків. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров’я зростаючого організму людини, ослабляє його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток.

Зараз основною проблемою підлітків є зменшення рухової активності, і як наслідком цього попередні покоління є набагато здоровішими.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування (відносно стану спокою).

Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Фізичне здоров’я є головною умовою духовного і морального здоров’я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров’я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються

важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Показниками фізичного розвитку є:

—Антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;

—Розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);

—Рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);

—Рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини – не тотожні процеси: ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток – диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що "рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху". В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем.

Фізичні навантаження допомагають дітям у покращенню таких параметрів:

Зміцнення здоров’я;

—Забезпечення гармонійного розвитку організму;

—Розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);

—Підвищення фізичної та розумової працездатності;

—Загартування організму;

—Прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;

—Виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку

Старший шкільний вік (юнацький) охоплює дітей з 16 до 18 років (IX-XI класи). До цього віку відносяться і учні середніх спеціальних навчальних закладів.

Особливості вікового розвитку. Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу зростання і розвитку, що виражається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. У зв’язку з цим чітко проявляються статеві і індивідуальні відмінності як в будові, так і в функціях організму. У цьому віці сповільнюються ріст тіла в довжину і збільшення його розмірів в ширину, а також приріст в масі. Відмінності між юнаками та дівчатами в розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат в зростанні і масі тіла. Юнаки (в середньому) вище дівчат на 10-12 см і важче на 5 8 кг. Маса їх м’язів по відношенню до маси всього тіла більше на 13%, а маса підшкірної жирової тканини менше на 10%, ніж у дівчат. Тулуб юнаків трохи коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат. У старших школярів майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Зростання трубчастих кісток в ширину посилюється, а в довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна

клітка, особливо у юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, в зв'язку з чим збільшується м'язова маса і зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили і витривалості м'язів. У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але зате інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клітка, серце, легені, життєва ємкість легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню також менш розвинені, ніж у юнаків. В силу цього функціональні можливості органів кровообігу і дихання у них виявляються набагато нижче.

Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною. Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості.

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку:

Для виховання дітей середнього шкільного віку потрібно враховувати, що організм дітей цього віку ще знаходиться на стадії формування, тому правильним рішенням буде виконувати фізичні вправи які є загальнорозвиваючими, що допоможе дітям бути всебічно розвинутими.

Що до кількості фізичних навантаженнь діти цієї вікової категорії повинні: щонайменше одна година занять з великою й помірною інтенсивністю щодня, включаючи:

Заняття з великою інтенсивністю, принаймні три дні на тиждень;

Заняття, які зміцнюють м'язи та скелет, принаймні три дні на тиждень.

Діти досягають статевої зрілості в різний час. Антропометричні показники, сила та зрілість у цій віковій групі в різних дітей дуже різні. Тому фізичний розвиток в різних дітей біде неоднаковим.

Одним з найголовніших факторів є те, що дітям повинно бути цікаво й комфортно під час виконання фізичних вправ. Фізична активність – це весело, це будь-які активності, що подобаються вашій дитині – не обов'язково системні і структуровані.

Отже фізичне виховання необхідне для всіх дітей незалежно від віку чи статі, це є життєвою потребою без якої наш організм не буде в повній мірі розвиватись. Фізичні вправи стимулюють ріст нових судин, призводять до утворення нових еритроцитів. У результаті, більше кисню приходить до мозку. Тому роль фізичного виховання у розвитку дітей повинна зостатися провідною, і тільки за допомогою фізичних вправ можна подолати проблему сидячого способу життя.

Список використаних джерел:

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л. : Видавництво, 2013. 187 с.

2. Валецька Р. О. Педіатрія : підруч. для студ. пед. вищ. навч. закл. / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 234 с.

3. Закон України Про фізичну культуру і спорт (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80)

4. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. 2008, № 1, с. 50-54.

5. Закон України «Про внесення змін до Закону України „Про освіту“ щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг».

Моспан Лілія

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри

теорії та методики спорту Карасєвич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна)

ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчання є складовою частиною цілісного педагогічного процесу, направленого на формування всесторонньо і гармонійно розвиненої особи. У фізичному вихованні навчання рухам здійснюється шляхом безпосереднього керівництва вихователя і самостійної діяльності дітей під його спостереженням. В ході навчання руховим діям відбувається розвиток пізнавальних, вольових і емоційних сил дитини і формування його практичних, рухових навиків. Навчання рухам роблять цілеспрямований вплив на внутрішній світ дитини, його відчуття, думки, погляди, що поступово складаються, етичні якості; рухові дії, що виконуються дітьми, корисні для здоров’я і загального фізичного розвитку.

Зміст навчання складають фізичні вправи, зокрема рухомі ігри, підібрані відповідно до програми.

В процесі виховання рухових дій, враховуючи психофізіологічні особливості розвитку дитини, спираючись на його можливості, дорослий послідовно ставить перед ним нові рухові програми. Конкретне це виражається у вимогах програми фізичного виховання, направлених на формування рухових навиків і фізичних якостей, що поступово підвищуються [3, 6, 8].

Засвоєння нового вимагає від дитини певних фізичних і психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нова програмна вимога є суперечливою по відношенню до реального рівня розвитку рухів, до вже досягнутих рухових умінь і навиків. Подолання цієї суперечності і складає рушійну силу розвитку [1,2,7].

Навчання вимагає у дитини зібраності, уваги, конкретності уявлення, активності думки, розвитку пам’яті: емоційної, якщо процес навчання викликає зацікавленість і пов’язаний з цим емоційний відгук; образний – при сприйнятті наочного зразка рухів вихователя і виконання вправ дітьми; словесно-логічної – при осмисленні завдання і запам’ятовуванні послідовність виконання всіх елементів вправи, змісту і дії в рухомій грі і самостійного їх виконання; рухової – моторної – у зв’язку з практичним виконанням вправ самими дітьми; довільної, без якої неможливе свідоме, самостійне виконання вправ [4, 5, 10].

Навчання дітей тісно пов’язане з етичним вихованням, формуванням моральних відчуттів і свідомості дитини, розвиток його морально-вольових якостей: доброзичливості і взаємодопомоги, цілеспрямованості, чесності. Таким чином, в процесі навчання руху у дітей розвиваються розумові здібності, етичні і естетичні відчуття, формується свідоме відношення до своєї діяльності і у зв’язку з цим цілеспрямованість, організованість. Все це у

взаємозв’язки є здійсненням комплексного підходу до процесу навчання, який сприяє формуванню всесторонньо розвиненої особи [9, 8].

Список використаних джерел:

1. Быкова А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М. , Академия пед.наук РСФСР, 1968
2. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. Киев: Здоров’я, 1976
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 1999
4. Мартынов С.М. Здоровье ребенка – в ваших руках. М.: Просвещение, 1991
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ. – М.:Просвещение, 1991
6. Методические рекомендации к "Программе воспитания и обучения детей в детском саду". М.: Просвещение, 1986
7. Основные характеристики программ по физической культуре в детских садах социалистических стран. //"Вопросы физической культуры", № 1, 1987.
8. Петрова А. Работа детского сада с семьей для оптимизации двигательной деятельности и физического развития детей //"Вопросы физической культуры", 1989, № 3.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. - М.: Академия. 2001
10. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Нагаєць Віталій
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

КОМПЕТЕНТНІСТНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Проблема здоров'я і здорового способу життя людини актуальна завжди, на кожному історичному етапі вона представляється в новому світлі, вимагає нових підходів і рішень. Крім того, дана проблема має соціальний, філософський, медичний і педагогічний аспекти. Сутність педагогічного забезпечення здоров'я підростаючого покоління полягає у формуванні в людини з раннього віку компетентності в сфері збереження здоров'я, індивідуального стилю здорового способу життя, що є основою культури здоров'я особистості. Найбільш ефективно формування здорового способу життя відбувається на основі особистісно орієнтованого навчання та виховання, що включають вивчення свого організму, освоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізовувати на практиці всі засоби і методи збереження і примноження здоров'я.

Формування здорового способу життя – проблема комплексна. Мова не може йти лише про способи і методи зміцнення здоров'я, профілактики захворювань. Необхідне підвищення ролі особистісних якостей у свідомому і вольовому прийнятті принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами поведінки. У вирішенні цього завдання велику роль відіграє, в першу чергу, готовність до

формування здорового способу життя учнів, особистісний досвід збереження і примноження здоров'я.

Актуальність вирішення цієї проблеми залежить від того, що за останнє десятиліття на тлі соціально-економічних перетворень, які спричинили зниження життєвого рівня багатьох верств населення, екологічного неблагополуччя середовища проживання, характерних для більшості регіонів країни, виявилися виразні негативні тенденції в стані здоров'я дітей і підлітків.

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розкрито в дослідженнях О. Безпалько, А. Голобородько, А. Гречишкіної, М. Кобринського, І. Кона, С. Кондратюк, В. Кузьменко, В. Оржеховської та інших.

У педагогічній науці активно обговорюється – проблема вдосконалення системи освіти шляхом застосування компетентнісного підходу (В. Аніщенко, В. Бездухов, В. Болотов, М. Волошина, І. Зимня, А. Маркова, А. Михайличенко, В. Серіков, А. Тубельський

Питання застосування компетентнісного підходу ґрунтовно розглянуто в роботах В. Вербицького, Г. Зайчука, Е. Зеєра, І. Зимньої, Д. Заводчикова, Н. Мурованої, О. Овчарук, О. Пометун, М. Пустового, М. Сосніна, Н. Табачук, М. Філатова, А. Хуторського, Ю. Швалба та ін.

Сучасні науковці наголошують на необхідності включення компетентнісного підходу в систему сучасної освіти, що обумовлено зміною освітньої парадигми, що полягає в необхідності формування сукупності цінностей, переконань, технічних засобів і т.д., характерною для членів сучасного суспільства [1].

Компетентнісний підхід в освіті, ґрунтується на понятті «компетентність», полягає в інтегруванні власне особистісних (мотивація,

мотиваційно-вольові та інші) якостей, розглядається як більш перспективний і широкий, що включає гуманістичні цінності освіти.

У науковій літературі немає загальновизнаного трактування понять «компетентний» і «компетенція». Великий тлумачний словник української мови дає таке тлумачення терміну компетентний. Це той:

1. Який має достатні знання в якій-небудь галузі; який з чим-небудь добре обізнаний, тямущий.

2. Який має певні повноваження; повноправний, повновладний. Компетенція характеризується як:

1. Добра обізнаність із чим-небудь.

2. Коло повноважень якої-небудь організації, установи або особи [3].

У професійній педагогіці також немає узгодженої точеи зору до розуміння поняття «компетентнісний підхід в освіті». Прикладом цього є такі думки науковців: – «компетентнісний підхід означає поступову переорієнтацію домінуючої освітньої парадигми з переважаючою трансляцією знань, формуванням навичок створення умов для оволодіння комплексом компетенцій, які означають потенціал, здатність випускника до виживання і стійкої життєдіяльності в умовах сучасного багаточинникового соціально-політичного, ринково-економічного, інформаційно і комунікаційно насиченого простору» [8, с. 138]; – «особливості навчання на основі компетентності: навчання сконцентроване на вихідних результатах, а не на вхідних; враховується переважно здатність виконання практичних завдань, але беруться до уваги і знання; навчання у виробничих умовах (принаймні частина навчання відбувається на робочому місці в умовах виробництва)» [4, с. 98–99]; – «компетентнісний підхід висуває на перше місце не поінформованість учня, а уміння вирішувати проблеми» [2, с. 10]. У вітчизняній педагогічній літературі уживаються і поняття "компетенція" ("компетенції", "групи компетенцій"), і поняття "компетентність" ("групи

компетентностей"). Тлумачний словник подає вельми схожі трактування цих загальних понять. Поняття "компетенція" традиційно вживається у значенні "коло повноважень", "компетентність" же пов'язується з обізнаністю, авторитетністю, кваліфікованістю. Тому доцільно в педагогічному сенсі користуватися саме терміном "компетентність". Компетенція - це сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), які є заданими до відповідного кола предметів і процесів та необхідними для якісної продуктивної дії по відношенню до них. Компетентність – це володіння людиною відповідною компетенцією, що містить її особистісне ставлення до предмета діяльності. Освітня компетенція як рівень розвитку особистості учня пов'язана з якісним опануванням змісту освіти. Освітня компетентність – це здатність учня здійснювати складні культуровідповідні види діяльності. Отже, освітня компетентність – це особистісна якість, що вже склалася.

Д. Равен, в своїх дослідженнях, підкреслює, що компетентність складається з великої кількості компонентів, багато з яких відносно незалежні один від одного. Деякі компоненти відносяться до когнітивної сфери, а інші – до емоційної. Ці компоненти компетентності можуть у значній мірі заміняти один одного у якості складової ефективної поведінки [9, с. 253-255].

На думку Ю. Татура, «компетентність фахівця з вищою освітою – це виявлені ним на практиці прагнення і здатність (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості тощо) для успішної творчої (продуктивної) діяльності в професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи соціальну значущість і особистісну відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення» [10, с. 9].

В закордонних освітніх джерелах, використовується як термін «компетентний», так і термін «компетенція» («competent», «competence») [5, с. 27].

Н. Бібік підреслює, що спільним для всіх є розуміння компетентності у навчанні як набутої характеристики особистості, що сприяє успішному входженню молодої людини в життя сучасного суспільства. Компетентність у навчанні розглядається як інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів з накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування і розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в певній сфері. Компетенцію науковець визначає як відчужену від суб'єкта, наперед задану соціальну норму (вимогу) до освітньої підготовки учня, необхідну для якісної продуктивної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат [6, с. 408-410].

В. Байденко та ін. розглядають компетенцію як динамічну комбінацію характеристик (що відносяться до знань і їх застосування, умінь, навичок, здібностей, цінностей і особистих якостей), що висвітлює результати навчання за освітньою програмою, тобто що необхідно випускнику закладу вищої освіти для ефективної професійної діяльності, соціальної активності і особистого розвитку, які він повинен засвоїти і продемонструвати.

Компетентність формується, розвивається і проявляється в процесі конкретної діяльності, а не абстрактної. У зв'язку з цим можна наголошувати, що компетентність – це вміння та культура здійснювати певну діяльність. Така позиція збігається з позицією Міжнародного департаменту стандартів для навчання, досягнення та освіти: «поняття "компетентність" визначається як спроможність кваліфіковано здійснювати діяльність» [7, с.20]. На сучасному етапі розвитку освіти компетентнісний підхід – лише один із чинників, що сприяють модернізації змісту освіти, який доповнює низку освітніх інновацій зі збереженням класичних підходів у вищій

фармацевтичній освіті. Варто відмітити, що професійна підготовка студентів у закладах вищої освіти не може відбуватися без застосування компетентнісного підходу.

Список використаних джерел:

1. Бургун І. В. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : *Збірник наукових праць Херсонського національного технічного університету*. 2010. № 1(2). С. 159–165.
2. Болотов В. А., Сериков В. В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе. *Педагогика*. 2003. № 10. С. 8–14.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. – К. ; Ірпінь : Перун, 2001. – 1440 с.
4. Н. Г. Ничкало. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика: монографія. Хмельницький: ТУП, 2002. 334 с.
5. Енциклопедія освіти / АПН України ; [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрін- ком Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Мюллер В. К. Большой англо-русский словарь. 180 000 слов, словосочетаний, идиоматических выражений, пословиц, поговорок. В новой редакции. М. : Цитадель-трейд ; РИПОЛ КЛАССИК, 2005. − 832 с.
7. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. К.: К.І.С., 2003. С. 13–39.
8. Селевко Г. Компетентности и их классификация. *Народное образование*. 2004. № 4. С. 138–143.
9. Равен Д. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. М.: Когито-Центр, 2002. – 396 с.
10. Татур Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования:

Матлы ко второму заседанию методологического семинара. Москва, 2004. С. 9.

Полупан Дмитро
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теоії
та методики спортуТаранець Л.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВЕЛОСПОРТ І ЗДОРОВ'Я

Все більша кількість людей в даний час ведуть боротьбу за здоровий спосіб життя, оскільки фізична культура зміцнює здоров'я, розвиває фізичні сили і рухові здібності людини. Велика різноманітність фізичних вправ, що застосовуються в процесі фізичного виховання, дозволяють людині бути в хорошій фізичній формі і вести здоровий спосіб життя. Такі види спорту як біг, ходьба на лижах, плавання, велосипед не тільки розвивають м'язи, а й зміцнюють хребет, що дозволяє з великою часткою ймовірності уникнути багатьох захворювань в майбутньому. Можна займатися будь-яким видом спорту лише з метою активного відпочинку, розваги та зміцнення здоров'я і не ставити перед собою завдання досягнення високих результатів та участі у змаганнях.

Спортивні розваги – прогулянки пішки, верхи, на лижах, на велосипеді та інші повинні бути суворо дозовані залежно від стану здоров'я, віку, підготовленості, метеорологічних та інших умов, в яких вони проводяться.

На відміну від багатьох олімпійських видів спорту, історія яких обчислюється тисячоліттями, велосипедний спорт виник порівняно недавно – наприкінці XIX століття.

Велосипедний спорт – одна з небагатьох дисциплін, яка була представлена на всіх Олімпійських іграх сучасності. Причому для учасників Ігор I Олімпіади в Афінах був побудований трек, багато в чому відповідає сучасним стандартам.8 квітня 1896р. були дані перші олімпійські старти, в яких взяли участь велосипедисти з 5 країн Європи. В програму змагань було включено 5 видів гонок на треку і один на шосе [2].

Перші велосипеди, що з'явилися в Україні наприкінці 60-х років XIX ст., Були продукцією заводів Англії та Німеччини.

Вплив заняттям велоспортом на організм дуже позитивно і широко направлено. По-перше, зміцнюється опорно-руховий апарат, по-друге, – серцево-судинна система, по-третє, сприяє поправки фігури і поповнення м'язової маси.

Велосипед на сьогоднішній день можна вважати не тільки найефективнішим способом зміцнення здоров'я, а й найдоступнішим. Який би вид спорту ні вибрати для себе в якості альтернативи тренажерів, все одно доведеться попотіти – і в прямому, і в переносному сенсі цього слова. Результат у вигляді підтягнутою спортивної фігури. Як у будь-якого виду фізичного навантаження велосипедні прогулянки, як найпопулярніший на сьогодні із способів підтримки форми, мають свої плюси і мінуси.

ПЛЮСИ. Можна вважати вправу на витривалість, в основному розвиває нижню частину, а точніше – стегна і сідниці. Також підтягує задню поверхню стегон, практично не задіяну в багатьох інших видах фізичної активності. Антицелюлітний ефект від заняття велосипедом.

МІНУСИ. Вони як продовження достоїнств. Велосипед не рекомендований тим, хто ніяк не зацікавлений у збільшенні об'єму стегон.

Фігура велосипедиста відрізняється деякою гіпертрофією в цій галузі. Якщо занадто завзято крутити педалі, можна "перекачати" та ікри. Раніше існувала можливість гінекологічних наслідків цього спорту, але зараз вже є спеціальні жіночі сидіння.

Велосипед на сьогоднішній день можна вважати не тільки найефективнішим способом зміцнення здоров'я, а й найдоступнішим. До того ж з його допомогою можна і зміцнити опорно-руховий апарат, і серцево-судинну систему, і поправити фігуру і поповнити м'язову масу. Додатково до цього і чисто естетичне почуття при поїздках як по місту і його паркам, так і на лоні природи [2].

Для будь-якого виду фізичної культури важлива системність і постійність. Саме тому велосипед доцільно поєднувати по закінченні річного періоду з лижами, або заняттями на велотренажері.

Список використаних джерел:

1. С.Л. Аксельрод "Спорт і здоров'я" – С. 164-165.
2. Журнали "Men's Health" за 2014-2019 рр.

Постолатій Максим, Жук Назарій, Єфремов Даніїл

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Маєвський М.І.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Під час світової пандемії у багатьох людей постало питання чи можна займатись спортом? Так! В умовах карантину навіть потрібно займатися

активною фізичною діяльністю тому що регулярні заняття попереджають ризик та розвиток хвороб:

- Серцево-судинної системи
- Опорно-рухового апарату
- Нервової системи

А також зміцнює легені що в свою чергу зменшує ризики ускладнень COVID-19. Для довгострокового зміцнення дихальної системи необхідно регулярно займатися фізичними вправами, а також давати собі аеробне циклічне навантаження.

Це прогулянки в середньому темпі, біг. Під час фізичного навантаження збільшується потреба організму в кисні, дихання стає більш глибоким, частішим і ефективнішим. Таким чином, зміцнюються і серцево-судинна, і дихальна системи.

Спорт позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я людини а й на інші сфери життя.

1. Фізичні навантаження сприяють навчанню новому протягом життя

У 2018 році Консультаційний комітет з настанов щодо фізичної активності, до якого входять науковці із провідних університетів США, зробив масштабний огляд багатьох експериментальних досліджень впливу спорту на когнітивні функції мозку людини. Експерти дійшли висновку, що регулярні помірні та інтенсивні фізичні вправи сприяють покращенню пам'яті людини та її здатності навчатися у будь-якому віці. Також спорт допомагає знизити ризик розвитку нейродегенеративних захворювань у старості, включаючи хворобу Альцгеймера.

2. Спорт допомагає досягати цілей у інших сферах життя людини.

Спорт допомагає виховувати силу волі та самоконтроль людини. Такого висновку дійшли науковці університету Ноттінгем Трент (Велика Британія). У своєму дослідженню їм вдалося показати, що добре фізично підготовлені люди не мають проблем із самодисципліною, що допомагає їм без проблем досягати особистих та професійних цілей.

3. Заняття спортом допомагають знизити прояви депресії та рівень стресу..

Низка досліджень послідовно доводить, що у людей, які регулярно займаються спортом, рідше діагностують депресивні розлади. Автори статті у журналі Neuropsychobiology від 2013 року припускають, що під час фізичних навантажень у мозку людини виробляються специфічні речовини – нейротрофічні фактори, які покращують роботу мозку і, можливо, зменшують прояви симптомів депресії.

У статті розкрито сутність фізичної активності та процесів відновлення після COVID-19 в період надзвичайної ситуації. У більшості закладів вищої освіти (ЗВО) студенти не володіють необхідними для навчання і життя методами і навичками самоорганізації.

Недостатня увага до тимчасової організації базових зміцнюючих і реабілітаційних фізичних вправ і рекомендацій після COVID-19 може завдати серйозної шкоди здоров'ю і негативно позначитися на навчальних досягненнях студента.

У статті також враховуються деякі фізичні обмеження, які пов'язані з дистанційним навчанням; наведено поради щодо включення рухової активності у повсякденні заняття. Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження нових шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності.

Фізично активний контингент з хорошим імунітетом рідше і легше переносить захворювання COVID-19. Це пояснюється тим, що імунна

відповідь організму не дає поширитися вірусу, обмежуючи його локалізацію верхніми дихальними шляхами.

Регулярна щоденна фізична активність і помірні навантаження (в домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору), сприяють зміцненню імунітету, зниженню випадків інфекційно-запальних процесів і допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Після одужання від коронавірусу багато людей можуть відчувати задишку або порушення голосу, пам'яті, функцій вживання їжі й інше, потребують обов'язкової комплексної реабілітації. Реабілітація передбачає багатогранний вплив на різних рівнях, тобто, це лікувальна фізична культура (ЛФК), дихальна гімнастика, масаж, нутрітивна підтримка, психотерапія, фізіотерапія, правильне харчування.

За останні декілька років виникають вагомі виклики та складні ситуації, які значним чином вплинули на рухову активність дітей та молоді. Карантинні обмеження під час пандемії COVID-19 обмежили доступ дітей та молоді до закладів освіти, закладів фізичної культури і спорту. Повномасштабне російське вторгнення на територію України у лютому спричинило значну зовнішню і внутрішню міграцію. Кожна п'ята дитина була змушена покинути власну домівку. На невизначений час навчання в закладах освіти припинилось, припинилась й робота гуртків, секцій, спортивних шкіл. Діти були вимушені знаходитись значний проміжок часу у бомбосховищах, залишаючись без мінімального рівня рухової активності.

Обидва ці виклики, особливо російське вторгнення, спровокували значні психологічні розлади серед дітей та молоді, які потребують корекції поведінки, а й іноді реабілітації. Одним з найвпливовіших чинників на психічне і фізичне здоров'я може стати заняття фізичною культурою та спортом і підвищення рухової активності.

«Все населення України живе в постійному стресі, переживає тривогу за своє життя та життя своїх близьких, не відчуває себе у безпеці, що в цілому має негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Особливо це стосується дітей та молоді. Тому ми ставимо собі за мету зробити все можливе, аби кожен українець віднайшов свій власний шлях до здоров'я і добробуту через заняття фізичною культурою і спортом», – зазначив директор Всеукраїнського центру здоров'я населення «Спорт для всіх» Андрій Ребрина.

Результати дослідження дозволять визначити вплив занять фізичною культурою та спортом на спосіб життя і стан здоров'я дітей. У цьому допоможе аналіз національного та закордонного досвіду.

«Ми підтримуємо мету загальнонаціональної програми «Здорова Україна», яку ініціював Президент Володимир Зеленський, покликану зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету. Наш Фонд реалізує спортивні програми, щоб якомога більше дітей були залучені до регулярних занять спортом та фізичною, руховою активністю. Тому Parimatch Foundation вважає за необхідне проведення даного дослідження, яке на сьогодні є унікальним. Адже воно буде мати значний довгостроковий ефект на формування державної політики як у сфері фізичної культури та спорту, так і у сфері охорони здоров'я, молодіжній і соціальній політиці, у сфері освіти, та дасть вектор розвитку для майбутніх проєктів та програм, і сподіваємось національних змін, ініційованих державою», – прокоментував директор представництва міжнародного благодійного фонду Parimatch Foundation в Україні Вадим Місюра.

Проблема соціального здоров'я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною

суспільства, має проблеми зі здоров'ям. У зв'язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність. Це важливий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини.

Науковець Ковель О.Г. у своєму дослідженні вказує, що систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення.

На думку Грибана Г.П. розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності відносять види рухів спрямованих на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична ж активність є однією із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей, тому може бути досягнута лише за рахунок систематичних тренувань.

Саме сьогодення запровадження карантиних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 10-50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Закликаємо всіх студентів задля підтримки свого здоров'я, тренуватися. Займаємось фізичними вправами – з дотриманням умов карантину, щоб тримати себе у «формі», зберегти здоров'я та провести

час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.

Тому, залучення інформаційних технологій, наразі є досить актуальним інструментом. Так як у сучасних реаліях нашого життя є можливість використовувати велику кількість різних інформаційних ресурсів для проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео.

Можна зробити висновок, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю, а від самих студентів кращої активності та участі у цих розробках.

Список використаних джерел:

1. https://kam.gov.ua/ua/news/pg/31121588355096_p13/print/page.
2. https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-krasy.
3. https://www.google.com/amp/s/www.ukrinform.ua/amp/rubric-sports/3550253-perse-vseukrainske-doslidzenna-pro-riven-zalucenosti-ditej-do-sportu-ta-jogo-vpliv.html.

Стадніцький Дмитро

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Одним з найголовніших напрямів роботи навчальних закладів, є збереження та покращення фізичного здоров'я дітей. Дбати про фізичне здоров'я, розвиток розумових та фізичних знань це є покликанням фізичного виховання та спорту, а тому на даний час гостро виникає проблема фізичного виховання підростаючого покоління, заохочення їх до ведення здорового способу життя та активного відпочинку.

Здоров'я дорослої людини формується в дитинстві і значною мірою залежить від способу її життя. Здоровий спосіб життя – це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких проявляються звички, режим і темп життя, які сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню і передачі здоров'я у майбутньому [2, с. 105].

Сформувати вміння й навички здорового способу життя особистості можна шляхом цілеспрямованого виховного впливу [3, с. 34].

Формування навичок проходить у три етапи:

1-й етап – шляхом роз'яснення та демонстрування учням навичок, що допомагає засвоїти правила, основні прийоми, послідовність дій та діяльності;

2-й етап – відбувається удосконалення й координація окремих дій та діяльності у процесі їх виконання;

3-й етап – шляхом неодноразового виконання вправ, і при повторенні позитивних вчинків і дій досягається автоматизація в їх виконанні, набуваються міцні навички.

Процес формування навички охоплює визначення його компонентів і таке володіння операцією, дає змогу досягти найвищих показників на основі вдосконалення та закріплення зв'язків між компонентами їх автоматизації та високого рівня готовності дії до відтворення [3, с. 37–38].

Система фізкультурно-оздоровчих занять повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, який складає 16-18 годин на тиждень для дітей молодшого шкільного віку [1, с. 81].

Уміння і навички можуть бути конкретизовані стосовно різних складових здоров'я. Так, наприклад, фізичному здоров'ю сприяють уміння та навички фізкультурно-оздоровчі (рухова активність, формування правильної постави, виконання вправ для запобігання захворювань, використання народних засобів оздоровлення, самодіагностика стану здоров'я); санітарно-гігієнічні (догляд за тілом та особистими речами, виконання режиму навчання і відпочинку, загартування, дотримання чистоти в приміщенні); культури харчування (дотримання режиму харчування, уміння складати раціон, враховуючи реальні можливості й користь для здоров'я, уміння визначати якість продуктів і зберігати їх, культура споживання їжі) [3, с. 39].

Зрозуміло, що питання здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку можуть успішно вирішуватися тільки у тому випадку, коли робота буде здійснюватися за такими напрямками:

- створення оптимальних умов у школі та вдома;
- раціональна організація праці та відпочинку школярів;
- впровадження новітніх, здоров'язберігаючих педагогічних технологій;
- виховання у школярів свідомого ставлення до охорони свого здоров'я;
- збереження морального, фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління [2, с. 105-106].

Основним шляхом покращення здоров'я школярів – є створення сприятливих соціально–економічних умов, і особлива роль у комплексі цих факторів належить руховій активності, режиму дня, умовам навчання та організації фізичного виховання в школах. Потреба в руховій активності –

одна з загально-біологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності [1, с. 22-23].

Велике значення у вихованні в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою має позакласна робота, яка включає систематичні форми занять учнів у спортивних секціях, фізкультурних гуртках, групах загальної фізичної підготовки, заняття фізичною культурою в режимі дня. Також мають місце епізодичні форми занять фізичною культурою, які передбачають участь молодших школярів у туристичних походах вихідного дня, у спортивних святах, змаганнях на першість класу і школи, катання на ковзанах, санчатах, ходьбу на лижах у школі, вдома й за місцем проживання [3, с. 97].

Отже, формування вмінь і навичок здорового способу життя тісно пов'язано з діяльністю школи та навколишнім оточенням дитини. Важливим фактором для здорового способу життя є усвідомленість учнем важливості підтримання свого здоров'я та фізичного стану, а тому вчитель повинен приділити цій темі належну увагу на уроках, позаурочний час, виховних заходах та під час бесід з учнями.

Список використаних джерел:

1. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Симошкіна А.В., Кожедуб Т.Г.] під. Ред. Н.В. Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 334 с.

2. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшка С.В. // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., переробл. і допов. – Київ: Освіта України, 2006. – 260 с.

3. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М.Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс- ЛТД, 2014. – 172с.

Хомовський Олександр
викладач кафедри фізичного виховання
Подільський державний університет
м. Кам'янець-Подільський, Україна

МОДИФІКАЦІЯ ЦІЛЕЙ ТА СФЕР ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Військова агресія РФ та воєнний стан, введений внаслідок злочинних дій держави-агресора на території України, перевернули світогляд, цінності та життя людей загалом. Постійне знаходження в умовах стресового навантаження та емоційного напруження порушило психологічний стан. Безумовно, воєнні дії певним чином обмежують повноцінність освітнього процесу у ЗВО і не тільки. Важливим питанням постало забезпечення очного та дистанційного навчання студентів з різних дисциплін, зокрема фізичного виховання, з метою розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Мета дослідження. Розглянути особливості проведення занять, цілі та сфери впливу фізичної культури, сформовані в умовах воєнного стану, проаналізувати нові підходи щодо організації занять з фізичного виховання та створення необхідних умов для їх реалізації.

Результати дослідження. Рівень громадського здоров'я благополуччя розглядається загалом – найважливіший компонент здорової нації. Високий рівень стресу у період воєнного стану лягають тягарем на психоемоційний стан здоров'я населення [1, с. 27-29].

Принагідно зазначити, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти – невід'ємна частина процесу навчання, фундаментальна умова оптимізації стану фізичного та психічного здоров'я, фізичного розвитку особистості.

Проблема гіподинамії студентів через дистанційний формат навчання в умовах воєнного стану стала однією з важливих проблем сьогодення. При неможливості відвідування закладу освіти, рівень фізичної активності молоді помітно знижується, а вимушена довготривала робота за комп'ютером і детренованість мають негативний вплив на стан здоров'я в цілому. Водночас, ряд досліджень доводять, що регулярні заняття фізичними вправами мають позитивний вплив на нервову систему, покращують адаптаційні можливості організму до емоційних стресів, стабілізують високу розумову працездатність та слугують однією із умов успішності здобувачів вищої освіти [3, с. 274-278].

Перед фахівцем з фізичного виховання постає ряд специфічних завдань, пов'язаних із сучасними реаліями. Необхідно розуміти, що у разі дистанційного формату занять, здобувачі вищої освіти будуть займатися в умовах обмеженого простору, відповідно до цього підбір вправ повинен бути доступним навіть при малій амплітуді руху, але, заразом, за допомогою цих вправ можна активізувати всі м'язові групи.

Важливими аспектами занять стають також: формування позитивного світогляду та мотивації до активних занять молоді, нівелювання емоційного напруження на фоні постійного впливу стресу та підвищення стимулу до життя [2, с. 43-45].

Для вирішення даних завдань корисним може бути саме метод колового тренування. Використання цього методу дозволяє варіювати спрямування вправ залежно від того, які фізичні якості розвиваються в конкретний момент заняття, а також дозувати їх відповідно до рівня підготовки здобувачів вищої освіти. За умов дистанційного навчання студентам, зазвичай, пропонуються до виконання комплекси колових тренувань, які зручні для виконання в умовах обмеженого простору [4, с. 319-322].

Висновки. Для швидкої та успішної адаптації до сьогоднішніх складних умов навчального процесу потрібно переглянути та модифікувати підходи до занять фізичною культурою (як очних, так і онлайн формату), відповідно до нових цілей та напрямів впливу на здоров'я молоді в умовах воєнного стану, шляхом створення системи та формату тренуваннь при яких вони матимуть змогу тримати в тонусі фізичне здоров'я та психоемоційний стан, попри навколишні проблеми. Формування ставлення до свого здоров'я, як до найбільшої цінності, мотивація до регулярних занять та дотримання принципів ЗСЖ – одні з основних завдань сучасної фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Будзин В.Р. Трансформація державної політики збереження та розвитку громадського здоров'я внаслідок впливу пандемічних загроз у період воєнного стану. Публічне управління та адміністрування в умовах війни і в поствоєнний період в Україні : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. у трьох томах, м. Київ, ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2022. С. 27-29

2. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2010. Вип. 4. С. 43-45.

3. Пивоваров А.А., Цибровський А.І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference, Manchester, United Kingdom, 2022. С. 274-278.

4. Шестерова Л. Є., Соколюк О. В., Аксьонов В. В. Організація фізичного виховання здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. матеріали Регіон. наук.-практ. конф. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків 2022 р. С. 319-322.

Чоловський Володимир

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Карасєвич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ВИХОВАННЯ РІДНИМИ ТА БЛИЗЬКИМИ ЛЮБОВІ ТА ПОВАГИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Для кожного українця родина – найвища цінність і сенс буття. Саме в родині закладається майбутня особистість і сенс буття. Саме в родині закладається майбутня особистість, громадянин, патріот.

Любов, щирість почуттів, відвертість, людяність, правда, повага до старших завжди були головні у сімейному вихованні. Саме їх ми повинні укорінювання в нашій сучасній школі. Виходячи з полону “старого” і спрямувавши погляд у майбутнє, дійшли висновку, що родина – головна структура суспільства [3, 6, 11, 12].

Історична доля української нації склалася так, що в період відновлення своєї державності український національний організм вступив ослабленим мужньо, багатовіковою духовною та збройною боротьбою за національне визволення та відновлення своєї державності, довготривалим перебуванням у підневільному стані, коли планово винищували духовну та інтелектуальну еліту, організовували нелюдські експерименти та голодомори [1, 2].

У всі часи та у всіх народів світу серед важливих факторів формування національної самосвідомості була жива пам'ять про національних героїв, що передавалася з уст в уста, від дідів і батьків до синів та онуків, на основі якої народ витворював для себе національно-ідеальні типи, яких огортали ореолом святості, на вчинках яких вчилися, дії яких наслідували молоді покоління.

Сьогодні понад 65% молодих батьків, нагороджуючи дітей, не мають ані найменшого уявлення про мету, завдання, форми та методи виховання дітей у сім'ї; 20% керуються досвідом народної педагогіки, виховуючи власних дітей так, як їх самих виховували їхні батьки. І лише 15% мають належні психолого-педагогічні знання, ознайомлені з науково-педагогічною літературою, з найпередовішим досвідом виховання дітей у сім'ї та в різних типах шкіл і позашкільних закладів. Ця частина батьків і забезпечує належний розвиток, виховання та підготовку дітей до навчання у школі, дітей, з яких в основному і виростають майбутні "хорошисти" і відмінники навчання. А решта дітей приходять до школи практично не підготовленими до сприйняття складних навчальних програм з переважної більшості предметів, що в кінцевому підсумку породжує серйозні труднощі для вчителів у справі формування всебічно й гармонійно розвиненої, національно свідомої і потенційно актуальної особистості з кожної дитини, що потрапляє до школи [4, 7,10].

Діти, які сьогодні вчаться в початкових класах, народилися або прийшли до школи уже після проголошення України незалежною, суверенною державою. Вони живуть і формуються під впливом конституції України, Державної національної програми “Освіта”, нового закону “Про освіту”, в якому зазначено: “Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу” [5, 8, 11].

Школа може здійснювати правильне фізичне виховання дітей при наявності тісного контакту в роботі з батьками. Умови життя дитини, харчування, режим, використання різних факторів природи, фізичні ігри та вправи – всі ці засоби фізичного виховання можуть бути використані не тільки школою, але і батьками.

Від активності батьків багато в чому буде залежати фізичний розвиток дітей. Більшість батьків зацікавлені в тому, що їх діти росли здоровими і фізично розвинутими. Більшість добре розуміють, що успіх дітей в навчанні будуть в значній мірі залежати від стану їх здоров’я. Тому в багатьох сім’ях фізичному вихованню дітей приділяється велике значення. Але часто воно проводиться без належної системи, погано зв’язане з роботою школи. Зробити правильне вирішення цієї проблеми – обов’язок учителя.

Батьки повинні врахувати, що навчання потребує від дітей затрат енергії, втомлює ще не зовсім сформований організм. Для відтворення енергії та робочої здатності організму велике значення мають такі засоби, як розумний та правильний режим дня, перебування дітей на свідому повітрі, нормальне харчування, заняття фізкультурою та спортом. А допомагати їм у

цьому обов'язково повинні батьки, використовуючи свій багатий життєвий досвід [9, 12].

Список використаних джерел:

1. Бажуков С.М. Здоров'я дітей – спільна турбота., 1987 – Ф і С.
2. Бердихова Я. Мама, тато, займайтесь зі мною., 1990 – Ф і С.
3. Вишневський О. Сучасне українське виховання. – Львів, 1996
4. Макаренко А.С. Книга для батьків. – К., 1980
5. Мерлан А.В. Фізкультуру – в сім'ю., 1989 – З.
6. Мудрость воспитания: Книга для родителей. – М.1988
7. Початкова освіта. №17 2002р. Хромова О., Кравченко Т. „Вчимося виховувати", ст..10-11
8. Попова Н.М. Шестилетние в школе и дома. – М.1988
9. Савченко О.Я. Сімейне виховання. Молодші школярі. – К.1979
10. Стельмахович М.Г. Батьківська педагогіка. – К.1978
11. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К1978
12. Щербань П.М. Національне виховання в сім'ї. – К.2000

Шишківська Юлія

Вчитель фізичної культури

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АКТУАЛЬНІ ПОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Сьогодні Україна переживає одні з найскладніших часів, які залишають свій відбиток на кожній родині, людині, дитині. Щодня ми спостерігаємо

велику кількість втрат: хтось втрачає власну домівку, а хтось життя. За недовгий період ми стикнулися з безліччю фізичних, матеріальних та психологічних проблем. Нашим завданням є популяризація здорового способу життя, рухової активності, різних видів спорту, формування загальнонаціональних цінностей, заохочення дітей до збереження здоров'я, виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей, проведення різного роду заходів для досягнення цілей.

Наразі спорт доступний усім верствам населення. Створенні Дитячі юнацькі спортивні школи, різні спортивні асоціації, програми із популяризацією та залученням молоді до активності. Лише, нажаль, немає активності у молоді. Зараз нас застав такий час, що все у дистанційній формі. Якщо колись ми спокійно могли відпустити дітей на майданчик, а самим робити хатню роботу, то зараз це моторошні думки та різні сценарії подій. Фізичний розвиток покоління «Альфа» є досить низьким. Вони пішли у школу коли розпочався COVID, потім війна. Навчання проводиться за дистанційними технологіями. Уся рухова активність, що присутня у їхньому життя – це похід у магазин та ходіння по квартирі.

Для забезпечення роботи спортивних клубів головним є:

- Наявність учасників (майбутніх спортсменів)
- Матеріальне забезпечення
- Кваліфіковані працівники (тренери)

Тут постає питання із кваліфікованими працівниками. Наразі все добре, діючі спортсмени є працівниками таких спортивних клубів, але якщо наше майбутнє покоління не буде приділяти увагу спортивному та здоровому життю, то таких працівників стане в рази менше. Відповідно займаючись фізичною культурою або спортом у школі, ми, як вчителі фізичної культури, маємо бачити якісь прояви активності у відповідному виді спорту і розмовляти із батьками, щоб вони пробували залучати дітей до занять у

спортивних клубах за обраним їм видом спорту. Нехай діти пробують займатися різним спортом, нехай відкривають для себе нові можливості, тим паче, в нашій державі спортивні клубі є безкоштовними.

Відповідно до програми з Нової Української Школи ми як вчителі фізичної культури маємо розглядати досить багато різних видів спорту. Колись програма була стандартом для усіх класів – це модулі «Легка атлетика», «Футбол», «Волейбол», «Гімнастика», «Баскетбол». Зараз це більше 60 різних модулів, але, нажаль, не всі школи мають матеріальне забезпечення. І тут постає друге питання – у матеріальній базі шкіл. Можливо, наше завдання є лише ознайомлення із цими видами спорту, а не їх проведенням. Нашою головною метою є популяризація здорового способу життя.

Підсумком даної статті, є те, що є багато актуальних проблем із фізичної культури. Першою проблемою є недостатній фізичний розвиток населення; другою – спосіб життя; третьою – виділення коштів на розвиток різних спортивних баз та шкіл; є втрата мотиву до занять фізичною культурою у школярів при переході в старші класи; падіння престижу професії вчителя фізичного виховання.

Учителі обмежуються незначними навантаженнями остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вважають спадковість, навколишнє середовище, байдужість, відсутність інтересу батьків до успіхів дітей у їх руховом у розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання /О.П.Аксьонова//Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №3. – с. 25-31.

2. Марченко С.І. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6 – 10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання /С.І.Марченко, В.В.Іванов// Теорія та методика фізичного виховання. – 2011 – №8. – с.10-13.

3. Пелешко І.М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів /І.М. Пелешко// Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр./за ред. Єрмакова С.С. – Х.:ХДАДМ, 2013. – №8. – с.65-68.

4. Ткачук С.В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу / С.В.Ткачук, О.В.Давиденко//Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія№15 «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/» За ред. Г.М.Артюзова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013.Том 2 – Випуск 7. – с. 306-311.

5. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров’я /Є.Є.Франків// Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія№15 «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/» За ред. Г.М.Артюзова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013.Том 2 – Випуск 7. – с. 363-368.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Гінкул Вероніка
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Студентська молодь є особливою соціальною групою, об'єднаною певним віком, специфічними умовами праці і життя. Період навчання у закладах вищої освіти співпадають з періодом кінцевого формування найважливіших фізіологічних функцій організму. Фізичне виховання для студентів є важливим фактором формування здорового способу життя. Після тривалого навчання (11 років) фактично в одному навчальному закладі, відбувається різка зміна середовища, виникає необхідна адаптація до нового соціуму, інтенсивність освітнього процесу для здобуття певної спеціальності. В результаті відбувається зниження рухового режиму, що викликає напругу регуляторно-компенсаторних механізмів [1, с.16].

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу. З урахуванням темпів сучасного ритму життя та визначення пріоритетності розумової діяльності над фізичною, система фізичного виховання потребує розвитку та вдосконалення. Наслідком чого серед студентської молоді спостерігається великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою тіла, схильністю до періодичних захворювань. Підвищення рухової активності, розвиток спритності, витривалості та координаційних

рухів – одне з ключових умов вирішення цього завдання саме через настільний теніс.

Настільний теніс – олімпійський вид спорту, у якому використовують спеціальні ракетки та ігровий стіл, розмежований сіткою навпіл. Гра може проходити між двома суперниками або двома парами суперників. Завданням гравців є утримувати м'яч в грі за допомогою ракеток – кожен гравець після одного відскоку м'яча на своїй половині столу повинен відправити м'яч на половину столу суперника. Очко нараховується гравцеві, коли суперник не може повернути м'яч відповідно до правил. За сучасними міжнародними правилами, кожна партія триває до 11 очок. Матч складається з непарної кількості партій, і грається на більшість перемог у партіях [2,3].

Настільний теніс є одним з найбільш популярних видів спорту для оздоровлення студентів, найбільш доступною грою в системі студентського освіти з дисципліни «Фізичне виховання». Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою і інтенсивності, сприяє розвитку швидкості, спритності, загальної і спеціальної витривалості, а також координації рухів [4].

Під час гри розвивається робота мозку, тому що треба швидко сприймати і аналізувати інформацію, а потім швидко давати сигнал на відповідь. Саме в цей момент прокачується пам'ять і рефлекси, нейронні зв'язки стають краще. Дослідження показують, що саме в грі теніс потрібно дуже добре думати, щоб прораховувати подальші дію свого суперника, інакше поразка неминуча. Також потрібно швидко і добре рухатися і працювати руками, щоб відбивати м'ячик [5].

Настільний теніс покращує зір. Основними вправами в будь-якому комплексі зорової гімнастики є послідовне спостереження за предметом, розташованим спочатку біля вас, а потім на деякому віддаленні. У настільному тенісі вам доводиться спостерігати маленький предмет, відстань

до якого постійно змінюється. Таким чином, пінг-понг здатний не тільки добре знімати напругу з органів зору, що накопичилося за трудовий день, але й підвищити гостроту зору. Практично всі лікарі-офтальмологи рекомендують грати в настільний теніс людям, які мають різні проблеми із зором, а також як засіб післяопераційної реабілітації [6].

Окрім цього пінг-понгу належить п’яте місце у списку найбільш енерговитратніших видів спорту. Потужні фізичні навантаження аеробного типу та великі витрати енергії призводять до того, що жирові запаси організму активно утилізуються. Подивіться на атлетів, які професійно займаються пінг-понгом, і ви зрозумієте, наскільки це ефективний для схуднення вид спорту [7].

Гравець у настільний теніс швидко рухається впродовж усієї гри, змінюючи напрямок руху відповідно до траєкторії руху м’яча. Регулярні тренування розвивають рівновагу та баланс тіла, що зменшує ризик травмувань та падінь навіть у повсякденному житті.

Настільний теніс допомагає поліпшити великі та малі рухи м’язів, покращуючи рефлекси. Після регулярних тренувань ваші м’язи звикнуть і динамічно реагуватимуть на подачу суперника [8].

У пінг-понгу кожна секунда має велике значення і від неї може залежати результат сету чи навіть усього матчу. Якщо ви не маєте достатнього самоконтролю, то досягти позитивних результатів буде неймовірно складно. Саме тому настільний теніс розвиває самоконтроль та стриманість.

Завдяки заняттям настільним тенісом ви зможете збільшити рухливість суглобів всього тіла. В роботі активно задіяні хребет, плечові, променезап’ясткові, ліктьові та тазостегнові сустави. Тільки за досить розвиненої гнучкості у вас буде можливість миттєво реагувати на удари суперника.

Неабияка користь настільного тенісу полягає і в здатності покращити моторику. Якщо ви регулярно гратимете в пінг-понг, то рухи вашого пензля стануть близькими до досконалих. Тільки протягом одного сету становище руки з ракеткою змінюється кілька сотень разів, або навіть більше. Вчені встановили, що гра в настільний теніс сприяє покращенню накреслення людини і навіть допомагає розвивати художні здібності.

Настільний теніс є відмінним видом кардіо навантажень, що дозволяє збільшити витривалість та покращити працездатність судинної системи із серцевим м'язом. Вже буквально за хвилини після початку гри кровотік різко прискорюється, що призводить до активного споживання кисню всіма органами. Якщо порівнювати користь настільного тенісу з іншими видами кардіо навантажень, випереджає цей вид спорту тільки водне поло [7].

Відомо, що фізичне навантаження є одним із кращих засобів для зняття стресів. Під час гри немає часу відволікатись на сторонні дії, оскільки миттєво можна отримати високий рахунок не в свою користь. Таким чином мозок відпочиває від накопичених проблем, стресу та переживань. Але тим часом відбувається тренування процесів мислення та аналітичного розрахунку, що знову ж таки підвищує швидкість реакції в певних життєвих ситуаціях.

Для гри в настільний теніс не потрібно безліч пристосувань. Лише стіл, ракетка, шарик і гарний настрій. Навіть тренуватися можна наодинці, не чекаючи суперника. Зараз знайти секцію з цього виду спорту можна в будь якому місті. Тенісні столи ставлять просто неба, щоб всі бажаючі могли пограти в цю чудову гру. Тому настільний теніс – доступний [9, с.528].

Процес багаторічної підготовки студентів-тенісистів залежить від особливостей ігрової діяльності, змагальної участі. Результативність гравців студентів перш за все визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей.

Характер гри вимагає від студента-тенісиста – оптимального поєднання технічних дій. Наразі ведеться пошук засобів, методів спеціальної підготовки тенісиста, що дозволить ефективно управляти навчально-тренувальним процесом.

Список використаних джерел:

1. Коломийцева О. Е. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу / О. Е. Коломийцева. // Слоáожанськиé науково-спортивниé вісник. – 2012. – С. 16.
2. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений. – 2019. – С. 259–262.
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81
4. http://sport.univer.kharkov.ua/ru/time_table/time_table_10http://sport.univer.kharkov.ua/ru/time_table/time_table_10
5. https://versii.if.ua/news8/nastilnyj-tenis-yaka-koryst/
6. https://kvartiraarenda.com.ua/chim-korisnij-nastilnij-tenis/
7. https://vistiradio.com.ua/nastilnij-tenis-yaki-myazi-pracyuyut/
8. https://life.liga.net/poyasnennya/article/igra-dlya-mozga-i-tela-chto-takoe-nastolnyy-tennis-i-ping-pong-polza-snaryajenie-odejda
9. Барчукова Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матицин // Фізична культура і спорт. – Видавничий центр «Академія», 2006. – 528 с.

Марін Катерина
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Всі ми знаємо, який фізичний і психологічний вплив роблять заняття спортом на людину. Кожен вибирає фізичні вправи на свій смак. Хтось захоплюється баскетболом, комусь подобається тренуватися в спортзалі або здійснювати піші прогулянки. А ми пропонуємо поговорити про користь плавання.

Плавання відноситься до аеробного виду тренувань. На думку багатьох фахівців, плавання має величезний лікувальний вплив на організм людини. Користь плавання очевидна як для дітей, так і для дорослих. Воно ефективно впливає на фізичні показники розвитку людини, такі як вага і зріст. Даний вид спорту сприяє зміцненню нервової і серцево-судинної системи, розвиває дихальний апарат, є хорошим засобом для зміцнення кісткової тканини, виправляє порушення постави, плоскостопості, сколіозів. Заняття плаванням нормалізують кровообіг. При регулярних заняттях плаванням спостерігається поліпшення імунологічних властивостей, налагоджується механізм терморегуляції, тобто відбувається загартовування організму. Плавання підвищує тонус організму.

Слід зазначити позитивний вплив не тільки на фізичні параметри організму, але і моральний стан людини. Психологи стверджують, що заняття цим спортом формують особистість людини. Розвиваються такі риси характеру як сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самостійність,

цілеспрямованість, самовладання. Головна цінність занять плаванням полягає у великому різноманітті благотворного впливу на людину при низькій травматичності даного виду спорту плавання, а також інші види водної аеробіки просто безцінні своєю користю для серцево-судинної системи. Так як при плаванні людський організм постійно контактує з водою, то це сприяє вашій загартуванню, є дуже ефективним способом профілактики. Також воно виховує силу волі і витривалість організму, зміцнює імунітет і загальний тонус організму. Вже в стародавній Греції було престижно, якщо людина володіла читанням і плаванням. А секрет криється в фізіології людини. У процесі плавання беруть участь практично всі м'язи тіла, працює як нижня, так і верхня його частини, що і відрізняє плавання від інших видів фізичної активності. Вода володіє виштовхуючою силою, вона утримує до 90% вашої ваги, що оберігає суглоби. Так що якщо ви хочете, щоб спорт благотворно впливав на весь організм цілком, то плавання, то, що вам потрібно. Також при активному купанні вдосконалюється механізм терморегуляції, підвищуються імунологічні властивості, збільшується адаптація до різних умов зовнішнього середовища. При плаванні не підвищується температура внутрішніх частин тіла, що добре для вагітних жінок, так як не заподіюється шкода плоду. А в зв'язку з тим, що виштовхує сила води сприяє збереженню балансу, то їм не варто сильно переживати про підтримку рівноваги.

Плавання також благотворно впливає на суглоби, дає гнучкість рукам, шиї, стегнах. Заняття даним видом спорту надає оздоровчий вплив на хребет. Дрібні м'язи, розташовані близько з хребтом розслабляються, що перешкоджає появі остеохондрозу, міжхребцевих гриж. Формується красива постава.

Лікування серцево-судинних захворювань. Практикуючи активні стилі плавання, можна давати організму навантаження, при якій спостерігається інтенсивне споживання кисню. Серце, легені, судини знаходяться в робочому

режимі, забезпечуючи доставку кисню до м’язів. В результаті аеробних тренувань кров’яний тиск стабілізується, обсяг легенів і потужність серця збільшуються, що сприяє зниженню артеріального тиску і зменшення ризику серцево-судинних захворювань.

Займаючись плаванням, ви сприяєте загартовуванню організму. За рахунок перепаду температур нормалізується функціонування механізму терморегуляції. У підсумку, організм звикає переносити переохолодження без згубних наслідків для нього.

В процесі плавання відбувається активне тренування майже всіх груп м’язів, особливо м’язів рук, плечового пояса, сідниць, стегон, живота. При цьому все навантаження є так би мовити» м’якою», зовсім не травмує волокна тканин м’язів. Також відбувається необхідне зміцнення суглобів, і особливо це стосується рук, шиї і стегон.

Плавання відносять до аеробних вправ: за дві хвилини активного прискорюється руху у воді ваші м’язи споживають кисню максимальну можливу кількість. Оскільки вода є середовищем більш щільною, знаходження в ній зменшує артеріальний тиск, що знижує для плавця можливий ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Після таких помірно плавальних навантажень відбувається оптимізація серцевого ритму, зниження частоти дихання і поліпшується приплив до легенів крові.

Особливо корисно плавання для чоловіків, так як воно покращує безпосередньо кровообіг, є профілактикою простатиту крім багатьох достоїнств, стосовно фізичного стану, в заняттях плаванням присутні і психологічні переваги плавання допомагає долати страх водної гладі, якому піддаються не тільки малюки, але також і багато дорослих.

Відмінно вода знімає і стрес: плавання допомагає зосередитися на дихання, регулює його, м’яко масажує і постачає м’язи киснем. Знаходження в такій обволікаючої леденить воді сприяє появі заспокійливого

медитативного настрою. У разі постійної депресії або втоми заняття плаванням в басейні сприяє розслабленню. Корисно плавати так само на швидкість. Хоча, звичайно, можна вибрати і цілком спокійний темп. Зусиль потрібно докладати меншу кількість. Але при цьому вдасться повністю звільнитися від різних думок.

Такий вид спорту, як плавання, відноситься до числа найбільш доступних. У дитячому віці завдяки заняттям плаванням людина стає фізично міцним і швидше зростає. У літньому віці плавання допомагає зміцнити кістки і м'язи. Те, що вплив плавання на організм вельми благотворно, давно вже доведено фахівцями найвищого рівня. Регулярно плаваюча людина захищає себе від усіх хвороб. На плавання в басейні потрібно виділяти не менше 45 хвилин двічі на тиждень. Такий підхід вважається стандартним. У літньому віці відвідувати басейн можна тричі на тиждень, щоб не дати організму забути отриману на попередньому занятті навантаження. У жарку пору року плавання в природних водоймах може бути максимально частим, навіть по кілька разів на день. Найкраще плавати вранці з 7.00 до 9.00 і вечорами з 18.00 до 20.00. У ці періоди організм знаходиться в максимально розслабленому стані і краще сприймає плавальні навантаження. Заняття плаванням дозволяють скинути зайву вагу, однак, при цьому необхідно дотримуватися дієти, виключивши їжу з підвищеним вмістом калорій. Для скидання ваги розроблені комплекси вправ, які проводяться у воді.

Плавати можна, використовуючи різні стилі, найвідоміші з яких кроль, брас і батерфляй. Найлегше з них брас. Для недосвідчених плавців він є найбільш прийнятним, витрати енергії на нього невеликі. Кроль трохи складніше брасса. Навчання плаванню кролем проводиться в кілька етапів, при цьому руху ніг і рук розучують окремо. Кроль відноситься до класичних

стилів плавання. Складним стилем плавання є батерфляй. Освоєння його вимагає певних зусиль, і якщо немає бажання, то краще і не намагатися.

Який би вид плавання не був обраний, необхідним моментом є дотримання швидкісного режиму. Зайшовши в воду, не потрібно відразу ж нарощувати швидкість руху. При повільному темпі організм отримає таку ж навантаження. Під час плавання краще періодично міняти темп руху. Такий підхід принесе користь дихальній системі і сприятиме зниженню ваги. Заняття плаванням не протипоказані при будь-яких хворобах, проте без медичної довідки, що підтверджує відсутність дерматологічних захворювань, допуск в басейн закритий.

Список використаних джерел:

1. https://urosvit.com/naslidki-nepravilnogo-harchuvannya/
2. https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-36.html
3. https://urosvit.com/naslidki-nepravilnogo-harchuvannya/

Маслюк Руслан

канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ТРЕНУВАННЯ ТА ПОБУДОВА ЇХ ПРОГРАМ

У статті розкрито сутність тренувальних занять і побудови їх програм та розподіл їх за характером поставлених завдань.

***Ключові слова**: тренування, тренувальні заняття, типи тренування.*

Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому розв’язуються основні завдання підготовки спортсменів.

У трактуванні терміна «спортивне тренування» серед спеціалістів немає єдиних поглядів. Згідно з твердженням Л.П. Матвеєва[1], спортивне тренування як педагогічне явище – це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення спортивних результатів.

Дітрих Харе [1] розглядає «спортивне тренування» як процес спортивного удосконалення, який здійснюється за науковими, зокрема педагогічними принципами, мета якого (процесу) – через планомірний і систематичний вплив на можливості та підготовленість спортсмена призвести його до високих і рекордних результатів у будь якому виді спорту або його різновиду.

На думку В. М.Платонова [2]: спортивне тренування – це спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку й удосконалення якостей і здібностей, які зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих показників у обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Це визначення походить від англійського слова training, що означає вправа. У вузькому значенні тренування тривалий час розглядалося спеціалістами як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

Найбільш лаконічно поняття «спортивне тренування» визначили

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [1]: спортивне тренування – це планований педагогічний процес, до якого входить навчання спортсмена спортивної техніки та тактики, розвиток його фізичних здібностей.

Загальна структура занять. В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею тренувального процесу, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, складаються передумови для ефективного перебігу адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі

спортсмена. Структура занять визначається багатьма факторами, серед яких мета і завдання заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі виконання його програми, величина навантаження, особливості підбору та поєднання тренувальних вправ, режим роботи та відпочинку та ін.

Закономірні зміни стану та функціональних можливостей організму спортсменів під час роботи визначають загальноприйняту структуру тренувальних занять. Кожне із занять незалежно від його типу, спрямованості, обсягу роботи та величини навантаження складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, що полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці його до майбутньої роботи. Основним елементом цієї частини заняття є розминка - виконання комплексу вправ, що активізують діяльність функціональних систем організму спортсмена відповідно до вимог, що пред’являються змістом основної частини заняття. У процесі розминки важливо забезпечити підвищення температури тіла, активізацію діяльності систем кровообігу та дихання, підвищення кровопостачання м’язів, розтягнення мязів та зв’язок. Вправи, що включаються в розминку, за динамічною та кінематичною структурою повинні відповідати вправам, включеним в основну частину заняття, що забезпечить «рухове налаштування» організму спортсмена.

Не менш важливою є і «психологічне налаштування», що забезпечує оптимальне збудження, зосередженість, концентрацію уваги, загострення відчуттів.

В основній частині вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути спрямована на вдосконалення різних сторін фізичної та психологічної підготовленості, вдосконалення техніки, тактики та ін.

Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Послідовність вправ, що включаються в основну частину заняття, повинна забезпечувати високий рівень готовності спортсменів до їх виконання. Зокрема, вправи, спрямовані на навчання новим технічним навичкам, слід розміщувати на початку основної частини заняття, а тренувальні серії, що сприяють розвитку витривалості, як правило, в її другій частині.

У **заключній частині** заняття плануються вправи, що сприяють зниженню збудження, викликаного напруженою роботою, що передувала, створюються умови для ефективного перебігу відновлювальних процесів. Багато фахівців деталізують структуру тренувальних занять, що полегшує процес раціонального планування їх програм. Зокрема, може бути представлена наступна модель структури тренувального заняття.

• *Розминка*, що включає вправи, що сприяють активізації серцево-судинної, дихальної та м’язової систем.

• *Перша основна частина.* Виконуються вправи, створені задля вдосконалення техніки, підвищення рівня силових і швидкісних якостей, анаеробних можливостей.

• *Коротка відновлювальна частина.*

• *Друга основна частина.* Виконуються вправи, створені задля розвитку витривалості, але з які висувають високих вимог до техніки рухів, і координації.

• *Заключна частина.* Малоінтенсивна робота, що сприяє відновленню (Olbrecht,2007).

Різноманітність завдань, які вирішуються в процесі підготовки спортсменів, а також найширший коло вправ, що формують їх програми, допускають використання різних варіантів структури основної частини тренувальних занять.

Типи та організація занять

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття передбачають використання нового матеріалу, який може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки, розучуванням раціональних тактичних схем, підвищенням ефективності контролю та управління руховими діями тощо. Особливостями занять цього типу є обмежена кількість умінь, навичок і знань, що підлягають освоєнню, широке використання контролю з боку тренера та самоконтролю за якістю освоєння пропонованого матеріалу з боку спортсмена.

Навчальні заняття особливо широко застосовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, пов'язаних із навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, в якому велика увага приділяється освоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки від технічної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюються добре освоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть мати виборчий чи комплексний характер, залежно від обсягу та інтенсивності роботи – характеризуються різними за величиною навантаженнями.

Особливо широко заняття цього застосовуються під час вирішення завдань фізичної підготовки – розвитку швидкісних і силових можливостей, витривалості, гнучкості, координаційних можливостей; при закріпленні розучених варіантів техніки та тактики, технічних комбінацій та ін.

Навчально-тренувальні заняття є проміжним типом занять між суто навчальними та тренувальними. У цих заняттях спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу з його закріпленням.

Навчально-тренувальні заняття особливо широко використовуються на другому етапі багаторічної підготовки, в макроциклі в другій половині першого та на початку другого етапу підготовчого періоду.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій.

Відновлювальні заняття широко використовуються в період найбільш напруженої підготовки після серії тренувальних занять з великими і значними навантаженнями. Такі заняття займають велике місце в тренувальному процесі в дні, що безпосередньо передують основним змаганням, а відразу після змагань застосовуються з метою якнайшвидшого відновлення фізичного та психічного стану спортсменів. При двох і трьох заняттях протягом дня одне з них може мати відновлювальний характер, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, а й профілактику фізичних та психічних навантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в суворій

відповідності до програми майбутніх змагань та їх регламенту, складу та можливостей передбачуваних учасників.

Модельні заняття плануються в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань при високому рівні їх техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовки.

Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів у різних періодах тренувального року чи макроцикла. Серед найважливіших вимог щодо побудови програм таких занять – чітка постановка задач, адекватний склад засобів, ідентичність та суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

Рекомендується розрізняти такі форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При **індивідуальній формі** занять спортсмени отримують завдання та виконують його самостійно. У числі переваг цієї форми занять слід відзначити оптимальні умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні поставлених завдань, наполегливості та впевненості у своїх силах, Можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу і в залежності від умов, що складаються. До недоліків індивідуальної форми занять відносяться: відсутність змагальних умов, а також допомоги та стимулюючого впливу з боку інших хто займається.

При **груповий формі** є хороші умови для створення мікроклімату змагання при проведенні занять, взаємодопомоги при виконанні окремих

вправ. Однак ця форма проведення занять ускладнює контроль за якістю виконання завдань та індивідуальний підхід до тих, хто займається.

При **фронтальній формі** група спортсменів одночасно виконує одні й самі вправи. Особливо часто цю форму застосовують під час вирішення локальних завдань у межах окремого заняття, зокрема під час проведення розминки. За такої організації заняття тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів. Однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу до тих, хто займається, їх самостійність.

Вільна форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання та досвід. Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема станційної та кругової.

При **станційної формі** спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, поєднаного розвитку рухових якостей. Станції можуть бути оснащені спеціальним обладнанням, тренажерами та пристроями, діагностико-керуючими комплексами, призначеними на вирішення різноманітних завдань, що у процесі спортивної тренування. Тренування на станціях дозволяє індивідуально підібрати обсяг та характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи до програм тренувальних занять.

Колова форма передбачає послідовне виконання спортсменами вправ різних станціях. Зазвичай обладнується від 5 до 10-15 станцій, у яких вирішуються різні завдання фізичної та технічної підготовки. Мають у своєму розпорядженні станції і підбирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером і переважною

спрямованістю вправи, що в комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опорів на тренажерах, величини обтяжень, кількості підходів і повторень, темпу роботи і т.д.

В залежності від кінцевої мети, яка ставиться перед тренуванням, виділяють дві його основні різновидності – оздоровчу і спортивну. Метою оздоровчого тренування студентів є збереження і зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності. Метою спортивного тренування перш за все є зростання загальної та спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів. Досить часто порушення педагогічних принципів спортивного тренування призводить до втрати здоров'я спортсменів (пере натренованість, травми тощо). В цілому ж при дотриманні усіх дидактичних принципів спортивне тренування є вищим виявлення того надвисокого тренування, оскільки пов'язане э досягненням високого надвисокого) рівня здоров'я [3].

Тренуванням як педагогічним процесом передбачається фізична, технічна, тактична / вольова підготовка студентів. Фізична. технічна підготовка являють собою єдиний процес, спрямована! на підвищення функціональних можливостей організму, формування технічної підготовки та розвиток рухових умінь, навичок і здібностей (фізична підготовка). Вольова підготовка сприяє ви-конанню запланованої тренувальної програми та реалізації на змаганнях результатів фізичної і тактичної підготовки. На основі вивчення механізмів розвитку фізичної і технічної підготовки студентів викладач фізичної культури обґрунтовує рівень дозування інтенсивності і обсягу фізичних навантажень як основи розвитку натренованості. При цьому враховуються індивідуальні особливості студентів щодо рівня фізичної і функціональної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник . – 2-е вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич. – Київ: КНТ, 2016 – 616 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624.
3. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник.: – К.П., Кам'янець-Подільський, 2012. ТОВ «Друкарня «Рута», – 312 с.

Омельченко Артем

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Пензай С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

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].

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 I 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 [3].

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 поперково-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 [4].

У досліджуваних контрольної групи показники амплітуди руху при згинанні в поперково-грудному відділі хребта залишились незмінними. Після вимірювань амплітуди руху при розгинанні в поперково-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.

Плюта Владислав, Ферт Денис
студенти факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання Семенов А. А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

НЕСПЕЦІАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗВО

Актуальність дослідження. В сучасних умовах склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення України. Останніми роками значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги, техногенне забруднення атмосфери, грунту і води, разом з наслідками Чорнобильської катастрофи призвели до значного погіршення фізичного стану і рівня здоров'я.

Тільки за останні 10 років на 41% збільшилась кількість студентської молоді, віднесених до спеціальної медичної групи. Таким чином виникає необхідність генеральної перебудови системи фізичного виховання молоді – майбутнього України. Фізичне виховання молоді є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування у неї фізичного і психічного здоров'я, вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

В програмі дисципліни «Фізичне виховання» [1] у вузах від 12 травня 2013 р., підкреслюється, що метою даної дисципліни є формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. Щодо завдань фізичного виховання студентів входить не тільки забезпечення їх фізичної підготовки до здачі відомчих нормативів, але і формування системи

теоретичних знань про здоровий спосіб життя, основи організації найефективніших видів раціональної рухової активності і вміння використовувати їх на практиці в повсякденному житті.

Таким чином, теоретична підготовка займає одне з провідних місць в дисципліні фізичне виховання студентів [2] і у зв'язку з цим можна говорити про збільшення значення неспеціальної фізкультурної освіти в вищих навчальних закладах. Цілком очевидно, що неможливо підвищити престиж фізичної культури і спорту в суспільстві без формування у молоді активного свідомого ставлення до занять фізичними вправами, потреби в щоденній рухові активності, вміння використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, досягнення особистих і професійних цілей.

Неспеціальна фізкультурна освіта є основною формою існування фізичної культури в школах і вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю і найчастіше цей процес прийнято пов'язувати з уроками фізкультури у школі, заняттями з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), але «поле» функціонування неспеціальної фізкультурної освіти є більш розгалуженим і здійснюється вона досить часто стихійно у межах побутової, професійної, військової діяльності, занять оздоровчо-рекреаційним спортом у позанавчальний час. Неспеціальна фізкультурна освіта повинна починатися якомога раніше – освоєння сутності і змісту фізичної культури в процесі дошкільного і молодшого шкільного віку, з навчанням фізичним вправам [3]. Принциповим є те, що акцент був зроблений на освіту, одержання знань на основі формування фізичних якостей і навичок, відповідно до можливостей тих, хто вчиться.

Основними цілями неспеціальної фізкультурної освіти є: створення гуманітарних (морально-естетичних, культурно-естетичних) основ формування особистості студента в єдності з його фізкультурною діяльністю; досягнення цілісності знань про людину, її культуру як систему

норм, цінностей, орієнтованих на розвиток особистісних якостей кожної молодої людини; виховання потреби і цілями фізкультурної діяльності, вміння самокритично оцінювати результати тілесного і духовного розвитку; орієнтація студентської на самоосвіту, саморозвиток та самоконтроль в процесі фізкультурної діяльності, на постійний духовний та фізичний розвиток як важливий фактор в усіх галузях життя суспільства.

Неспеціальна фізкультурна освіта студентської молоді як педагогічний процес та прикладна сфера знань з фізичної культури може повноцінно забезпечувати формування фізичної культури особистості у випадку реалізації наступних педагогічних і спеціальних умов:

1. на основі науково-методологічних підходів: системного, культурологічного, особистісно-діяльнісного, індивідуально-диференційованого та інформаційного; створення дидактичних, методичних і технічних умов, що цьому процесу сприяють, з опорою на методологічні, педагогічні, специфічні принципи;

2. неспеціальна фізкультурна освіта розглядається у цілісному освітньому середовищі, та як результат засвоєння життєво необхідних знань, формування вмінь та навичок фізкультурної діяльності;

3. у якості парадигми неспеціальної фізкультурної освіти повинні виступати ідеї гуманізму в освіті, цінності і ідеали олімпійської педагогіки.

Таким чином, проблема фізичного виховання студентів у вузах, зокрема вирішення завдань неспеціальної фізкультурної освіти, вимагає подальшого вивчення і вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Навчальна програма з фізичного виховання для ВНЗ, 2013, 44 с.

2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації», 1998, 55 с.

3. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції Дніпропетровськ: Пороги, 2014. 415 с.

Рудь Владислав
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент 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

Смиловенко Тетяна

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист Затуливітер А В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень ефективності вирішення поставлених завдань при підготовці спортсменів.

Щоб управляти тренувальним процесом не «усліпу», потрібно одержувати інформацію про хід і результати виконання тренувальних і

змагань вправ, про стан спортсмена, про навколишні умови. Це інформація зворотного зв'язку. Без неї неможливе управління скільки-небудь складною системою, процесом. Її повинні одержувати і сам спортсмен, і його тренер, і фізкультурник [3].

Якщо обмежитися лише зворотними зв'язками, що йдуть до тренера, можна виділити чотири різних типу зв'язків, відповідних чотирьом різним напрямам в педагогічному контролі:

- 1) відомості, що отримуються від спортсмена (про самопочуття, відношення до того, що відбувається, настрій і т.п.);
- 2) відомості про поведінку спортсмена (які тренувальні завдання виконані, як це зроблено, помилки в техніці і т.п.);
- 3) дані про терміновий тренувальний ефект (величина і характер тренувальних зрушень під впливом одноразового фізичного навантаження);
- 4) відомості про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в підготовленості спортсменів) [1;3].

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму. Ця мета реалізується за допомогою вирішення завдань, пов'язаних з оцінкою станів спортсменів, рівня їх підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності тощо.

Об'єктом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем. Види контролю. У теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю - етапний, поточний і оперативний, кожний з яких взаємопов'язаний з відповідним типом стану спортсменів [2].

Етапний контроль

Припускає реєстрацію досягнень в змаганнях і тестах (або тільки в тестах) на початку і кінці чергового етапу підготовки. Вживані тести (або батареї тестів) умовно можна розділити на два блоки: *перший* застосовується для оцінки здоров'я і фізичної працездатності (часто тести загальні для багатьох видів спорту); *другий* – специфічні тести, структура яких повинна відповідати структурі вправи, змагання.

Аналіз результатів контролю проводиться на підставі оцінки залежності між приростами досягнень у вправах, змагань, і тестах, з одного боку, і приватними об'ємами навантажень за етап – з іншою. Для цього приватні об'єми спеціалізованих і неспеціалізованих вправ, також вправ різної спрямованості зіставляються з показниками кумулятивного тренувального ефекту. В процесі зіставлення виявляються зони навантажень і вправ, застосування яких привело до збільшення спортивних результатів, показників працездатності і т.п.

Поточний контроль

Основне завдання поточного контролю – збір і аналіз інформації, необхідної для планування навантажень або їх корекції в мікро циклах тренування. З результатів наукових досліджень і практичного досвіду відомо, якою повинна бути структура навантажень мікро циклу в тому або іншому виді спорту. Виходячи з цього тренер складає план тренувань, припускаючи, що виконання завдань приведе до потрібного тренувального ефекту. Це повинен підтвердити або спростувати поточний контроль. Якщо його результати показують, що реальні ВТЕ відповідають запланованим, то можна і далі виконувати заплановану на подальші дні роботу. У разі не відповідності необхідна корекція навантажень.

Ефективність такого регулювання виявляється в наближенні реальних результатів тренування до належним. Крім того, у тренера поступово накопичується інформація про те, до яких наслідків приводять різні схеми

нормування навантажень в мікро циклах. Він систематизує її і надалі більш обґрунтовано розподіляє об'єм і зміст навантажень по днях мікро циклу. Головним в такому підході є вибір метрологічних коректних тестів поточного контролю. Інформативність їх визначається на основі зіставлення щоденної динаміки результатів в тестах з наступними критеріями:

- досягненнями в комплексі тестів;
- показниками виконуваного тренувального навантаження.

Оперативний контроль.

Основне завдання оперативного контролю – експрес-оцінка стану, в якому знаходиться спортсмен у момент виконання або відразу після закінчення вправи (серії вправ, заняття). У зміст цього різновиду контролю входить також термінова оцінка техніки вправ і тактики.

Оперативний контроль є найбільш важливим, оскільки по його результатах судять про відповідність реального термінового тренувального ефекту (ТТЕ) запланованому.

Показники, що використовуються в процесі етапного, поточного і оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту обстежуваних, цілям і завданням конкретного виду контролю [2;3].

Отже, контроль за фізичним станом спортсменів є обов'язковою складовою частиною системи тренування, забезпечує її ефективність, спрямовану на досягнення спортивних результатів, сприяє збереженню здоров'я, досягненню запланованого рівня підготовленості й раціональній його реалізації. Комплексний контроль за фізичним станом спортсменів дає змогу вести постійне спостереження за тренувальним процесом й оцінювати динаміку його фізичного стану під впливом фізичних навантажень [2]. Хороші показники фізичного стану спортсменів свідчать про адекватність

використовуваних навантажень і режиму тренування. Вибір оптимальної величини тренувального навантаження, а також її тривалість, інтенсивність і частота занять визначаються рівнем фізичного стану спортсменів. Індивідуалізація тренувальних навантажень є найважливішою умовою їх ефективності та вдосконалення фізичного стану спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2008.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. –120с.

Стафійчук Валентин

студент факультету фізичного виховання

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

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗВО

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають

ліквідувати недоліки їх рухової діяльності. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових умінь та навичок.

Організація самостійних занять студентів передбачає:

- Підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту;
- Підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання;
- Удосконалення рухових умінь і навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях.

До основних форм самостійних занять відносять:

- Ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ);
- Фізичні вправи протягом для;
- Самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

Раптові зміни звичного стиль життя є небажаними, краще і легше в проваджувати їх поступово. Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Наперекір загальноприйнятим переконанням, усе, що сприяє здоров'ю, цілком не мусить бути неприємним.

РГГ май особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, підвищення тонусу нервової та м'язової систем і працездатності.

Фізіологічні функції організму під час сну трохи послаблюються, загальмовуються, тому завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання організму. Це стосується діяльності серцево-судинної і дихальної системи. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, поліпшується обмін речовин.

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів.

1. На початку виконання вправ-легка ходьба, біг підтюпцем у впродовж 2-3 хвилин. При цьому важливо слідкувати за поставою.

2. Наступний етап полягає у виконанні в прав для м'язів шиї, плечового поясу, покращення рухливості суглобів.

3. Далі виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребте і зміцнення тулуба.

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням. Тривалість цих вправ-20-30 секунд.

6. У цій частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму.

Загальна кількість в прав, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс.

Фізичні вправи. Під час навчання студенти зазнають значних психоемоційних навантажень і великі м'язові групи знаходяться під впливом статичного навантаження. Певною мірою профілактикою цього стану є фізичні вправи (фізкультпауза), які потрібно проводити через кожні 1,5-2 години, тривалістю 5-6 хвилин. Фізкультпауза містить у собі 4-6 вправ для тих м'язових груп, навантаження яких підлягали найбільшому статичному напруженню (м'язи руки, шиї, плечового пояса, тулуба, таза). Ці вправи потрібно виконувати на свіжому повітрі. Висновки. На підставі зробленого нами дослідження, можна зробити

наступні висновки:

1. Факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є: систематичні заняття фізичною культурою і спортом.

2. На початкових етапах самостійних тренувань, заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я.

3. Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів. Тому самостійні заняття у ВНЗ є невід'ємною складовою частиною фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Інтернет джерела URL: http://www.rusnauka.com/13_NMN_2011/Sport/2_86675.doc.htm
2. Інтернет джерела URL: https://archer.chnu.edu.ua
3. Інтернет джерела URL: https://www.dnu.dp.ua

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Вожжов Ілля

викладач кафедри теорії та методики спорту

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.

Деревенько Дмитро

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Реалізація сучасної освітньої парадигми значною мірою залежить від учителя початкової школи, в якому мають бути притаманні духовність і висока моральність, професійна компетентність і творче мислення. В умовах

входження України до Європейського освітнього простору важливо враховувати традицій та пріоритети вітчизняної політики в галузі освіти. Раціональне поєднання напрацювань минулого та сучасного в національній освіті, аналіз та реалізація кращих європейських освітніх досягнень допоможе побудувати ефективну модель освітнього процесу [1,1].

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою всебічного гармонійного розвитку її особистості; це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що накопичені суспільством з цією метою.

Фізична культура – це єдність практичної та психічної діяльності, під час якої людина взаємопов'язана з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітніші будуть зі зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим її культурний рівень, і, як результат, універнісальніші її зв'язки із середовищем [3,10].

Фізичне виховання – одна із складових частин всебічного виховання. Фізичне виховання дітей – перша і дуже важлива ланка системи фізичного виховання.

У здійсненні завдань, які стоять перед освітніми закладами, дуже важлива і відповідальна роль належить вчителеві. Майбутній вчитель повинен опановувати певний обсяг знань, а також набути практичних умінь і навичок, необхідних для роботи з дітьми.

Дуже важливо знати особливості дітей кожного вікового періоду, і правильно використовувати різні методи навчання й виховання. Слід розуміти, що під впливом різних засобів фізичного виховання (гігієнічних факторів, сил природи, фізичних вправ) зміцнюється здоров'я, формуються рухові навички, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються фізичні

якості і створюються умови для розумового, морального, трудового і естетичного виховання дитини.

Необхідно також оволодіти методикою проведення фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та інших заходів, пов'язаних з організацією фізичного вихованняу освітніх закладах [4, 3].

Діти молодшого шкільного віку відчувають велику потребу в русі. Та з приходом до школи їхня загальна рухова активність падає майже на половину.

Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, а й тривалий час підтримувати не зручну для них позу, сидячи за партозю. Недостатня рухливість відбивається на роботі багатьох систем організму дитини. Через тривале сидіння дихання стає менш глибоким, знижується обмін речовин, відбувається застій в нижніх кінцівках. Це веде до зниження працездатності всього дитячого організму і особливо мозку: послаблюється увага, пам'ять, погіршується координація рухів.

Щоб нейтралізувати негативні явища, що розвиваються у школярів під час тривалої розумової праці, доцільно чергувати її з активною фізичною діяльністю.

Одним із виявів піклування про здоров'я і фізичну досконалість учнів є введення в режим навчальних занять фізичних пауз, фізкультхвилинок.

Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли виробляється їх постава, розвиваються основні фізичні якості, формуються і розвиваються рухові вміння і навички [2].

Основними джерелами фізичного самовдосконалення є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня . Важливим є підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього; без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе.

Особлива роль у формуванні цінностей учнів у галузі фізичної культури належить вчителям фізичної культури, головне завдання яких – зацікавити учнів заняттями із самовдосконалення, навчити правильно виконувати фізичні вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети .

Важливою умовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення школярів є виховання в них самостійності й бажання самостійно займатися фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Л.Пєтухова. Стратегії формування професійних компетентностей майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти : науково методичний ж-л «Початкова освіта» 4, 2017.
2. В.Волошенюк. Формування здоров'язбережувальних технологій у початкових класах: науково методичний ж-л «Початкова освіта» 5, 2015.
3. І.В.Лущук. Усі уроки фізичної культури: навч.- метод. посібник «Основа» 2012.
4. Д.В.Хухляєва. Теорія і методика фізичного виховання.

Козловська Світлана

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сьогодні надзвичайно важливо визначити роль і місце людини, конкретної особистості у спорті, її задачі та перспективи. Детально та неупереджено проаналізувати проаналізувати роль суспільства у формуванні

філософської світоглядної позиції кожного члена суспільства стосовно фізичного виховання і спорту. Тому дана проблема є актуальною.

Філософія спорту – прикладна філософська дисципліна, яка здійснює аналіз філософських проблем стосовно спорту і інших пов'язаним з ним явищ. Розуміння основних проблем цієї науки передбачає тому досить чітке уявлення про те, що взагалі являє собою філософія.

Філософія спорту, як один з напрямків філософії, бере свій початок у середині 1960 років. Місце її народження США. Передісторія її виникнення тривала і багатогранна. Загально відомо, що спорт тривалий час розглядався фахівцями під різними кутами – педагогіки, психології, медицини. Тривалий час спорт мав локальний розвиток в межах окремих країн і регіонів, але з часом, починаючи з другої половини XIX – початку XX ст., спорт виходить на новий рівень свого розвитку [4].

Міжнародні спортивні змагання, прагнення спортсменами досягти високих спортивних результатів, застосування нових методик тренувального процесу, обмін досвідом тощо, виводить спорт на новий соціальний рівень міжнародного масштабу. Після проведення перших Олімпійський ігор сучасності завдячуючи П'єру де-Кубертену у 1896 році спорт отримав новий розвиток. На початку XX століття «виникла також потреба у вивченні впливу економіки, політики, культури, засобів масової інформації на спорт, з одного боку, а з іншого – зворотного впливу спортивного та олімпійського руху на різні сфери соціального життя, на спосіб життя людей. Все більш важливе значення набували також культурологічні та логікометодологічні проблеми спорту» [4].

Водночас загострилися світоглядні, культурологічні, гносеологічні, естетичні, етичні проблеми як у середині спортивного руху так навколо нього. Виникла проблема філософського розуміння спорту як такого. Тому аналіз та вирішення навколо спортивних проблем бере на себе філософія

спорту. Доцільно наголосити на тому, що філософія спорту спрямовує свої зусилля на об'єднання людей, формування стосунків між людьми на новому якісному рівні, щоб фізичне виховання і спорт приносили людям радість спілкування та порозуміння.

Ця проблема не може мати однозначної відповіді стосовно новизни, оскільки історіософія свідчить про одіозні, далеко не улесливі відносини між філософією та спортом, котрі складалися протягом тисячоліть. Олімпійські ігри Древньої Греції після середньовічного забуття не були б такою мірою ідеалізовані й містифіковані в XIX ст., якби вони свого часу не створили історичних умов у розв'язанні національної трагедії греків, а саме: подоланні міжусобної ворожнечі між окремими різноплемінними поселенцями еллінів [1].

Якими б не здавалися ґрунтовними інтелектуальні досягнення древніх "філозопів" – любителів мудрості, що заклали основи західноєвропейської культури та іменованих римлянами "варварів" вивели на шлях сучасної цивілізації, усе ж не численні й протилежні філософські школи, а саме спорт зіграв об'єднуючу, миротворчу і в кінці кінців – гуманістичну місію у формуванні нового цілісного античного етносу.

Суперечки між різнобарвними філософськими ідеями, що зароджувались у грецьких містах-полісах, лише "підливали масла у вогонь" у суперництві за право бути найрозумнішим, у той час, як оливкова пальма – символ праці та олімпійський вогонь – символ життя, що були атрибутикою панелінських ігор, угомоняв войовничі родоплемінні пристрасті [6].

Дослідники зазначають, що розвитку "філософії спорту" також сприяла підготовча робота до проведення ігор XIV Олімпіади в Лондоні (1948), Лос-Анджелесі (1984) та Атланті (1996). На цих підставах продовжувачі позитивістської Львівсько-Варшавської школи англійські й американські філософи, які, крім того, увели в науковий обіг нові поняття "фізична

культура” та “спорт”, вважають, що вони стали першовідкривачами філософії спорту, а древній агон оголосили “мертвою культурою” [1].

Учені фізкультурно-спортивної науки також усвідомлюють необхідність нової філософії, яка б сприяла їхньому фаховому розвитку. Говорячи про джерела та етапи розвитку теорії й методики фізичного виховання, Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський у співдружності з росіянином Ю. Ф. Курамшиним, підкреслюють, що “кожна наука не може повноцінно розвиватися, обмежуючись тільки результатами власного предмета дослідження”. У такому ракурсі визначають місце філософії в системі фізичної культури: “Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об’єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати й відкривати нові закономірності її функціонування та перспективи розвитку в суспільстві” [5].

Вітчизняна фізкультурно-спортивна наука вже склалася в цілісну теоретичну й прикладну систему знань, виокремлену із загального педагогічного континууму. Але подальший розвиток і накопичення значного емпіричного матеріалу, залучення до вирішення фізкультурно-спортивних проблем усе більшого загалу наук, формування гуманітарного напряму в ній (психології, соціології, історії, педагогіки, менеджменту спорту) гостро поставило питання філософського осмислення граничних основ спорту, його сутнісних рис і перспектив розвитку не лише з точки зору корпоративного “спортивного інтересу”, а в контексті місця й ролі його як конструкта історичного процесу. Під цим кутом зору вже звична фізкультурно-спортивна термінологія (вправи, рухова активність, тренування, реабілітація, рекреація, змагання, гра тощо) має наповнитися новим змістом. Принагідно зазначимо, що кожна галузь знань має власну логіку свого розвитку, що відображається у відповідному категорійно-понятійному апараті [3].

“Філософія спорту” покликана збагатити словниковий арсенал фізкультурно-спортивної науки та перевести результати їх досліджень у ранг загального наукознавства, адже кожна наука завершує своє становлення як самостійної спеціальної галузі лише тоді, коли розробляє власну філософію. У той же час терміни, поняття й категорії, яким б вони вишуканими не були, не мають самодостатнього значення, а виступають інструментами пізнання в практичному застосуванні [2].

На противагу марксизму сучасна постмодерністська філософія надає домінуючого значення в історичному процесі не практично перетворюючій діяльності людини, а мові як основному комунікативному зв’язку і факту культури, де слово “тілесність” підміняється “текстуальністю”. Це відповідає сучасним інформативно-комп’ютерним реаліям, але призводить до спотворення у свідомості людей дійсності віртуальними уявленнями про її фізичну тілесність [6].

Отже, можемо зробити висновки, що філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна в своїй основі поєднує філософію і спорт, пізнання світу через спорт і завдяки спорту. Якщо хочеш бути здоровим, сильним і розумним філософствуй і пізнавай світ через спорт, не відставай від життя в пізнанні мудрості, націленої на культивування тіла людини через спорт.

Сучасні дослідження свідчать, що спорт, крім впливу на тіло і психіку, здійснює вплив на інтелект і моральність, причому не опосередковано, а напряму. Спорт – це один з самих надійних і безпечних для психічного і фізичного здоров’я засобів відійти від сучасних стресів, пов’язаних з урбанізацією і технічним прогресом. І тільки філософія спорту як філософія смислу життя у спорті здатна знайти відповіді на ці запитання.

Список використаних джерел:

1. Айзенберг К. Открытие спорта современной исторической наукой / Кристиана Айзенберг // Логос. – 2009. – № 6. – С. 84.

2. Куцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т.1. / Вид-во Національного університету фізичного виховання і спорту України. «Олімпійська література». – К.: 2008. – С. 29

3. Мінц М. О. Прояви моральної вихованості у студентів вищого навчального закладу на заняттях фізичного виховання // Мінц М. О., Головаченко І. В. // Научные труды SWorld : Научный мир. 2016. – Выпуск 45. Том 5. – С. 78-82.

4. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека : монография. В 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М. : Издательство «Университетская книга», 2011. – 766 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т 1. – С. 19.

6. Философия спорта:. «Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения». Редактор: Жуков А. Д. Изд.: Юнеско, 2011 год. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://sportwiki.to/.

Крачок Владислава

студентка факультету фізичного виховання

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

СУЧАСНІ СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для початку хочу розпочати з того,що розшифрую дослівно свій напрямок. Для того,щоб хід моїх думок був вам зрозуміліший. Розпочнемо!

Соціальний- (лат., товариський, громадський) пов'язаний з життям і стосунками людей у суспільстві.

Психологічний – це означення що відноситься до психології або стосується її. Психологія – наука, що вивчає психічні явища (мислення, почуття, волю) та поведінку людини, пояснення якої знаходимо в цих явищах.

Педагогічний-це означення що відноситься до педагогіки або стосується її. Педагогіка - наука про спеціально організовану цілеспрямовану і систематичну діяльність з формування людини, про зміст, форми і методи виховання, освіту та навчання.

Аспект – одна зі сторін об'єкта, що розглядає його бачення з певного погляду.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Ознайомившись дослівно з напрямком у кожного в голові і так складається певна думка на рахунок цієї теми. Але я хочу донести вам свій роздум,можливо він буде відрізнятися від того,що у вас в голові,але ми всі різні особистості і думки різняться, хоча деякі факти в них можуть співпадати.

Взагалі хочу донести те, що фізичне виховання було, є і буде важливою частиною життя кожного із нас. Не забуваємо і те ,що воно може бути і не

правильне сформульоване поняття в нас. З фізичним вихованням або ж,як нам всім відомо з дитинства фізкультурою, ми всі ознайомленні з малечку. Більше того у більшості дітей, це був улюблений предмет у школі і завдяки йому деякі навіть зв'язали своє життя зі спортом.

Якщо дивитися ширше, то саме соціальні аспекти фізичного виховання в дітях з малечку виховують правильність спілкування та велике коло знайомих саме у цій сфері. Та, як це спорт,велика кількість різносторонніх змагань,знайомство з суперниками, друзями, можливо майбутніми колегами, виховання спортивного характеру, а точніше терпеливості, сталості, регулярності та вміння приймати поразку. Просто беру особисто приклад себе і знаю, що завдяки всім змаганням на які я їздила в юному віці,сформували мене як особистість на даний момент. Говорю лише за себе,так як ми всі різні. Але в мене дуже багато знайомих у цій сфері, які також погоджуються зі мною, що спорт виховав характер. От і виходить розшифровка соціального аспекту фізичного виховання на мою думку.

З цієї сформульованої думки ми автоматично переходим на психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання.Так як ми розглянули вище в сказаному, то зрозуміло, що соціальне переходить в психологічне. Тому що там розпочинається саме спілкування,а далі йде наше мислення та ставлення до даних нам ситуацій. До речі, на мою думку, справжній спортсмен або людина свідома у цій сфері, обов'язково повинна розбиратися в психології. Тому ,що всім нам відомо,що у нас все відбувається на підсвідому рівні, ми навіть самі цього не розуміємо та не придаємо значення,але це так. І якщо ти обізнаний трішки в психології, то ти вже автоматично переміг навіть не починаючи гру на якихось змаганнях. Хай візьмемо до прикладу, та будь що, шахи чи настільний теніс. По більші частині там де особисті заліки і залежить все від тебе, звісно потрібна і певна майстерність, але психологія зробить своє діло ,якщо суперник необізнаний психологічно. Звертаючи на

мінімальні рухи суперника: куди від відводить всій погляд ,як це робить,як стоїть, в якому положення руки,як реагує на мінімальну переважну ситуацію у ваш бік. Це все маленькі ремарочки з яких ви можете зробити великі висновки для себе та цим користуватися. Знаєте,це навіть по принципу менше говори більше слухай,а в даному випадку спостерігай і уважність зробить своє діло. Насправді торкаючись тему психології, хочу сказати з особистого досвіду, що людьми дуже легко маніпулювати,не всіма звісно, але більшістю. Всі ми легка здобич один для одного тоді ,коли нам кажуть те, що ми хочемо чути. Нами легко маніпулювати в психологічному плані через те, що це знову все сприймається на підсвідомому рівні і самі цього не розуміємо. От на цьому моменті особисто можу порадити книгу(Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»)особисто читала кілька раз. З фізичним вихованням там нічого не зв'язано але психологія добре відкрита.

А якщо поглибитись в педагогічний аспект, то ми розуміємо, що тут у нас і соціальне і психологічне,все автоматично зв'язано та переходить від одного в інше. Тому ти тут уже цілеспрямований і систематичний. Тут уже більше йде конкретизація та сталість в аспекті фізичного виховання. Ось така моя думка стосовно соціального та психолого-педагогічного аспекту фізичного виховання. Сподіваюсь ви дізнались для себе щось цікаве та зрозуміли мою думку.

Список використаних джерел:

1. Електронний ресурс URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5]

2. Електронний ресурс URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%

D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F]

3. Електронний ресурс URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0]

Назаревич Володимир

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Ключові слова: фізичне виховання, здоров’я – формуючі технології, покращення фізичного здоров’я, психологічні та педагогічні аспекти, психологічний стан студентів, освітній процес .

Постановка проблеми: Актуальність теми дослідження полягає в тому, що необхідно вивчити та проаналізувати питання фізичного виховання та спортивного тренування студентської молоді сьогодення, які, у наш час, є схильними до проявлення психологічних, соціально-психологічних, етично-вольових якостей. До того ж, при тому, що психологія досить сильно впливає на студентів під час спортивних занять. Під час занять фізичними вправами формується більша частина психічних і фізичних якостей. Ці якості, у свою чергу, характеризуються співвідношенням до цілеспрямованості особистої діяльності, здатності самостійно долати поставлені перешкоди до бажаної мети, протистояння невдачам, які можуть мати місце на життєвому шляху. Особливості дії обставин, які вливають на настрій та поведінку, і як молоді

люди реагують на певні ситуації, контролюють свої відчуття та поведінку є стійкою підставою про пізнання чи молодь нервово врівноважена.

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують розумову та фізичну працездатність, нервово-психічну стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Необхідність вивчення психологічних аспектів фізичного виховання та спортивного тренування молоді, спрямована на можливість отримати відповідей до поставлених питань щодо психолого-педагогічних умов формування врівноваженої, цілісної та розвиненої особистості при фізичному вихованні студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Дослідити тенденції виникнення питань щодо психології фізичного виховання та спортивного тренування студентської молоді.

2. Дізнатися про стан здоров'я, фізичний і психічний розвиток, мотивацію та працездатність під час фізичного виховання та спортивного тренування у вищих навчальних закладах.

3. Проаналізувати та підтвердити те, що психологічні аспекти молоді є стабільними.

4. Дослідити та проаналізувати психолого-педагогічні умови формування особистості молоді.

5. Підкріпити підтверджені результати з філософської сторони.

Аналіз основних досліджень і публікацій: Значущість ролі спорту, як соціального явища, розкрита у таких роботах: Олійника М.О., Лубишевої Л.І., Бауера В.Г. Дослідженням явища режиму роботи та відпочинку при фізичній культурі займалися: Кудрявцева М.М., Столярів В.І., Жолдак В.І., Філіппов М.М. Питання про взаємозв'язок якості життя та спорту, нажаль, на сьогоднішній день не є дослідженим.

Мета роботи – є дослідження та аналіз усіх доступних аспектів психолого-педагогічних умов розвитку та покращення фізичної культури, спорту та спортивного тренування студентів, філософськи підкріпити набуту інформацію, а також дослідити формування особистості роботи молоді у вищих навчальних закладах.

Методи та організація дослідження. Щоб досягти мети були використані такі методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загально освітніх закладів, узагальнення та підпорядкування передової педагогічної практики.

Виклад основного матеріалу. 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. Це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура є частиною передової культури та набутком всього народу. Фізична культура та спортивне виховання є потужним засобом не тільки фізичного вдосконалення, але ще й до цього виховання соціальної, трудової та творчої активності громадян. Фізична культура це не тільки вправи, гімнастика спорт, туризм та ігри це ще й громадська діяльність, особиста гігієна праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, а також відпочинку та харчування. Систематичне вживання фізичних вправ – це, неодмінно, молодість попри вік, це активне життя без захворювань, яке оживлене оптимізмом, довголіттям і найголовніше – здоров'ям. Для підтримання здоров'я та попередження захворювань необхідний свідомий підхід та висококультурна поведінка людей, засновані на розумінні складних закономірностей, які формують стан здоров'я та

характер молоді Майстерність викладачів фізичної культури ґрунтується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові. Викладацька цільова діяльність – це бажання займатися викладацькою діяльністю. У нашому випадку це бажання повинно містити такі аспекти – любов до викладання, любов до фізичної культури та здатність контролювати студентів не тільки у фізичному плані, але й в моральному. Знання уособлюють собою можливості вчителя в його педагогічній діяльності та усвідомленні усіх методів та дій спрямованих на розвиток та збагачення соціально-психічного стану студентської молоді. З практики відомо, що студенти можуть лояльно ставитися до багатьох вад викладача таких як, наприклад, суворість, прискіпливість, – але вони ніколи не смиряться з недостатнім знанням свого предмета. А це вже може призвести до кардинальних проблем з дисципліною, яка ,в свою чергу, поведе за собою і певні проблеми соціально-психічного характеру. Якщо ж брати в загальному значенні, то викладач фізичної культури повинен бути широко ерудований та обізнаний не лише із власного предмета, але й із інших напрямів суспільного життя. Це дозволить формувати певні поведінкові особливості для гармонічного психічного розвитку студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Педагогіка, психологія та медико - Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міносвіти і науки України, П.01.2006р.,№4/Інформаційний збірник. – 2006. – М 1–12. – С.16-37.

2. Біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія: зб. Наук, праць/ред. С. С. Єрмаков; ХМДАДМ. -Х,2009. – № 1. – 228с.

3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного

виховання: навч.посібник/ Л.П. Сергієнко. – Х. :ОВС, 2007. – 128с.

4. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності. К.:Вища школа, 2004.335с.5. Сухомлинський В.О.Вибрані твори.К.:Рад.школа, 1976.Т.2.618с.

Осадченко Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА БАЗОВІ ВИДИ СПОРТУ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Базовими видами спорту для спортсменів з порушенням ОРА є види спорту, що мають загальний вплив на організм, максимально сприяють відновленню втрачених функцій, реалізації завдань та мають можливість для суворої регламентації навантаження. До таких видів спорту слід віднести плавання, атлетичну гімнастику, ігрові види, зокрема, настільний теніс.

Плавання вирішує низку завдань: боротьба з атрофією, загартування організму, розвантаження хребта, збільшення м’язової сили робочих ланок тіла, покращення координації рухів через включення в роботу тих м’язових груп, що не працюють в звичайних умовах, зменшення напруженості, збільшення респіраторних функцій, профілактика контрактур.

Вдосконалення навичок самообслуговування підвищення психоемоційного фону. Заняття плаванням і водне середовище, в першу чергу, мають загартовуючий вплив на організм, а також сприяють

розвантаженню хребта, здійснюють профілактику атрофії паралізованих м’язів. Крім того, заняття плаванням примушують неповносправного самостійно вдягатись і роздягатись, приймати душ, переміщатись із візка в басейн та у зворотньому напрямі, що є дуже важливим для розвитку у осіб з інвалідністю самостійності і незалежності у щоденному житті.

При перебуванні у воді, тіло людини стає легшим більше, ніж на 75%, що сприяє розслабленню м’язів і навіть при мінімальних рухових можливостях полегшує виконання рухів, що є важкими, а деколи неможливими у звичайних умовах. Власне подолання опору водного середовища сприяє розвиткові сили та витривалості.

Отже, заняття плаванням для осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату мають такі переваги:

- загартування організму;
- розвантаження хребта (що дуже важко здійснюється у звичайних умовах);
- профілактика атрофії паралізованих м’язів;
- збільшення м’язової сили робочих органів;
- включення у роботу тих груп м’язів, які ще не спроможні працювати у звичайних умовах;
- покращання координації рухів;
- зменшення спастики: пасивно - через теплу воду та пасивні рухи, розтягування; активно - через плавання;
- збільшення респіраторних функцій (ЖЄЛ);
- зменшення та профілактика контрактур (пасивне розтягування м’язів набагато полегшується у теплій воді);
- вдосконалення навичок самообслуговування;
- позитивний психоемоційний вплив;

• вплив на соціальний статус інваліда.

Поєднання занять плаванням із іншими видами активної діяльності дає беззаперечний позитивний результат у подальшій діяльності по відновленню та перенавчанню інваліда.

Атлетична гімнастика. Для осіб з особливими потребами програма корекційно-реабілітаційної підготовки полягає, зокрема, у розвиткові двох необхідних рухових якостей – сили та витривалості, що забезпечують необхідний рівень володіння технікою пересування у візках. Провідними засобами розвитку сили є вправи з обтяженнями, витривалості – їзда у візках, а, враховуючи необхідність розвитку силової витривалості – доцільно використовувати вправи з обтяженнями, що виконуються тривалий час.

Для розвитку сили оптимальною є вага, яку можна підняти в одному підході 3-4 рази. Кількість підходів 7-10. Для тренування силової витривалості кількість повторень 10-15, кількість підходів 2-4. Вагу необхідно поступово збільшувати, щоб витривалість розвивалась, а не тільки підтримувалася на відповідному рівні.

Основними складовими частинами силового тренування є:

• розминка (15%),

• власне тренування (75%),

• розтягування (10%).

Після спеціального силового тренування відновлення триває 48 год. Тому орієнтовна схема тренування наступна: 1 день – розвиток сили м’язів згиначів і розгиначів плеча (біцепс, тріцепс), грудної клітки. 2 день – розвиток сили м’язів плечового пояса, спини. У наступі дні вправи повторюються почергово, як у 1 і 2 дні. Ідеальним вважається виконання трьох різних вправ на одну групу м’язів, незалежно від того, яку рухову

якість розвиваємо. В залежності від розвитку рухової якості змінюється кількість повторень і підходів.

Для досягнення необхідного ефекту від виконання силової вправи необхідно слідкувати за правильним диханням: видих виконується при напружуванні, вдих при розслабленні. Важливим компонентом тренування є контроль і самоконтроль. Одним з критеріїв, що використовуються для контролю є ЧСС, яка не повинна після тренування перевищувати більше як на 30 ударів пульс до початку тренування. Відновлення вихідного рівня ЧСС повинно відбутися за 7-10 хвилин відпочинку.

Вправи на розвиток різних силових здібностей виконуються з різних вихідних положень:

- сидячи у візку;
- лежачи на спині;
- в упорі лежачи (якщо дозволяє рівень пошкодження);
- сидячи і лежачи на гімнастичній лаві (тренажері).

Вправи на розтягування м’язів сприяють розвитку рухливості у суглобах, збільшенню амплітуди рухів. Розтягування м’язів після фізичного навантаження є однією із складових частин тренування. Ці вправи спрямовані на:

- відновлення довжини м’язів;
- розслаблення та відновлення м’язів;
- зменшення лактату в м’язах, що утворюється під час фізичного навантаження.

Одна вправа на розтягування виконується 20-30 секунд і повторюється 2-3 рази. При максимальному розтягуванні у кінцевій фазі робиться видих. Під час виконання вправ може відчуватися легкий біль. Розтягування виконується у наступній послідовності: шия, плечі, руки, грудна клітка,

спина. Після повного обстеження, тестування, необхідної корекційно-реабілітаційної підготовки спортсмен з інвалідністю переходить до систематичного тренування у конкретному виді спорту.

На початковому етапі спортивної підготовки доцільним є використання гімнастичних вправ, що складаються із спеціально підібраних сполучень різних рухів, відповідальних за вирішення конкретного завдання. Важливе значення мають вихідні положення, які повинні сприяти найбільш ефективному використанню вправи. При виконанні кожного з них потрібно враховувати найбільш вигідний напрямок руху, його амплітуду, швидкість, характер руху що виконується.

Гімнастичні вправи поділяються на пасивні, вправи з допомогою, рефлекторні і активні. Пасивні вправи включають рухи з переміщенням різних частин тіла хворого зусиллями того, хто проводить заняття. Спортсменові потрібно пояснити, з якою метою виконуються вправи, і навіть показати, де повинно проходити напруження м’язів або їх розслаблення. Пасивні рухи рекомендується проводити повільно, плавно, зі збереженням заданих напрямків і траєкторій. Пасивні рухи, які виконуються в швидкому темпі, часто приводять до напруження м’язів антагоністів. Вправи з допомогою – наступна ступінь активізації, коли частина наміченого руху виконується пасивно або з підтримкою, а частина – самостійно хворим. При проведенні цих вправ бажано використовувати прийоми масажу для стимулювання чи розслаблення м’язів.

Активні гімнастичні вправи включаються спеціально з лікувальними цілями. Підбирають різні сполучення рухів, які виконуються самостійно. Кожен з активних рухів, виконується по патологічній схемі. Тому навчання правильним рухам і діям повинно бути пов’язаним з нормалізацією чуттєвих компонентів – м’язового відчуття, тактильної чутливості, зорової орієнтації, що особливо важливо при формуванні нових рухових навичок.

Вправи на розслаблення м’язів сприяють відновленню порушеної координації рухів. При церебральному паралічі вони мають головне значення, як для відновлення реципрокних (фізіологічний механізм координації діяльності нервових центрів, що забезпечує спільний регулюючий вплив на функції органів і тканин) взаємовідношень м’язів антагоністів, так і для загальмування мимовільних рухів.

Вправи на розтягнення сприяють покращанню еластичних тканин, тим самим полегшуючи відновлення в суглобах. Силові вправи направлені на регуляцію м’язових скорочень, відновлення рухливості у суглобах і опороздатності, покращанню обмінних процесів у м’язах, збільшенню м’язевої маси. При церебральному паралічі ця група вправ в основному направлена на нормалізацію опороздатності і силової витривалості антигравітаційних м’язів, які долають дію сили тяжіння і утримують тіло в вертикальному положенні. Ці вправи використовуються для покращення працездатності м’язів, відновленню опороздатності і правильної постави.

Коригуючі гімнастичні вправи сприяють виправленню патологічних поз і деформації. При церебральному паралічі ці вправи в першу чергу направлені на боротьбу з наслідками затримуючого впливу ранніх тонічних рефлексів, патологічних синергій, синкінезій і заміщень, а також на нормалізацію діяльності аферентних систем.

Вправи на координацію рухів – застосовуються при церебральному паралічі для відновлення основ управління рухами. Ці вправи сприяють вільному переключенню стану м’язів (спокій, напруження, розслаблення, скорочення), відновленню реципрокних взаємовідношень м’язів-антагоністів і оволодінню складною сполученою роботою м’язів різних частин тіла при формуванні рухових стереотипів.

Вправи на рівновагу сприяють покращанню координації рухів, вихованню правильної постави, виробленню багатьох рухових навичок, тренуванню і нормалізації функцій вестибулярного аналізатора.

Рухливі ігри мають велике виховне значення як емоціональний спосіб закріплення рухових навичок. У програмі занять вони повинні широко застосовуватися у всіх формах захворювань, з різним ступенем важкості і в різному віці, починаючи від індивідуальних ігрових занять до складних командних і деяких спортивних ігор, які проводяться по спрощених правилах.

Ефективним в тренуванні спортсменів з церебральним паралічем є використання специфічного тандо-методу, що полягає у примусовому виконанні рухів спільно тренером і спортсменом в певному тандемі. Цим методом можна вивчати техніку кидків, метань, гребків тощо. Метод потребує багаторазового відтворення та вирішує проблему, що полягає в 14 неможливості якісної реалізації техніки спортсменом самостійно через наявні рухові розлади. Тренер корегує патологічну техніку, оптимізує її та створює умови для запам'ятовування.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.

2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.

3. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. – Львів : Кобзар, 2004. – 180 с., іл.

4. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навч. посіб.. – Львів : Апріорі, 2008. – 70 с.

5. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.

Тарасюк Анна, Черніченко Крістіна
студенти факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи у вищій школі.

Навчальний процес на заняттях з фізичного виховання стає діяльністю, якщо здобувач під час набуття знань оволодіває новими способами навчальних дій, які витікають від самостійно поставлених навчальних завдань, оволодіває прийомами самоконтролю та самооцінки своєї навчальної діяльності. Отже, навчання здійснюється як діяльність тоді, коли здобувач оволодіває не лише знаннями, але і способами їх набуття; якщо ці способи не подаються йому у готовому вигляді, а самостійно вибудовуються самим здобувачем і витікають з поставленого ним навчального завдання; якщо здобувач засвоює не лише способи роботи із знаннями, але й способи роботи із самим собою, тобто прийоми самоконтролю та самооцінки. Навчання, організоване як активна діяльність, суттєвою мірою визначає ставлення здобувачів до нього та, зокрема, до процесу фізичного виховання.

Аналіз практичного досвіду показує, що у формуванні в здобувачів позитивного ставлення до занять з фізичного виховання важливу роль відіграє цікаво побудований процес навчання.

Освітні завдання фізичного виховання у ВНЗ умовно поділяються на дві групи. До першої групи відносяться завдання, спрямовані на вдосконалення рівня рухової діяльності здобувачів, збагачення їх навичками життєво важливих рухів, формування готовності швидко та ефективно засвоювати нові рухові уміння. До другої групи належать завдання, що передбачають озброєння здобувачів теоретичними знаннями й практичними уміннями використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартування організму, складання правильного режиму праці й відпочинку та підвищення працездатності. Чим більше знань засвоюють здобувачі, тим глибше у них розвивається абстрактно-теоретичний компонент рухової діяльності, вищими є результати у формуванні умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні позитивного ставлення до занять з фізичного виховання.

На формування ставлення позитивно впливають емоційні переживання здобувачів. Повнота і глибина формування позитивних емоцій, відчуттів та морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти перебувають у прямій залежності від конкретних умов організації навчального процесу та позанавчальної фізкультурно-масової роботи. Зазначимо, що за умов умілої, методично правильної організації навчання у здобувачів створюються оптимальні емоційні стани, що сприяють засвоєнню ними програмного матеріалу, позитивно впливають на процес формування рухових навичок. І навпаки, астенічні емоції демобілізують вольові зусилля здобувачів, знижують їхню рухову активність, гальмують процес формування правильних рухових навичок. Найбільш ефективним засобом формування емоційної сфери здобувачів у процесі фізичного виховання є змагальний

метод проведення занять, який сприятливо впливає на швидкість рухових реакцій, зростання м'язової сили, покращення координації рухів, підвищення здатності до сприйняття і відтворення рухів та формування рухових навичок. Слід зазначити, що головна роль у створенні оптимальних емоційних станів здобувачів засобами фізичної культури значною мірою належить викладачу, його особистісним якостям, педагогічній майстерності та досвіду.

Для здобувачів головною потребою, яка реалізується у ході занять з фізичного виховання, є потреба у самоствердженні, самовираженні, зацікавленість в оцінці іншими людьми. Тому в процесі виховної роботи необхідно підтримувати їхній інтерес до занять і таким чином планувати навчання та змагання, щоб здобувачі постійно відчували позитивну динаміку свого фізичного розвитку, власної спортивної майстерності.

Дослідження проблеми виховання у здобувачів потреби фізичного вдосконалення, має ґрунтуватись насамперед на тому, що саме у процесі фахової підготовки найуспішніше можна здійснити перехід від елементарних потреб кінезофілії до усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні як одному з найважливіших моментів самовиховання. Слід зазначити, що потреби здобувачів вищої освіти вирізняються більшою усвідомленістю, стійкістю, активністю, дієвістю. Водночас формування потреби фізичного вдосконалення у здобувачів може бути досягнуто за умови органічного взаємозв'язку навчальної та позанавчальної фізкультурномасової роботи, а також єдності вимог фахової підготовки до рівня фізичної підготовленості.

Вивчення педагогічної літератури дозволяє дати робоче визначення ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання як цілісної системи індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними формами фізичної культури, які характеризують внутрішню позитивну позицію в її оцінці та трансформуються в особистісні цінності. Основними структурними компонентами позитивного ставлення здобувачів

до занять з фізичного виховання (Табл. 1) є: когнітивний компонент; емоційний компонент; мотиваційний компонент; діяльнісний компонент [1; 2; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

Фізичне виховання здобувачів на заняттях з фізичного виховання має бути побудоване з урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання. Умовний розподіл здобувачів на п’ять груп відповідно до цих рівнів дозволяє диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів навчання на кожен з його компонентів. Тому на початковому етапі виховної роботи, коли у здобувачів спостерігається негативне й індиферентне ставлення до занять з фізичного виховання, у першу чергу створюються сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні окремої вправи, застосовуються заохочувальні впливи, які забезпечують виникнення позитивних емоцій, почувань і мотивів занять фізичними вправами.

Розв’язання таких завдань вимагає від викладачів застосування зовнішніх стимулів (відповідно до сутності й завдання навчання) та забезпечення мотивації здобувачів до усвідомлених занять фізичними вправами. Провідне місце у переліку таких стимулів посідають такі: створення обстановки успіху; гласність навчальних здобутків; заохочення здобувачів; переконання за допомогою слова і особистого прикладу; оцінка результатів навчання.

Цьому сприяють також: створення загальної позитивної атмосфери на заняттях з фізичного виховання; доброзичлива співпраця викладача та здобувачів у процесі навчальної діяльності; підтримка порадами викладача, які спонукають здобувачів до усвідомленого прагнення виконувати фізичні вправи; цікава форма викладення навчального матеріалу; емоційна, яскрава мова викладача; використання рухливих та народних ігор, змагальних ситуацій тощо.

Для подолання побоювання здобувачів під час виконання рухових завдань та невпевненості у власних силах, що спричинені невдалими спробами виконання, на заняттях з фізичного виховання доцільно створювати варіанти навчальних ситуацій, в при подолання яких здобувач досягає успіху. На заохочення підтримувати бажання виконувати фізичні вправи позитивно впливає облік досягнень здобувачів. Викладачем здійснюється розробка індивідуальних завдань відповідно до рівня підготовленості, які є для здобувачів особистою перспективою. Перевага такого підходу полягає у тому, що за умов систематичності та сумлінного ставлення до занять кожен здобувач може поліпшити свій результат і досягнення кращих здобувачів не перекреслює його успіх. Завдяки тому, що здобувачі залежно від своїх даних рухаються до мети поступово, відкривається можливість забезпечити успіх усім без винятку незалежно від рівня їхньої підготовленості. Для гарантії успіху викладач з фізичного виховання має володіти інформацією про здатність кожного здобувача, уміти допомагати усувати недоліки у фізичному розвитку, виявляти їх причини й пропонувати шляхи для їх усунення.

Важливим стимулом виховання в здобувачів позитивного ставлення до занять фізичними вправами є оцінка їхніх досягнень. Тому для її підвищення робиться все, щоб про успіх та прогрес здобувачів знали й інші здобувачі. В іншому випадку особисте досягнення не забезпечує дієвого заохочувального впливу на збільшення рівня активності здобувача на заняттях з фізичного виховання. Найбільш дієвою формою гласності є оцінювання успішності з фізичного виховання. До таблиці систематично заносяться початкові та поточні результати здобувачів, які доводяться до їх відома й заохочуються шляхом морального стимулювання. Тимчасове невиконання навчальних нормативів не потрапляє до таблиці й обговорюється зі здобувачем наодинці з наданням йому конкретної практичної допомоги з боку викладача.

Для забезпечення дієвої ефективності стимулювання здобувачів викладач має дотримуватися таких правил: застосовувати дидактичні можливості диференційованого підходу, завдяки якому здобувачів з низьким рівнем фізичного розвитку заохочуються бодай за найменші успіхи; враховувати успіх досягнень, які є наслідком прикладення зусиль і сумлінності здобувачів у процесі виконання індивідуальних та вирішення навчальних завдань у складі групи; забезпечувати гласність у заохоченнях; знаходити об'єктивні доводи для стимулювання максимальної кількості здобувачів; аргументувати кожне заохочення і супроводжувати його методичними вказівками, спрямованими на покращення якості виконання рухової дії; досягати того, щоб заохочення було конкретним і об'єктивним, яке у такому випадку спонукає здобувачів до досягнення значно вищих навчальних результатів; робити усе, щоб заохочення сприяло вихованню в здобувачів відповідальності, розвитку уміння критично оцінювати зроблене і досягати нових результатів; дотримуватися обґрунтованості і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню здобувачами навчальних завдань, але й прояву ними працелюбності, ініціативності та інших позитивних якостей; враховувати особистісні та індивідуальні якості здобувачів, адже одне і те ж заохочення неоднаково впливає на активність здобувачів на заняттях з фізичного виховання.

Основним джерелом виникнення інтересу до занять з фізичного виховання у здобувачів є їхня природна потреба в рухах, другим – потреба у розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми. Третім джерелом є потреба у пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечує яскраве емоційне забарвлення процесу навчання. На їх основі розвивається початкова стадія психологічного механізму формування інтересу до занять з фізичного виховання.

Ефективність навчального процесу у вихованні в здобувачів інтересу до занять з фізичного виховання значною мірою залежить й від раціонального розподілу часу на його підготовку й проведення. Забезпечення економії часу передбачає: своєчасну підготовку спортивного залу, спортмайданчика, необхідного обладнання та інвентарю для заняття, виходячи з його основної мети та навчальних завдань; своєчасність підготовки здобувачів до заняття; конкретне та зрозуміле викладення нового навчального матеріалу; раціональна кількість повторень кожної рухової дії; збільшення щільності заняття під час вивчення та вдосконалення вправ шляхом поділу групи на підгрупи.

Провідну роль у вихованні в здобувачів інтересу до занять з фізичного виховання у процесі навчання відіграє якість проведення занять. Значною мірою вона залежить від раціонального планування й доцільного застосування протягом заняття методів і прийомів, що забезпечують виховну функцію, достатньої кількості й належного стану фізкультурного обладнання та інвентарю, оформлення залу і спортивних майданчиків. Важливого значення при цьому набуває гарний і зручний одяг здобувачів та викладача, цікаво організований процес навчання руховим діям. Це викликає в них установку, потяг та бажання активно працювати над своїм фізичним удосконаленням.

На початкових стадіях становлення інтересу в здобувачів домінує зацікавленість самим процесом виконання фізичних вправ. Саме тому навчання слід проводити так, щоб у свідомості здобувачів залишався позитивний емоційний слід. Такий підхід дозволяє створити сприятливі умови для їх вольової підготовки на здолання труднощів під час самостійних занять і полегшує роботу викладача на наступних стадіях розвитку інтересу до занять з фізичного виховання.

Отже, реалізація у ході навчального процесу розвитку кожного компонента ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання дозволяє викладачу знаходити оптимальні шляхи його формування у процесі фахової підготовки у вищому навчальному закладі. Відносний розподіл здобувачів на п'ять груп у відповідності до їх рівнів сформованості ставлення до занять з фізичного виховання дозволяє забезпечити диференційований підхід до вибору змісту, форм і методів навчально-виховної роботи з кожним з його компонентів. Виходячи з цього, спеціальні виховні засоби добираються викладачем з урахуванням особистісних та індивідуальних якостей кожного здобувача, а також результатів обстежень рівнів розвитку ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання. Це створює сприятливі умови для організації самовиховання здобувачів у ході навчального процесу й поза ним.

Отже, на основі вищевикладеного, слід зазначити, що знання й уміле врахування та використання викладачами вищого навчального закладу у навчально-виховному процесі психолого-педагогічних аспектів формування ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання дозволить значною мірою підвищити рівень мотивації до занять фізичними вправами та сформувати стійку спрямованість на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – Москва-Воронеж : Изд-во: МПСИ, МОДЭК, 2011. – 400 с.

2. Варій, М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій – 3-тє вид. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

3. Прогонюк, Л. Н. Исследование мотивации достижения в условиях спортизированного физического воспитания в

общеобразовательной школе / Л. Н. Прогонюк, Л. Н. Мустафина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 15-16.

4. Сільвейстр, А. М. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема / А. М. Сільвейстр, А. М. Моклюк // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти.

– Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – Випуск 5. – Частина 1. – С. 152-158.

6. Корж, Наталія. Формування пізнавальної активності в студентів технічних спеціальностей до цінностей фізичної культури / Наталія Корж // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. − № 1 (17). − С. 45-49.

7. Брюханова, Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання / Т. С. Брюханова // Науковий вісник Ужгородського університету.

Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2016. – Випуск 2 (39). – С. 39-40.

8. Єсіонова, Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами / Г. О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 10. – С. 96-99.

9. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В. М. Лисяк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – № 3. – С. 199-203.

10. Ніколаєв, К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. – 2010. – Вип. 1. – С. 135-142.

Тейшан Олександр
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Назаревич В.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Реалізація сучасної освітньої парадигми значною мірою залежить від учителя початкової школи, в якому мають бути притаманні духовність і висока моральність, інтелігентність, професійна компетентність, творче мислення. В умовах входження України до Європейського освітнього простору важливо враховувати традиції та пріоритети вітчизняної політики в галузі освіти. Раціональне поєднання напрацювань минулого та сучасного в національній освіті, аналіз та реалізація кращих європейських освітніх досягнень допоможе побудувати ефективну модель освітнього процесу.

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою всебічного гармонійного розвитку її особистості; це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що накопичені суспільством з цією метою. Фізична культура – це єдність

практичної та психічної діяльності, під час якої людина взаємопов'язана з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітніші будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим її культурний рівень, і, як результат, універсальніші її зв'язки із середовищем.

Діти – наше майбутнє. Фізичне виховання – одна із складових частин всебічного виховання. Фізичне виховання дітей – перша і дуже важлива ланка системи фізичного виховання. У здійсненні завдань, які стоять перед освітніми закладами, відповідальна роль належить вчителеві. Майбутній вчитель повинен опанувати певний обсяг знань, а також набути практичних умінь і навичок, необхідних для роботи з дітьми. Дуже важливо знати особливості дітей кожного вікового періоду і правильно, відповідно до віку, використовувати різні методи навчання й виховання. Слід зрозуміти, що під впливом різних засобів фізичного виховання (гігієнічних факторів, сил природи, фізичних вправ) зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, формуються рухові навички, розвиваються фізичні якості і створюються умови для розумового, морального, естетичного й трудового виховання дитини. Необхідно також оволодіти методикою проведення фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та інших заходів, пов'язаних з організацією фізичного виховання в освітніх закладах.

Діти молодшого шкільного віку відчувають велику потребу в русі. Та з приходом до школи їхня загальна рухова активність падає майже на половину. Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, а й тривалий час підтримувати незручну для них позу, сидячи за партою. Недостатня рухливість відбивається на роботі багатьох систем організму дитини. Через тривале сидіння дихання стає менш глибоким, знижується обмін речовин, відбувається застій крові в нижніх кінцівках. Це веде до зниження працездатності всього дитячого організму і особливо мозку: послаблюється увага, пам'ять, погіршується координація

рухів. Щоб нейтралізувати негативні явища, що розвиваються у школярів під час тривалої розумової праці, доцільно чергувати її з активною фізичною діяльністю. На практиці це не завжди вдається, оскільки можливості шкільних приміщень досить обмежені.

Одним із виявів піклування про здоров'я і фізичну досконалість учнів початкових класів є введення в режим навчальних занять фізичних пауз, фізкультхвилинок, хвилинок відпочинку. Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли виробляється їх постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, витримка, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння і навички. Під час уроку, коли діти стомлюються, пропоную їм і руханки, і дихальні вправи, і офтальмологічні паузи (вправи для очей). Дуже подобаються дітям танцювальні рухи під музику. Вони спрямовані на розвиток і підтримку тонусу м'язів та органів дихання.

Основними джерелами фізичного самовдосконалення є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього; без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе. Особлива роль у формуванні цінностей учнів в галузі фізичної культури належить вчителям фізичної культури, головне завдання яких – зацікавити учнів заняттями із самовдосконалення, навчити правильно виконувати фізичні вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброїти необхідними засобами самовдосконалення. Важливою умовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення школярів є виховання в них самостійності й бажання самостійно займатися фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Любов Пєтухова. Стратегії формування професійних компетентностей майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти: науково методичний ж-л «Початкова освіта» № 4, 2017.

2. Валентина Волошенюк. Формування здоров'язбережувальних технологій у початкових класах: науково методичний ж-л «Початкова освіта» № 5, 2015. І. В. Лущук. Усі уроки фізичної культури: навч. – метод. Посіб. – група «Основа», Харків, 2012.

СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Вержбицький Денис
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Пензай С.А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора якісної життєдіяльності. У теорії і практиці активно розробляються питання диференціації, індивідуалізації та профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впроваджуються ідеї оптимізації й модернізації освітньої системи [4]. На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов’язковості і авторитарності, підстроювання під заданий із зовні стандарт, сформувати зацікавлене ставлення студента до предмета, пробудити інтерес до можливості формування здорового тіла, власного здоров’я [1]. Питання фізичного виховання розглядалося багатьма фахівцями. Однак проблему підвищення ефективності фізичного виховання студентів в даний час не можна вважати достатньо вирішеною. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація секційних занять, що сприятиме не лише підвищенню рухової активності студентів, а й поліпшенню їх розумової працездатності, зміцненню здоров’я.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Студенти в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Тому основним завданням викладачів фізичного виховання є забезпечення необхідного обсягу їх рухової активності різними засобами. Одним із таких засобів є настільний теніс. Історія настільного тенісу бере свій початок із кінця XIX ст. І на сьогоднішній день цей вид спорту не лише займає одне з провідних місць за масштабами розповсюдження по всьому світу, а й являється засобом здорового дозвілля та моральної насолоди. На етапі сьогодення більше 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах світу. Настільний теніс користується великою популярністю, що засвідчує рекордна кількість країн-учасниць на чемпіонаті світу (141 країна – 80 чоловічих та 61 жіноча команди) [5]. Цей вид спорту не обмежується віковою категорією. В теніс грають діти, молодь та люди старшого покоління. Настільний теніс є ідеальним засобом фізичного розвитку навіть на аматорському рівні. Якщо любитель-аматор грає лише для свого задоволення, а не для спортивних досягнень, у нього також розвивається увага, ігрове мислення, периферичний зір, реакція на рухомий об'єкт, м'язова пам'ять та фізична витривалість.

Наявність розвиненої спортивної бази у вищому навчальному закладі дає можливість організації спортивних секцій, зокрема з настільного тенісу. Продумана і спланована робота дає змогу не лише поліпшити фізичну та розумову працездатність студентів, а й досягти спортивних результатів. У підсумку команда університету з настільного тенісу може закріпитися на лідируючих позиціях у студентському спорті України [3].

Широке впровадження настільного тенісу в професійно-прикладну фізичну підготовку студентів дає змогу ефективніше й швидше формувати не лише рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців, оскільки саме засобами настільного тенісу формується здатність швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, швидко приймати правильні рішення [2].

У ЗВО організовані секції з настільного тенісу, на заняття з яких приходять студенти з різною технічною підготовкою. Основний контингент – це ті, хто любить цей вид спорту і грає на аматорському рівні. Їх складно навчати, тому що рухи у них вже сформовані і сталі, а саме: грають на прямих ногах, мало переміщуються біля столу або стоять узагалі на одному місці, грають відкритою або прямою ракеткою з неправильною хваткою, переважно штовхають і роблять підставку не наносячи ракеткою удару по м’ячу. Такі засвоєні рухи і дії ми пробуємо “ламати” і приступати до початкового вивчення техніки гри.

На першому етапі навчаємо пристосуватись до правильної хватки ракетки, переміщенням у стійці тенісиста, набиванні м’яча, ударів по м’ячу без тенісного стола. Наприклад, гра зі стінкою дає можливість відчути та засвоїти силу удару, швидкість польоту на напрямок відскоку м’яча, здійснювати правильні кроки.

На другому етапі також відбувається навчання базових елементів безпосередньо біля столу: переміщення по зонах за вказівкою тренера різними способами; гра на столі тощо.

На третьому етапі засвоюється техніка гри з різних вихідних позицій, зокрема: зрізка на ближню, середню і дальню зони стола; підрізка на ближню, середню і дальню зону стола; подачі накатом, підрізкою з різною висотою підкидання м’яча.

На четвертому етапі удосконалюються всі типи ударів, подача, техніка оберту м’яча, перекрути, змінюється темп гри, відпрацьовуються комбінації

ударів, вивчаються техніко-тактичні елементи. Загалом для підвищення спортивної майстерності завдання виконуються за спеціально розробленою програмою. На кожному практичному занятті удосконалюється техніка гри та набуваються вміння аналізувати свої дії і робити відповідні висновки. На кожному практичному занятті студенти виконують ЗРВ та спеціальні вправи тенісиста з метою розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та фізичної працездатності.

Висновки. Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Секцію з настільного тенісу при ЗВО здебільшого відвідують любителі-аматори, які бажають покращити свої технічні якості і брати участь у змаганнях. Для них необхідно створити певні умови і розробити програму тренувань, яка буде сприятиме удосконаленню їх технічних навичок, підвищенню фізичної і розумової працездатності. На нашу думку, даний вид спорту можна рекомендувати не лише для студентів, які відвідують секцію з настільного тенісу, а й для студентів спеціальної медичної групи, оскільки засоби настільного тенісу мають помірне, але функціональне навантаження на весь організм. Під впливом занять відбувається зміцнення м’язових тканин та опорно-рухового апарату, збільшується кровообіг. Різноманітні рухи тенісиста мають сприятливий вплив на дихальну та серцево-судинну системи. За умови регулярних занять даним видом спорту стимулюється робота мозку та зорового аналізатора, що покращує розумову діяльність та увагу студентів.

Список використаних джерел:

1. Гринько В., Куделко В. Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. С. 48-52.

2. Кучеренко Г. В., Подоленко О. І. Настільний теніс в системі фізичного виховання студентів педагогічного вузу. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: І Міжнар. інтернет-конференція. С. 162-165.

3. Чеховська Ю. С. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи. Молодий вчений. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2019. № 3(67). С. 259-262.

4. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles.

5. Physical education of students, no. 2, pp. 52-60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201http://uk.wikipedia.jrg/wiki/

Ганджа Роман, Железнякова Анна

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент

кафедри теорії і методики фізичного виховання Семенов А. А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ І ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

В програму давніх Олімпійських ігор спортивна ходьба не входила, хоча відомо, що грецькі атлети застосовували ходьбу як засіб вдосконалення своїх фізичних здібностей. Тому проблема оптимального керування процесом підготовки дітей та підлітків для навчання спортивної ходьби є

визначальною в системі сучасної теорії та методики спортивного тренування та фізичного виховання.

Мета дослідження – провести детальний аналіз техніки навчання спортивної ходьби і дати характеристику цьому виду спорту.

Об'єкт дослідження – аналіз техніки навчання спортивної ходьби молодих спортсменів.

Предмет дослідження – характеристика спортивної ходьби та її вплив на дітей та підлітків.

Завдання дослідження – 1) дати характеристику такому виду спорту, як спортивна ходьба; 2) розглянути та провести аналіз техніки навчання спортивної ходьби.

Процес навчання спортивної ходьби є оптимальним тільки в тому випадку, якщо він повною мірою узгоджується з тими відправними положеннями адаптації дітей та підлітків до тренувальних та змагальних навантажень, що сприяють досягненню стану, необхідного для демонстрації запланованого рівня спортивних результатів.

Особлива складність навчання на практиці полягає в найбільш повному та точному визначенні індивідуального рівня різних сторін підготовленості спортсменів і, насамперед, його функціональної підготовленості.

Перший етап навчання відбувається за умовами системного розвитку швидкості у єдності з розвитком інших фізичних якостей і оволодінням спортивною технікою можна домогтися високих результатів у спортивній ходьбі. Дослідження проведенні на підлітках 10-12 років, показали, що частота бігових кроків на коротких відрізках у них не уступає частоті кроків у дорослих спортсменів-розрядників [1].

Другий етап із самого початку навчання необхідно розвивати в підлітків вміння розслабляти м'язи під час виконання легкоатлетичних вправ. Дуже важливо, щоб ті хто займається відчули різницю в м'язових відчуттях

між напруженим і розслабленим станом м’язів. Із цією метою рекомендується застосовувати метод «контрастних спроб», що передбачає виконання вправ з додатковою напругою м’язів і гранично можливим їхнім розслабленням [2].

Головними засобами розвитку швидкості юного спринтера є швидкісно-силова (функціональна) підготовка в сполученні із вправами на спеціальну й загальну витривалість. Під функціональною підготовленістю розуміється сукупність засобів і методів комплексного виховання швидкості й сили з метою різнобічного фізичного розвитку, підвищення спеціальної тренованості спортсмена й на цій основі досягнення високих спортивних результатів.

Отже, показниками техніки спортивної ходьби є потужність зусиль і економічність руху. Перший показник зв’язаний із швидкісно-силовою підготовкою атлета, другий – з економічністю витрат енергетичних ресурсів. Зі збільшенням дистанції значення фактора економічності руху перевищує значення потужності роботи, що виражається в зменшенні довжини і частоти кроків. Варто відмітити, що кваліфікаційні ходаки мають більшу відносну довжину і частоту кроку, зумовлені меншим підйомом і часом польоту. В основі сучасної техніки спортивної ходьби лежить прагнення досягти більших високих результатів при умові економічності, свободи та природності руху.

Дане дослідження має необхідність постійного удосконалення процесу підготовки дітей та підлітків, здійснення чіткої організації навчально-тренувального процесу, що сприяють досягнення стану, необхідного для демонстрації запланованого рівня спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2015. С. 47-55

2. Міщенко В. С. Функціональні можливості дітей та підлітків. К.: Здоров'я, 2010. С. 101-110

Захарченко Роза
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПРОБЛЕМАТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У тезі розглянуто основні проблеми, та чинники, що впливають на фізичний розвиток молоді. Та представлено методи вирішення цих проблем.

Постановка проблеми. Формування на всіх рівнях суспільства державної політики, громадської думки та особистого світогляду, спрямованих на пріоритет здорового способу життя, підтримання належної рухової активності найбільш гострою з проблем сьогодення через те, що, по-перше, в Україні спостерігається значне зростання хронічних неінфекційних захворювань, що суттєво впливає на можливості продуктивної праці людини та є головною причиною збільшення останнім часом рівня передчасної смертності.

По-друге, тривалі спроби реформувати вітчизняну систему охорони здоров'я, негаразди теперішнього соціально-економічного становища, надмірні психологічні та фізичні навантаження повсякдення деструктивно впливають на систему сучасних ціннісних орієнтирів, де перспективним

цілям з побудови власного здоров'я, збільшення інтелектуального потенціалу, духовного розвитку залишається дедалі менше місця.

Також на сьогоднішній день, набувають особливої актуальності сучасні технологічні процеси, тим самим відсуваючи на задній план значимість фізичного виховання, особливо у студентів. На перший погляд, дана проблема може здатися не настільки глобальною, однак нейтральне ставлення до цієї проблеми може негативно позначитися на ціле покоління.

У сучасному житті від студентів потрібно більш динамічна і ефективніша робота над собою, а рівень здоров'я абітурієнтів різко знизився, збільшилася кількість студентів з відхиленнями у здоров'ї і звільнених від фізичної культури, тому фізична підготовленість і здоров'я студентів є найважливіший компонентами здоров'я фізичного потенціалу країни.

В цей час активно створювались численні спортивні товариства, клуби,

благодійні організації по пропаганді здорового способу життя та спорту.

Фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом. Для підтримки стану здоров'я, розвитку духу і сили волі. Студенти закладів вищої освіти повинні чітко розуміти і усвідомлювати важливість даного предмета, а для цього слід проводити мотивуючі заходи і заходи змагального характеру, розробляти нові методики, здійснювати показові заходи. Агітація підвищення рухової активності молодого покоління повинна бути на державному рівні.

Базова функція фізичного виховання це формування здорового тіла, розумової діяльності, моральної стійкості, адаптаційних процесів тощо.

Також не випускатимемо з виду всесвітню епідеміологічну ситуацію.

Вона призвела до введення карантинних обмежень, закриття закладів освіти, фітнес клубів, майданчиків тощо. Та найголовніша проблема ти

причина сьогодення – це ВІЙНА… Всі ці фактори дуже вплинули на фізичний розвиток та на ситуацію в цілому.

Отже можу зробити такий висновок, що за стан фізичного виховання та на спорт в цілому вплинуло дуже багато різних факторів, але не потрібно здаватись. Для підняття фізичної активності студентів та і всього суспільства в цілому потрібно мотивувати, робити різні гуртки, секції, заохочувати ходити на стадіони, у спортзали, та розповсюджувати у реальному та віртуальному світі. Адже ми живемо у час новітніх технологій, і потрібно соціальні мережі використовувати з користю. Адже спорт – це не тільки фізичні вправи, навантаження, а це ще й соціум, спілкування, нові емоції та дуже багато позитиву.

Список використаних джерел:

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. К. : Атіка, 2009. 684 с.

2. Костюкевич В.М. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури у вищих навчальних закладах // Науково-методичний журнал. №1. 2017. С.44-47

3. Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування

дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.

Кучерук Дмитро
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії
та методики спорту Вожжов І.А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФЗСЖ

На сьогодні загальновизнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Здоров'я молодого населення є найвищою цінністю суспільного та соціально-економічного розвитку будь-якої країни. Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі. А також – створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя тощо, впровадження ефективних методик роботи в молодіжному середовищі та відповідної підготовки спеціалістів, які працюють з молоддю.

Наразі формування здорового способу життя (ФЗСЖ) виступає як самостійна наукова дисципліна та базується на основних положеннях щодо сучасного розуміння феномену здоров`я людини, які узгоджуються з основними положеннями Оттавської Хартії. Світовою спільнотою формування здорового способу життя визначається як процес запровадження зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективних програм, послуг, політики, які можуть підтримати та поліпшити існуючі рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [6].

Основні принципи ФЗСЖ включають у себе: партнерство, посередництво та пристосування. Під партнерством мається на увазі, що передумови і перспективи доброго здоров'я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціальних структур. ФЗСЖ потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я , та зокрема суспільних і економічних, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. Під пристосуванням мається на увазі необхідність максимального пристосування діяльності з ФЗСЖ (програм, заходів, ініціатив) до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів враховуючи особливості їх суспільного, економічного і культурного устрою. Основним змістом діяльності щодо формування здорового способу життя є розробка і реалізація різноманітних проектів різного спрямування, рівня та обсягу, які спираються на певні передумови, мету, принципи, стратегії, механізми, обумовлені формуванням здорового способу життя як науковою дисципліною і мають на меті покращення здоров`я окремих осіб, груп людей, спільнот країн. Основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад спроможності і можливості позитивно впливати на проблеми здоров`я. Створення засобами формування здорового способу життя того розуміння, що тільки самим особам (групам, громадам) в першу чергу, а не державі чи спеціальним інституціям належить право вибору поведінки (право ініціатив, рішень, дій), істотно підвищує контроль за власною життєдіяльністю і, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на проблеми власного здоров`я. Ключовими принципами сучасної політики здорового способу життя є відповідальність держави за стан індивідуального і громадського здоров'я; багатосторонність підходів, урахування різнопланових детермінант здоров'я; доступність та універсальність послуг, що формують основи здоров'я

людини; оперативність і гнучкість у реагуванні на потреби та виклики політики здорового способу життя; активізація участі населення в програмах здорового способу життя та наявність громадського контролю [7].

Культурно-просвітницьку роботу з ФЗСЖ мають проводити педагоги, які заслуговують на довіру в школярів; самі є прикладом ведення здорового способу життя. Нагальною педагогічною умовою створення ефективних програм формування ЗСЖ постає навчання вчителів (курси, семінари, тренінги з педагогіки, підліткової і родинної психологи, медицини). Досить гострою є проблема, яка стосується не тільки кваліфікації вчителів, а й застарілих, традиційних вимог школи до вчителів та учнів [5, 16].

Здоров’я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, об’єкт споживання, вкладення капіталу. Індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Спеціалісти у сфері охорони здоров’я та формування здорового способу життя вказують на те, що стан власне системи охорони здоров’я не є визначальним з усього комплексу впливів.

Тому велика увага приділяється саме педагогічним заходам щодо формування здорового способу життя учнів та усвідомлення нею цінностей здоров’я. Фахівцям у сфері педагогіки відомо, що саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Як відзначається в літературі, саме у дитячому та підлітковому віці в людей формуються основні життєві норми, цінності та установки. Таким чином, можна зробити висновок, що особлива педагогічна увага повинна приділятись формуванню здорового способу життя, починаючи з дошкільного віку [2, 3].

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [1, 3, 4].

Одже, аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Дослідження питання формування у школярів мотивів здорового способу життя на основі потреби бути здоровим показало, що для частини учнів ця потреба не є актуальною, тому що вони відносно здорові, і це не спонукає їх до оздоровчих занять. Хворі ж школярі, хоча для них ця потреба і є актуальною, не дотримуються вимог здорового способу життя. Основна причина цього – несформоване прагнення до оздоровчих занять. Велика увага повинна приділятися в загальноосвітньому навчальному закладі формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед дітей та підлітків. Школа спільно з батьками має відповідати і за навчання, і за здоров'я дітей.

Діяльність, пов'язану з охороною здоров'я дитини в школі, слід чітко організовувати. Це має бути систематична робота, пов'язана з поліпшенням здоров'я та самопочуття учнів. У школі школярам необхідно давати знання та формувати вміння і навички реалізації здорового способу життя, навчити школярів визначати життєві цінності, спонукати відповідально ставитися до власних вчинків і власного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Борисенко А., Цвек С. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Єременко Г.М. Гігієнічні умови раціональної організації навчання й виховання 6-річних першокласників // Навчання і виховання 6-річних першокласників. – К., 1990. – С. 33-35.
3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.;
5. Турчин Т. Здоровий спосіб життя молодших школярів у позакласній роботі // Початкова школа. – 2007. – С. 16–17.
6. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.

Маєвський Микола, Маєвська Ірина
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, вчитель з фізичної культкри
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.

Молдованова Аліна

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист Затуливітер А В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуті знання про використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури, а також здійснено теоретичний аналіз класифікацій цих технологій та їх типів.

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. У процесі фізичного виховання особистості учня в системі шкільної освіти важливого значення набуває застосування здоров'язбережувальних технологій. Так, можна визначити, що здоров'язбереження – це :

а) процес збереження та закріплення здоров'я, направлений на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих на основі усвідомлення власної особистісної відповідальності;

б) складова частина охорони здоров'я, що поєднує медичні, психологічні, педагогічні та валеологічні знання.

Вагомого значення у фізичній культурі нині набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку учнів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я [1;4].

Незважаючи на те, що в науковій літературі є чимало досліджень, присвячених проблемі збереження здоров'я учнів у процесі занять фізичними вправами, питання застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури в школі висвітлено недостатньо. Саме цим зумовлюється актуальність проблеми, що розглядається.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

1) сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

2) оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

3) повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [4].

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- ✓ здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- ✓ оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- ✓ технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами,

статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

✓ виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи:

- організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

- психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

- навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;

- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи [2; 3].

Отже, можна зробити висновки, що здоров'язберігаючі технології посилюють у дітей мотивацію до навчання, навчають укріплювати і цінувати своє здоров'я; а організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко. Здоров'я та фізична культура. – 2006.

2. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас / В. В. Вінніков // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 4(100). – С. 8–10.

3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Невольки Денис
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Маєвський М.І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Визначальною складовою формування освіти є оновлення її змісту. Це положення є однією з найважливіших передумов успішного реформування процесу фізичного виховання в системі освіти. Процес гуманізації та демократизації освіти у школі створює сприятливі умови для застосування нових підходів до організації навчання та апробації сучасних педагогічних технологій. В Україні питаннями програмного забезпечення фізичної культури та спорту займаються наукові центри в Києві, Харкові, Одесі, Рівному та інших містах. Створені тут комп'ютерні технології, програми та програмні матеріали діють у таких напрямках.

1. Навчальні програми – виконують навчально-контролюючу функцію. Пропонується теоретичний матеріал, різноманітні тактичні ситуації з певних видів спорту, правила суддівства, методичні рекомендації, залікові запитання. програми для різних спортивних спеціалізацій та навчальних дисциплін, зокрема, видів спортивних ігор. У Харкові розроблено систему тестування, контролю на проміжному рубежі, заліку, іспиті та створено рейтинг студентів під час вивчення теоретичних дисциплін.

2. Діагностико-консультативні програми на основі фізіологічних показників, антропометричних індексів та особистісних якостей оцінюють

стан здоров'я, біологічний вік, розраховують ризик до певних захворювань, дають індивідуальну оцінку функціональному класу та патологічному індексу школярів, рекомендують режими занять, дають оцінку психологічних якостей та вибирають допустимі тести для визначення фізичного стану досліджуваних.

3. Фізкультурно-оздоровчі програми оцінюють стан здоров'я людини і видають конкретні рекомендації для занять певними видами фізичних вправ. Рекомендації грунтуються на показниках фізичного розвитку і результатах тестування фізичної підготовленості.

4. Автоматизовані інформаційні системи, нормативно-довідкові і методичні комплекси в основному забезпечують збір, зберігання, обробку і видачу інформації, формують банк програмно-методичних матеріалів з певних питань, а також містять окремі технології необхідні для оптимізації розвитку фізичної, культури і спорту.

5. Комп'ютеризація процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі. До цього напрямку належить розроблена під керівництвом Р.Т.Раєвського комп'ютерна програма "Паспорт здоров'я". Також широко використовується програма В.А.Шаповалової "Школяр". Вона дає можливість здійснити поточний контроль за динамікою фізичного здоров'я та розвитку, що допомагає змінити види вправ, дозуючи навантаження в максимально допустимих межах,враховуючи втрати енергії при різних видах діяльності.

Список використаних джерел:

1. Наумова Н.І. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп 'ютерних програм 1999. – С.229-230.

2. Тимофеев Г.І. Програмне забезпечення та структура файлів з запитаннями для тестування на персональних комп'ютерах 1997. – С.21.

3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання–здоров‘я нації”. – К., 1998.

Пензай Сергій
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 11 КЛАСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Старший шкільний вік – це відповідальний період у житті юнака, який пов’язаний з вибором майбутньої професії, зі службою в лавах Збройних Сил України та ін. За даними В. П. Неділько зі співавторами [3] до лав Збройних Сил України не призивається кожен четвертий юнак відповідного віку. Майже 90 % молоді має відхилення у стані здоров’я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, 61 % юнаків 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров’я. Незадовільний фізичний стан випускників науковці пояснюють неправильною постановкою навчального процесу з фізичного виховання в школах, висловлюють критичні зауваження до організації й методики проведення уроків. У більшості учнів відсутня зацікавленість [6]. Згідно даних В. О. Підгайної, В. М. Кириченко [5] близько 80 % старшокласників обмежуються тільки обов’язковими уроками фізичної культури й не залучаються до регулярних тренувань. Встановлено, що школярі з низьким і нижче за середній рівнями фізичного розвитку частіше хворіють [1; 2; 4]. Якщо до цього додати ще неякісне харчування, шкідливі звички, несприятливі екологічні умови життя, тоді стають зрозумілими причини погіршення фізичного стану, підвищення

захворюваності, що в комплексі породжує невпевненість молоді в завтрашньому дні. З кожним наступним роком ця проблема загострюється, під загрозою майбутнє генофонду нашої держави. У зв'язку з цим вчитель фізичної культури повинен мати сучасний підхід до проблеми фізичного виховання юнаків випускного класу. Дослідження, пов'язані з проблемами фізичного стану школярів, завжди привертали увагу науковців. Проте розв'язка цієї проблеми, як і раніше залишається актуальною.

Методи дослідження: аналіз програмно-нормативних документів та науково-методичної літератури з питань фізичного стану юнаків 16-17 років, експрес-опитування, антропометричні, фізіометричні вимірювання, тестування фізичної підготовленості, тест Купера, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, математична статистика.

Результати дослідження. Під час впровадження експерименту у різних школах юнаки 11-А класів складали контрольну групу (n = 10), а юнаки 11-Г класів складали експериментальну групу (n = 10).

КГ юнаків займалася фізичною культурою за змістом робочого плану вчителя. Для експериментальної групи було підібрано комплекси вправ силового й швидкісно-силового характеру та вправи на витривалість для корекції фізичного стану. Під час карантину заняття не припинялися.

До початку експерименту аналіз фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості свідчив про те, що фізичний стан юнаків 11 класу знаходиться на низькому рівні (КГ) та середньому рівнях (ЕГ). Однією з причин, яка тісно пов'язана з незадовільним фізичним станом була низька рухова активність. Так, у контрольній групі в 10 % юнаків фізичну активність оцінено на «відмінно», у 30% – на «добре», у 30 % – на «задовільно», і в 30 % – на «незадовільно». В експериментальній групі 20 % учнів мали відмінну фізичну активність, 20% – добру, 30 % – задовільну і 20 % юнаків мали незадовільну оцінку з фізичної активності. Під впливом

формувального експерименту в учнів ЕГ сталися позитивні зміни морфологічних та функціональних показників фізичного розвитку юнаків. У загальному це вплинуло на соматичне здоров'я досліджуваних. У юнаків розширились функціональні можливості дихальної системи та зросла адаптація кардіореспіраторної системи до дозованого навантаження. Середній показник індексу соматичного здоров'я юнаків ЕГ відповідає високому рівню,а у юнаків КГ він не змінився і залишився низьким.

Ці зміни позитивно вплинули й на фізичну підготовленість. На початку експерименту відмінність між результатами з бігу на 3000 м між юнаками КГ та ЕГ була вірогідною ($P < 0,05$). По закінченню експерименту результат з цієї бігової дисципліни у юнаків експериментальної групи в середньому покращився на 1 хв. 2 с, а розбіжність між результатами зросла ще більше ($P < 0,01$). Кількість підтягувань у юнаків ЕГ зросли в середньому на 3,5 рази. В КГ середній результат у підтягуванні залишився на рівні нижче незадовільного. В цьому тесті теж виявлено вірогідну відмінність між результатами контрольної та експериментальної груп. По завершенні експерименту хлопці експериментальної групи на 0,8 с швидше виконали човниковий біг. Юнаки контрольної групи результат покращали у цьому випробуванні на 0,2 с ($P < 0,05$). Також покращились результати в експериментальній групі і з бігу на 100 м та у вправі на гнучкість, проте вони вірогідно не відрізняються від результатів контрольної групи. Відповідно до покращання результатів тестування фізичної підготовленості юнаків підвищився і загальний бал оцінки. У КГ загальна сума зросла на 1 бал і складає 11 балів, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. В ЕГ інтегрована сума складає 20 балів. Порівняно з початком експерименту сума зросла на 9 балів. Це дало змогу основній масі юнаків піднятись на щабель вище до достатнього рівня фізичної підготовленості. Юнаки змогли

мобілізувати свої фізичні зусилля, енергетичні та психічні можливості і завдяки цьому проявити в основному добру фізичну працездатність.

Висновки. Впровадження в навчальний процес фізичного виховання спеціальної програми для корекції фізичного стану юнаків 11 класу довело її ефективність. В експерименті досягнуто суттєвих змін у фізичному здоров'ї, фізичній підготовленості та фізичній працездатності досліджуваних. Поставлену мету виконано.

Список використаних джерел:

1. Валецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. універ. ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 2. С. 35-40.
2. Кузнецова Л. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я учнів старшого шкільного віку / Л. Кузнецова, А. Дем'яненко, К. Заєць // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мат. XII Міжнародн. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. С. 84-86.
3. Неділько В. П., Камінська Т. М.,. Руденко С. А, Пінчук Л. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. Здоровье ребенка. 2011. № 2. С. 21-24.
4. Підгайна В. О., Ковальова Н. В. Вплив рухової активності на показники фізичного стану старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97)18. С. 194-197.
5. Підгайна В. О., Кириченко В. М. Рухова активність юнаків 16-17 років у сучасних умовах навчання. Перспективи, проблеми та наявні

здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) /ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ, 2019. С. 90-92.

6. Пустолякова Л. М. Модернізація сучасної концепції фізичного виховання та її професійна спрямованістю. Фізичне виховання в рідній школі. 2014. № 3. С.33-35.

Тимошенко Лілія ,Завалюк Іванна ,Зарапіна Анастасія

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ

Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров’я залишається важливою і актуальною в усі часи. І можна з упевненістю сказати, що важливу роль займає формування мотивацій до заняття фізичної культури і спортом. Всім відомо, що в даний час здоров’я молоді, за статистикою, погіршується як через екологічні, так і через ряд соціальних проблем в суспільстві. Про це свідчить звернення молодого покоління в різні здоровоохоронні організації, з серцево-судинними, інфекційними та іншими хронічними захворюваннями, які є причинами відсторонення молоді від здорового способу життя та спорту.

Студенти, особливо на початковому етапі навчання в освітніх установах, є досить вразливими для надбання різних дисфункцій організму, так як стикаються з різними проблемами в навчанні, адаптації. Рухове

навантаження зменшується і, як наслідок, настає ряд проблем зі здоров'ям. Боротьба з цими проблемами криється в одному рішенні – занятті фізичною культурою, яка певний час була є невід'ємною частиною навчання у ВНЗ. Але, на жаль, не вся студентська молодь розуміє користь цих занять.

Для найкращого розуміння користі фізичної культури і найкращого досягнення результатів необхідно сформувати ряд мотивацій.

Мотивація - це психічна адаптація особистості . Вона залежить і від ряду психологічних чинників особистості. Не кожна людина може змусити себе займатися спортом. З упевненістю можна сказати, що формування мотивацій - це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність.

Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в працездатності .

Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викорінити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та

інших систем. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність.

Ще одним з важливих критерієв є побудова правильного плану занять. Вони не повинні бути

однакові, а повинні включати в себе виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома. Відповідно, необхідно враховувати здібності кожного студента до заняття тим чи іншим видом вправ, тому що у кожного різний фізичний стан. Мотивації до занять фізичної культури поділяються на загальні і приватні. До приватних можна віднести бажання студентів займатися фізичною культурою взагалі, до загальних відноситься бажання займатися улюбленим видом спорту.

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді до належних норм можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи

із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [3]. Мотиви відвідування занять фізичної культури у студентів можуть бути різні: в основному, ті студенти, які задоволені заняттями, ходять на них заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров’я, а ті, хто не задоволений – відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули і борги.

Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викорінити ряд фізіологічних порушень, які пов’язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем. Також важливим критерієм формуванні мотивації є рухова активність.

Ще одним з важливих критерієв є побудова правильного плану занять. Вони не повинні бути однакові, а повинні включати в себе виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома. Відповідно, необхідно враховувати здібності кожного студента до заняття тим чи іншим видом вправ, тому що у кожного різний фізичний стан. Мотивації до занять фізичної культури поділяються на загальні і приватні. До приватних можна віднести бажання студентів займатися фізичною культурою взагалі, до загальних відноситься бажання займатися улюбленим видом спорту.

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді до належних норм можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [3]. Мотиви відвідування занять фізичної культури у студентів можуть бути різні: в основному, ті студенти, які задоволені заняттями, ходять на них заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений – відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули і борги.

На жаль, з кожним роком стає все більше студентів, не задоволених заняттями фізичною культурою. Причини цього можуть бути різні, але, однією з головних є відсутність мотивації і усвідомлення важливості і необхідності занять фізичної культури і спортом.

Тому, потрібно використовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів спираючись на наступні види мотивів:

1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактиці захворювань, надаючи сприятливий вплив фізичних вправ на організм.

2. Рухомо-діяльнісні мотиви. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, в першу чергу серцево-судинної і дихальної. Це благотворно впливає на організм і поліпшує фізичний стан.

3. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів.

4.Естетичнімотиви.Зовнішнійвигляддлястудентів– це один з головних мотивів. Більшість осіб хочуть виглядати красиво і справляти враження на оточуючих.

5. Комунікативні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом спілкування як між викладачем і студентом, так і між студентами є невід'ємною частиною процесу.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент прагне пізнати свій організм, свої можливості і, звичайно ж, поліпшити їх за допомогою заняття спортом.

7. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом дають безліч можливостей для розвитку і виховання творчої особистості.

8. Психолого-значущі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент занурюється в стан якоїсь абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді.

9. Виховні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом у студентів розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю.

10. Адміністративні мотиви. Заняття фізичною культурою не є обов'язковими у ВНЗ України. Складання тестування з виявлення рівня фізичної підготовки також не є обов'язковим.

Якщо предмет фізична культура повернути у навчальні плани як обов'язковий, зі складанням заліку – це буде одна із головних мотивацій.

Висновок:

Більшість студентів мають свій ідеал, і за допомогою методу «наслідування» можна сформувати прагнення до вдосконалення себе за допомогою фізичної культури і спорту.

Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою [6].

Ми прийшли до висновку, щоб підвищити мотивацію у студентів потрібно урізноманітнити навчальні та секційні заняття, для дівчат вести фітнес, а для юнаків силові тренування; заняття не повинні проходити монотонно, використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання; посилити творчу складову при організації занять фізичною культурою. Також ні для кого не секрет, що необхідно змінити систему оцінювання, затверджених МОН України тестів, рівня фізичної підготовки, які дозволяють поліпшити фізичну підготовку студентської молоді та, перш за все, зміцнити здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. пр. - Луцьк, 1999. – С.771-774.

2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі житія: Матер. 1 наук. – практ. конф. - Львів, 1992. – С. 171-172.

3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – С.3-8.

Ящук Сергій

доктор педагогічних наук, професор,

декан факультету фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ ІНТЕРЕСУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Спостерігається явна невідповідність між вимогами, що висуваються професією до життєвої стратегії тренера-педагога, і реальним рівнем розвитку смисложиттєвих орієнтацій студентів. Все це свідчить про те, що без глибокого осмислення і перегляду своєї життєвої позиції, побудови гуманістичної життєвої концепції, що визначає уявлення про сенс та цілі своєї професійної діяльності, неможливий духовний розвиток та вдосконалення особистості тренера-педагога.

Актуалізація методичного саморозвитку тренера-педагога обумовлює необхідність детального розгляду завдань методичного становлення та формування готовності його до пошуку власного методичного стилю, визначенню власної індивідуальної траєкторії.

Сутність проблеми полягатиме у впровадженні системи заходів, спрямованих на формування у майбутніх тренерів-педагогів інтересу до різноманітних аспектів майбутньої професійної діяльності. При цьому, формування пізнавального інтересу пов'язуємо з усвідомленням студентом професійної перспективи, рефлексивним спостереженням за процесом і результатами власного професійного становлення, саморозвитку.

Використовуючи термін «стимулювання» ми виходимо з розуміння цього терміну як системи заходів, спрямованих на початок, прискорення, здійснення якогось процесу або діяльності [2].

У процесі стимулювання студентів ми спираємося на психологічні механізми, що лежать в основі виникнення та формування у них професійного інтересу до спортивно-педагогічної діяльності.

За Г. Бабушкіним, такий інтерес є похідною взаємодії наступних компонентів: емоційного, який складають позитивне відношення до професії, впевненість в її виборі, задоволеність вибором; мотиваційного, що включає обґрунтування вибору професії, виділення чинників, що обумовлюють цей вибір; інтелектуального, що наповнюється уявленням про вибрану професію, знанням її особливостей; вольового, що відображає активність суб'єкта у набутті професійної компетентності [1].

Автор підкреслює, що виникнення інтересу у спортсменів-підлітків до професії тренера починається з появи у них позитивних емоцій відносно спортивно-педагогічної діяльності. Так, він відмічає, що: «Школярі-спортсмени є мимовільними спостерігачами діяльності, яку виконують їх тренери. Постійне спостереження, спочатку випадкове, а потім цілеспрямоване, призводить до того, що школярам починає подобатися професія тренера» [1].

Відмітимо, що знайомство з кращими прикладами тренерської професії може й відвернути студента від праці тренера, але буде краще, якщо це

відбудеться не після початку професійної діяльності, а на ранніх етапах фахової підготовки.

Дослідник Г. Бабушкін переконливо показує, що формування компонентів інтересу до професійної діяльності має відбуватися поетапно шляхом «накопичення» особистісних перетворень за рахунок інтеріоризації «зовнішніх» дій у «внутрішні» дії студента [1].

Погоджуємося з думкою науковців, що подібний механізм «накопичення» має виявлятися і при формуванні, професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів-педагогів.

Спираючись на вищезазначене, дійшли висновку про те, що привабливі приклади тренерської діяльності, роз'яснення особливостей професійної діяльності тренера в освітньому процесі виступають важливими джерелами виникнення мотивації до професійної діяльності тренера-педагога в сучасних умовах дистанційного навчання.

У контексті розвитку дистанційної освіти, орієнтованої на навчання упродовж життя, а також на вирішення деяких проблем у системі професійної освіти щодо удосконалення процесу професійної підготовки, зокрема тренерів-педагогів, акцент уваги науковців, педагогів-практиків, у цілому суспільства сьогодні зосереджений на оптимально доцільному використанні інформаційно-комунікаційних технологій, у тому числі й мобільного Інтернету.

Мобільні інформаційно-комунікаційні технології представляються сукупністю персональних апаратних засобів, програмного забезпечення, а також прийомів, засобів і методів, що дають змогу здійснювати діяльність, пов'язану з отриманням, збереженням, комп'ютерним опрацюванням і відтворенням текстових, аудіо-, відео- та графічних даних в умовах оперативної комунікації з ресурсами Інтернету, що спрямовані на підтримку особистісно-орієнтованого навчання. Мобільне навчання реалізує принципи

відкритої освіти: гнучкість, модульність, незалежність від місця й часу, використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Як зазначає С. Семеріков, мобільне навчання забезпечує більшу навчальну мобільність порівняно з електронним або традиційним навчанням [4]; це передавання знань на мобільні пристрої, головний його принцип – навчання в будь-якому місці, в зручний час, що є надзвичайно важливим для сучасної молоді, – обґрунтовує К. Денисюк [3]; на думку С. Терещук, мобільне навчання – як використання мобільної технології в навчальному процесі. Мобільні технології – це широкий спектр цифрових і повністю портативних мобільних пристроїв (смартфонів, планшетних комп'ютерів, електронних книг тощо), що дозволяють здійснювати операції з отримання, обробки та поширення інформації [5].

На основі аналізу позицій учених щодо сутності «мобільного навчання» переконуємось у його спрямованості на удосконалення традиційного навчання у контексті його поєднання з інформаційно-комунікаційними технологіями за допомогою доцільного застосування мобільних засобів зв'язку, смартфонів і планшетів тощо, що за сучасних умов навчання є одним із найважливіших інструментів професійного зростання майбутнього фахівця, зокрема тренера-педагога, що значно покращують його професійні характеристики.

Індивідуальна траєкторія розвитку тренера-педагога розробляється для кожного окремо з метою об'єднання зусиль педагогічного колективу та тренерів-педагогів в аспекті розвитку ППК.

Під час створення індивідуальної траєкторії потрібно приділити увагу розробці конкретних навчальних стратегій і підходів, а також системи додаткових послуг, які дадуть тренеру-педагогу змогу успішно засвоїти андрагогічну програму під час аудиторної та практичної роботи на робочому місці.

Стимулювання студентів до професійного розвитку на основі роз'яснення сутності професійних функцій і фахових компетентностей тренера-педагога, а також актуалізації їхнього професійного інтересу до власної індивідуальної траєкторії засобами інформаційних технологій, сприятиме подоланню суперечності між необхідністю емоційної, інтелектуальної та вольової участі студентів у засвоєнні фахових компетентностей та відсутністю зацікавленості студентів у набутті цих компетентностей.

Список використаних джерел:

1. Бабушкин Г. Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивнопедагогической деятельности : *Теория и практика физ. культуры*. 1996. № 1. С. 20-22.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови : уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: Ірпінь: *Перун*, 2003. 1440 с.
3. Денисюк К. С. Визначення суті поняття «мобільне навчання» / [*Електронний ресурс*] – Режим доступу: https://informatika.udpu.edu.ua/?page_id=4272
4. Семеріков С. О. Мобільне навчання: історія, теорія, методика. *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2008. №6. С. 72-82.
5. Терещук С.І. Технологія мобільного навчання: проблеми та шляхи вирішення : *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 138. С. 178-180.
6. Царенко К. В. Педагогічні умови розвитку професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача ДЮСШ у процесі підвищення кваліфікації : *Педагогіка і психологія професійної освіти: наук.-метод. журнал / [редкол.: Н. Г. Ничкало (голов. ред.) та ін.]*. Львів: НТУ «Львівська політехніка», 2016. № 3. С. 125-136.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Білан Даниїл, Щербань Элизавета
студенти факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Ільченко С.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ дуже швидко розвивається, виникають різноманітні винаходи, професії, інформаційні системи. Усе це тягне за собою розвиток більшості наук, які є актуальними задля впровадження новітніх технологій, але дедалі частіше в світі, і безпосередньо в Україні, спостерігається тенденція занепаду фізичної культури юнаків і дівчат – як наслідок неповноцінний розвиток особистості студента як представника молоді. Здоровий спосіб життя є важливою частиною життєдіяльності людства в цілому. Спосіб життя визначає людину як особистість у соціумі, і тому необхідно розглянути аспекти впливу на здоровий спосіб 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.

Структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

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 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.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають, наприклад, алкоголем, курять або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого життя, спрацьовують зворотні зв'язки: людина

захворює на важкі, часом невиліковні хвороби. Тоді люди звільняються від своїх шкідливих звичок, проте буває запізно. Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

На щастя, є не лише негативні зворотні зв'язки. Ефект від ранкової зарядки чи загартування холодною водою виявляється не раніше ніж через місяць, але в цьому випадку зворотний зв'язок – позитивний. Сповільнена дія і довге невиявлення ефекту зворотних зв'язків – одна з головних причин валеологічно недоцільної поведінки людей, недооцінки значення здорового способу життя для збереження здоров'я та досягнення активного довголіття.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички.

Навчання здоров'ю, на перший погляд, – простий процес. Адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби його зміцнення. Цьому можна вчитися в школі, від батьків і друзів, читаючи книжки і газети, слухаючи радіо і телепередачі. Але навчитися цьому людина може лише сама. Ось тут і виявляється позитивна щодо здоров'я культура людини, її мотивація, настанова на життя, розуміння сутності зворотних зв'язків при оцінюванні дії чинників здоров'я і нездоров'я.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я

елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, значить йому треба постійно вчити. а виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [2].

У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Виходячи із цього, вплив здорового способу життя на гармонійний розвиток людини важко недооцінити. Індивід повинен дотримуватися культури певного виду розвитку. Дисципліна фізичного виховання є одним із аспектів здорового способу життя. Програмою цієї дисципліни передбачено освоєння умінь та навичок із різних видів спорту. Формування понятійного апарату здорового способу життя та спрямування життєдіяльності студенства на «здоровий курс». Складність вивчення даного питання полягає у можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя, адже це надзвичайно суб’єктивна проблема, тому що перш за все вона детермінована ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об’єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров’я. І навпаки, за достатньо об’єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливлює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори які б об’єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку. існує певний мінімум об’єктивних умов життя, який обумовлює можливості

реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, індикаторами можливостей є питання щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять.

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом. поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Отже, безперечно, спосіб життя є головною складовою гармонійного розвитку особистості. Наслідування культури духовного, морального, фізичного та соціального розвитку є вирішальними у формуванні індивідуальності, аспекти яких повинні мати реалізацію на відповідних дисциплінах, зокрема й фізичного виховання. Виховання є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить у житті те, що не суперечить інформації, отриманій у школі. Спеціалістами виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти

позитивних результатів в формуванні бережливого ставлення до свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. –С.9
2. Гавенко В.Л. Проявление нарушении психического здоровья студентов: концептуально психологический подход Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. - Вып. 1.– Москва, Харьков, 1990. – С.74-77.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М.: Медицина, 1972. – С. 17-21.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124.
5. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. С. 4-6.
6. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.
7. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р.С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. – Випуск 2. – С.144–146.

Білоцерківець Едуард
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Карасєвич С.А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Це призвело до виникнення терміну "здоровий спосіб життя" [5, 9, 7, 2].

Велика увага здоров'ю і шляхам його зміцнення надавалася в античній цивілізації. В цей час здоровий спосіб життя обов'язково включав систематичне виконання фізичних вправ. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Так, Піфагор створює відому Піфагорську спілку, спосіб життя членів якої грунтується на необхідності дотримання особливих вимог – "акусмата". Основні положення їх зводяться до такого: "Підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників та старших, уміння підкорятися, самовладдя, відповідальне ставлення до своїх обов'язків, вірність у стосунках із друзями, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність в їжі, а також

прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних та духовних сил” [1].

Специфіка становлення механізму саморегуляції явища “здоровий спосіб життя” людини в даний період полягає в тому, що вона йде від моралі до державного управління і від нього повертається до повсякденних норм і побуту людей.

На думку деяких дослідників, здоровий спосіб життя – це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій творчий потенціал [3, 4].

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового способу життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами [3, 6].

Вчені визначають здоровий спосіб життя як спосіб біосоціальної діяльності людини, який безпосередньо зміцнює її здоров’я. Вони виходять з методологічної установки, що здоровий спосіб життя не можна відривати від його умов. Умови вони розуміють як властивості самого суб’єкта, які по відношенню до здорового способу життя виступають як зовнішні потенціали життєдіяльності, що можуть бути реалізовані в ній. Під змістом здорового способу життя дослідники розуміють як саму життєдіяльність, так і умови її функціонування.

Спільною рисою у визначенні здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової людини. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров’я, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання.

Потрібно зазначити, що відсутність загальноприйнятого визначення змісту і структури здорового способу життя, як це не парадоксально, обумовлене відсутністю добре розробленої теорії здоров'я. Тобто, для розуміння змісту і структури здорового способу життя необхідно визначитися з поняттям "здоров'я".

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем, та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки [8].

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки. Дослідженню різноманітних сторін здоров'я індивідуума, різних соціальних та статево-вікових груп, а також всього населення присвячено велику кількість праць. В одних працях обговорюється саме поняття "здоров'я", в інших досліджуються клінічні аспекти здоров'я (вірніше патології), а ще інші присвячені дослідженню факторів, що визначають здоров'я. Самостійну групу представляють праці, що розглядають шляхи та засоби охорони здоров'я населення. Частину досліджень складають теоретичні, фундаментальні розробки, які вирішують філософсько-методологічні питання здоров'я, інші ж носять більш прикладний характер і широко використовуються в практиці.

Визначення фізичної працездатності дозволяє кількісно оцінити рівень здоров'я людини, ступінь розвитку функціональних можливостей різних

систем організму і, в першу чергу, енергетичної (яка забезпечує транспортування кисню до тканин). Її функціональні можливості можуть бути виявлені під час максимальної роботи.

Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування [8]. Здоровий спосіб життя також передбачає визначення і виконання оздоровчої технології індивідуальної оздоровчої системи (масаж, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо). Є декілька принципів активного життя, знати яку користь дають фізичні вправи. Найбільш ефективна мотивація залучення до активного способу життя; не звертати увагу на досить розповсюджену точку зору про закономірності процесу старіння; бути досить гнучким і, навіть, обережним на шляху до здорового способу життя. Не відмовлятися від інших видів діяльності, які приносять радість (наприклад, відвідування театру). Якісний аспект життя такий же важливий, як і кількісний;використовувати для зниження маси тіла ефективний метод контролю – поєднання раціонального режиму харчування з виконанням фізичних вправ. Корекція маси тіла тільки дієтою низькоефективна, оскільки надлишкова маса швидко відновлюється; забезпечення регулярного виконання фізичних вправ [1].

В останній час, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено термін “стиль здорового способу життя”, що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних і фізичних здібностей та можливостей [3]. Це поняття об’єднує такі компоненти діяльності:

- усвідомлення цілеспрямованого застосування для відпочинку різноманітних форм фізкультурної активності;

- цілеспрямоване навчання і виховання гігієнічних норм та навичок охорони здоров’я;
- навички використання природних факторів для зміцнення здоров’я і цивілізованого відношення до оточуючого середовища;
- створення і корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;
- боротьба із шкідливими звичками;
- пропаганда і впровадження здорового способу життя серед дітей.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С. 56-58.
3. Болдин Н. В., Лабозаева Ж. П. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников. Сб. научных трудов "Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания". – М., 1989. – С. 43-46.
4. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. – М.: Сов. Россия, 1989. – С. 166-188.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров’я, 1991. – 245 с.
6. Глушкова Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М., Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы // Гигиена и санитария. – 1987. – С. 22-24.

7. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. – К.: Знання, 1984р.

8. Царенко А.В., Яцук Р.Ф. Валеологія: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шк. – К: Генеза, 1998. – 136с.

9. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан", 2000. – 168с.

Богат Іван

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри

теорії та методики спорту Філіпенко О.В.

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ

Здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% – від стану довкілля, 8-12% – від рівня охорони здоров'я та 50-70% – від способу життя. Здоровий спосіб життя включає безліч факторів, проте важливу роль відіграє загартовування.

Загартовування – обов'язковий елемент фізичного виховання, особливо важливий для молоді, оскільки має велике значення для зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою та бадьорості, що особливо важливо за умов освітньої діяльності молоді. В організмі безперервно відбуваються окислювальні процеси з виділенням енергії, яка в результаті перетворюється на тепло і переноситься у зовнішнє середовище.

Процеси теплоутворення та теплопередачі регулюються системою терморегуляції в рамках її відновлювальних можливостей. Фізична терморегуляція складається з теплообміну між тілом та зовнішнім

середовищем. Дія низьких і високих температур довкілля переважно сприймається шкірою – однією з найважливіших життєвих систем людини. При зниженні температури виникає спазм шкірних судин (капілярів) та приплив крові до внутрішніх органів. Одночасно із звуженням капілярів тепла автоматично (рефлекторно) збільшується кровопостачання внутрішніх органів та глибоких тканин. Після короткочасного звуження капілярів відбувається їхнє розширення. Шкіра червоніє, зігрівається, виникає відчуття приємного тепла, відновлюється тепловий баланс людини [2, с. 96]].

Умови життя сучасної людини досягли неймовірного рівня, вони знижують стійкість організму до постійно мінливих зовнішніх факторів. Відновлення стійкості організму до несприятливих факторів довкілля може бути винятковою допомогою ефектів, що гартують. При припиненні загартовування, вироблений умовний рефлекс та ефект загартовування поступово зникають, і через кілька місяців стійкість до холоду зменшується чи зникає. Б.С. Гавриленко зазначає, що в міру повторення тих самих гартують впливів коло залучених до реакції реакцію органів і систем скорочується, реакції поступово стають як би доцільнішими, економнішими, тобто на вплив відповідають лише ті органи, які сприяють як найшвидшому відновлення нормального стану організму. Скорочується і час між первинним спазмом судин та його розширенням [3, с. 1].

Вплив процедур загартовування зачіпає практично всі системи організму загалом. Під їх впливом змінюється стан нервової та ендокринної систем, що відбивається на їх регуляторній функції та здатності активно взаємодіяти з довкіллям.

У початковий період загартування спостерігається збільшення функції гіпофіза, кори надниркових залоз та щитовидної залози. Згодом, участь залоз внутрішньої секреції у формуванні стійкості до дії процедур загартування дещо зменшується. У процесі загартовування функціональні зміни зачіпають

тканинний та клітинний рівні. Зокрема, змінюються активність клітинних ферментів убік, підвищення їх активності, хімічний склад та фізико-хімічний стан клітин.

Зміна нервової регуляції при загартовуванні організму пов'язані з формуванням нових умовних рефлексів. Загартовувальні впливи викликають в організмі реакцію подвійного типу: специфічну та неспецифічну.

Специфічний ефект від загартовувальних процедур виявляється у поліпшенні здатності організму підтримувати сталість внутрішнього середовища-гомеостазу. Збільшує стійкість організму до дії холоду при адаптації до холоду або стійкість до сонячної радіації при дії високих температур та ультрафіолетового випромінювання. Це досягається за рахунок удосконалення механізмів термічного регулювання.

Процес неспецифічного загартовування виявляється у підвищенні загальної стійкості організму до дії різних несприятливих факторів зовнішньої і внутрішнього середовища організму. Опосередкована дія процедур загартовування виявляється у зниженні захворюваності, у підвищенні загальної працездатності (фізичної та розумової), у змінах на кращий бік кількості та якості здоров'я.

Домогтися ефекту від процедур, що гартують, можна тільки при правильній техніці, їх виконання [1, с. 1].

- Гартувальний ефект повинен досягатися поступово та послідовно. У іншому випадку надмірна інтенсивність впливів, що гартують, може завдати відчутна шкода здоров'ю через непідготовленість організму до такого впливу.

- Успіх загартовування залежить не тільки від правильної техніки, а й від відношення людини до процедур загартовування.

Необхідно дотримуватись певних методів загартовування, таких як:

- Загартовування повітрям та сонцем

- Прогулянки на повітрі.

- Повітряні ванни.

- Загартовування водою. Місцеве загартовування холодом та у парній.

- Обтирання

- Обливання

- Душ

На початку загартовування слід дотримуватися наступних принципів:

а. Систематизація використання процедур загартовування. Загартовування організму слід проводити систематично, день у день круглий рік, незалежно від погодних умов та без тривалих перерв. Краще, якщо використання процедур загартовування буде чітко зафіксовано у денному режимі.

б. Поступове збільшення сили подразнювального впливу. Загартовування несе позитивний результат тільки в тому випадку, якщо сила і тривалість процедур загартовування поступово збільшується. Перехід від менш сильних впливів до сильніших повинен здійснюватися поступово, з урахуванням стану організму та характеру його реакцій на застосовуване вплив.

в. Послідовність у виконанні процедур загартовування.

Висновок: загартовування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур, воно покращує фізичне та психічне здоров’я студента. Загартовування сприятливо діє весь організм: підвищують тонус нервової системи, що покращує кровообіг і обмін речовин, при опроміненні поверхні тіла в організмі виникає ряд фотохімічних реакцій, що тягнуть за собою складні фізико-хімічні перетворення в тканинах і органах (ці реакції зумовлюють сприятливе вплив на весь організм).

Список використаних джерел:

1. Муравов І.В. Оздоровчий ефект фізкультури і спорту. – К.: Здоров'я, 2006. 15 с.
2. Баранов В.М. У світі оздоровчої фізкультури. – К.: Здоров'я, 2008. 1 с.
3. Козлова К.П., Скібенко Н.В., Лезнік Н.В. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури // Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. – Луцьк, 1994. – С. 99-100

Головенко Марина

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здорове харчування молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

Збалансованим зветься харчування, при якому в раціоні міститься оптимальне в кількісному та якісному плані співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної дії.

Щоб організувати збалансоване харчування, варто дотримуватися оптимального співвідношення білків, жирів та вуглеводів (1:1:4).

- Білки відповідають за розвиток та зростання організму – вони містяться у всіх його тканинах та клітинах. Серед продуктів, які багаті на білок, можна виділити наступні: соя, червона ікра, креветки, куряча грудка, яловичина, свинина, сир, молоко, яйця, сочевиця, червона квасоля, горох й не тільки.
- Жири виконують захисну, теплоізолюючу функцію, а також є основним живильним компонентом для клітин нервової системи. Для правильного харчування ми маємо кожного дня вживати продукти з жирами рослинного та тваринного походження. Їхня середня добова норма для дорослої людини складає біля 90г. До раціону слід додати наступні продукти, що мають у своєму складі корисні жири: авокадо, оливкова та лляна олія, горіхи, морську рибу жирних сортів, насіння соняшника, гарбуз, кунжут й т. д.
- Прості вуглеводи здатні швидко забезпечити тіло енергією, тому з'їсти банан перед іспитом буде доречно. А от якщо ви плануєте довго й продуктивно працювати, варто надавати перевагу складним вуглеводам – вони забезпечують тривале відчуття ситості та надходження енергії. Більшу частину їх краще споживати в першій половині дня – на сніданок та обід. Це каші (вівсянка, гречка), макарони, картопля, хліб і т.д. А от овочі та фрукти, що також містять цей компонент, можна їсти на полуденок та вечерю, оскільки вони складаються переважно з клітковини та трохи з вуглеводів.

Отже, у першій половині доби вживаємо вуглеводи та трохи жирів і білків: це бобові, каші, хліб, фрукти (наприклад, яблуко, грушу, персик й інше). У другій – білки та клітковину: не жирні сорти риби та м'яса, молокопродукти, овочі. Жири в невеликій кількості треба споживати протягом усього дня.

Суть раціонального харчування становлять три основних принципу:

1) рівновага між енергією, що надходить з їжею, і енергією, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності;

2) задоволення потреби організму в певному кількості, якісний склад та співвідношенні харчових речовин;

3) дотримання режиму "сніданок, обід, вечеря" і сезонних особливостей

На жаль у наш час із здоровим харчуванням конкурує неякісне, до нього належить:

- штучні жири
- цукор та продукти з доданим цукром
- продукти з великою кількістю хімічних харчових добавок – консерванти, емульгатори штучні барвники, штучні підсолоджувачі (сахарин, сукралоза, аспартам)
- надмірне споживання смажених та копчених м'ясних продуктів

Станом на 2016 рік, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я – 58,4 % українців старше 18 років мали зайву вагу, а 25 % страждали на ожиріння. Для прикладу, 1990 року, зайву вагу в Україні мало – 48,9 % населення.

Наслідками нераціонального харчування у дорослого населення є захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразка шлунка та 12-палої кишки), хвороби печінки (гепатоз, цироз) та жовчевидільних шляхів, панкреатити, ожиріння, розвиток цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, таких як інсульт та інфаркт.

Для молодого організму це може призвести до гальмування фізичного та психічного розвитку, зниження імунітету, і, як наслідок, збільшення кількості інфекційних та неінфекційних захворювань.

Тому ми, це те що ми їмо. І кожен робить вибір для себе зараз і в майбутньому.

Список використаних джерел:

1. https://urosvit.com/naslidki-nepravilnogo-harchuvannya/https://blog-eva-ua.cdn.ampproject.org/v/s/blog.eva.ua/bilky-zhyry-vuglevody-yakdosyagty-idealnogobalansu/amp/?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#amp_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=16666749564768&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fblog.eva.ua%2Fbilky-zhyry-vuglevody-yak-dosyagty-idealnogo-balansu%2F
2. https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-36.html
3. https://urosvit.com/naslidki-nepravilnogo-harchuvannya

Грабчак Вікторія, Цуркан Валерія

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни можна і треба говорити про здоров’я і здоровий спосіб життя: і тих, хто захищає Україну, і тих, хто знаходиться у глибокому тилу, і навіть тих, хто тимчасово виїхав з країни. Говорити треба і про ментальне і про фізичне здоров’я. Також варто нагадувати, що багато з тих проблем, які людина може отримати під час війни, не зникнуть магічним чином одразу

після перемоги і впливатимуть на нас десятки років. Але важливо пам'ятати про доречність формулювань і про акценти. Далі пропоную звернути увагу на дві основні «больові точки» у дискусіях про здоров'я, які зараз особливо помітні для мене, як популяризатори науки та здорового способу життя.

Відновлювати втрачене здоров'я – складно, важко, а іноді – дуже дорого. Що робити, щоб зберегти здоровся під час війни?

Крок 1. Дбайте про ментальне здоров'я

Крок 2. Якщо не можете почати з себе – почніть з допомоги іншим

Крок 3. Отримайте консультацію сімейного лікаря щодо здорового харчування та фізичної активності та дотримуйтесь цих рекомендацій

Крок 4. Слідкуйте за важливими показниками здоров'я

Крок 5. Приймайте "Доступні ліки", призначені лікарем, безперервно

Крок 6. Не відкладайте візит – відвідайте лікарів, які вам потрібні

Далі, у порадах щодо здорового способу життя мене завжди розчаровує узагальнення. Мені йдеться не лише про нехтування індивідуальними особливостями організму (зокрема генетичними), що спостерігалось і у більш мирні часи, а й про ігнорування того факту, що люди сьогодні знаходяться у дуже різних обставинах і у різних безпечних ситуаціях. Ну не можна зараз давати однакові поради людям у Лисичанську, Харкові й Ужгороді. Бо для тих, хто знаходиться у зоні бойових дій, саме словосполучення «здоровий спосіб життя» звучатиме як знущання. Не можна радити людям, що цілодобово ховаються у підвалі, лягати спати о такій-то годині, а їсти о сякій-то. Їхня життєдіяльність зараз прив'язана не до годинника, а до чергування періодів «коли гатять» і «коли не гатять». І не можна заборонити з'їсти пачку чіпсів людині, для якої це єдина доступна їжа на найближчий час.

Але певними порадами справді можна допомогти – пропонуючи зниження шкоди, даючи гнучкі варіанти поведінки, пояснюючи, як працює

організм, і акцентуючи увагу на головному. Перше завдання – вижити. Друге – вийти з мінімальним «шлейфом» негативного впливу на здоров'я. Але всі ці поради та розповіді зможуть стати у пригоді тільки тим, у кого досі є інтернет чи доступ до ЗМІ, що також може бути проблемою під час війни. Тому другий мікровисновок для лікарів та експертів: коли щось радимо – даємо одразу кілька варіантів дій у залежності від ситуації навколо людини. У всіх своїх статтях та публічних лекціях про сон я зазвичай саме так і роблю – визначаю групи за ступенем близькості до активних бойових дій та пояснюю, що можна оптимізувати і на що вплинути у кожному з випадків.

Що стосується сну, який є одним з головних чинників, що впливають на наше здоров'я, можна дати декілька стислих рекомендацій для різних груп цивільного населення:

1. Ті, хто майже весь час у сховищі (плюси – можна нікуди не бігти під час тривоги, бо ви вже у сховищі; мінуси – дискомфорт, чужі люди поруч, загострення хронічних захворювань через пил та антисанітарію):

Намагайтесь забезпечити собі три фази доби за ступенем освітлення: ранок-день – яскраве холодне, вечір – тьмяніше і тепле, ніч – повна відсутність освітлення. Часто у сховищах протягом усього часу погане і однакове освітлення. За можливості потрапляйте на світло, якщо це дозволяє безпечна ситуація, або хоч ненадовго вмикайте яскравішу лампочку – знов-таки, якщо така можливість є. Вночі, коли спите – механічно прикривайте очі тканиною, бо навіть при заплющених очах до мозку доходить інформація про ступінь освітлення. Дотримання цих правил впливає не тільки і не стільки на якість сну, а в першу чергу на роботу біологічного годинника, та допомагає знизити негативні наслідки для ментального та фізичного здоров'я. Спробуйте забезпечити собі визначену локацію для сну зі своїми атрибутами (хоча б ковдрою), які дозволять впливати і на температуру (бо у підвалах

зазвичай прохолодно) і на сприйняття мозком цієї локації. Наскільки це можливо, намагайтесь зайняти зручне положення.

2. Ті, хто переважно вдома, але бігає в укриття під час повітряної тривоги (плюси – поки тихо, ви спите у своїй оселі; мінуси – ви весь час «на хвилюванні» і сон може бути більш «поверхневим»):

Мінімізуйте підготовку до виходу, якщо після сигналу тривоги йдете кудись. Майте все під рукою, щоб не довелось довго шукати і вмикати для цього яскраве світло. Оберіть тьмяний нічничок для зборів та перечитайте правила для тих, хто в укритті на випадок, якщо треба буде там затриматись.

3. Ті, хто не йде з квартири в укриття, але спить у незвичному для себе місці, наприклад на підлозі в коридорі (плюси – ви вдома; мінуси – все одно не дуже зручно і може бути присутня додаткова тривожність):

Спробуйте все ж облаштувати нову локацію для сну, дотримуйтесь правил гігієни сну та правил, пов’язаних з освітленням протягом доби (яскраве холодне вранці та вдень, тепле і тьмяне – ввечері, повна темрява вночі).

4. Ті, хто поїхав у безпечне місце, але страждає від розладів сну (плюси – ви фізично в більшій безпеці, ніж всі вищевказані категорії; мінуси – ви все одно тривожитесь):

Вам варто максимально дотримуватися правил гігієни сну для мирного часу (ми з Нікою Бєльською все описали у книзі «Коли я нарешті висплюся?»), пробувати прийнятні для себе техніки для розслаблення та засинання: медитації, йога-нідра тощо. Знаходячись у безпеці, можна проконсультуватися з психологами та лікарями та за необхідності підібрати адекватні заспокійливі медикаменти.

5. І для всіх:

Спіть, коли спиться. У мирний час я б наголошувала на необхідності віддати перевагу нічному сну, залишивши для денних варіантів тільки power-

nap на 20-30 хвилин, без тривалого сну, який збиває внутрішній годинник. Однак знаючи, що наприклад вночі може бути повітряна тривога, обстріл чи інші негаразди в залежності від локації, найкраще – дати організму сон тоді, коли є така можливість. Адже відсутність сну теж вбиває.

Не відмовлятися від рутинних справ, якщо є така можливість. Це полегшує мозку орієнтування у добі та дає ознаки контролю хоч над чимось у глобально важкій ситуації. Наприклад, якщо ви можете прийняти ванну перед сном чи скористатись косметичним засобом, якщо він з вами, гірше від цього нікому не стане. Навчіться концентруватися на диханні. Найпростіше та найскладніше водночас: дихати та рахувати свої вдихи-видихи. Спробуйте йога-нідра – це не потребує занурення у практики і допомагає розслабитись у дуже складних умовах.

Через війну українці переживають постійний стрес і страх за своїх рідних та близьких.

У цих умовах важливо підтримувати фізичну активність, яка допомагає знизити рівень гормону стресу – кортизолу.

У Центрі громадського здоров’я радять відновити заняття спортом, якщо ви зараз перебуваєте у безпечному місці. Які переваги дає регулярна фізична активність?

- Запобігає стресу і покращує настрій.
- Покращує серцево-судинну та дихальну системи.
- Нормалізує артеріальний тиск, рівень холестерину та глюкози у крові.
- Допомагає зміцнити м’язи.
- Розвиває спритність і гнучкість, зменшує ризик травм.
- Покращує мозкову діяльність.
- Покращує творчі здібності.

Зараз у суспільстві поширена своєрідна бравада, коли люди на хвилі стресу вихваляються тим, наскільки круто вони зараз гарують без усіляких там ваших здорових способів життя. Фраза «виспимось на тому світі» – яскравий приклад. Абсолютно нормально, що деякі люди в певні періоди мають саме таку реакцію організму, котра дозволяє їм працювати більше, довше, а спати – менше. До цього інколи ще додається зниження апетиту. Це відбувається завдяки речовинам катехоламінам, найвідомішими з яких є дофамін та адреналін, котрі з'єднуються із спеціальними рецепторами та викликають відповіді на рівні клітин та всього організму. Приблизно те саме ми відчуваємо коли закохуємось: у людину чи навіть робочий проект. Але в залежності від багатьох факторів (у тому числі – генетичних, на які людина впливати не може) така «маніакальна» фаза може мати різну тривалість у різних людей, а у когось взагалі не настати.

Отож, головний висновок: давайте говорити про здоровий спосіб життя акуратно, без ультимативних порад та показового знецінення. Обираючи стратегії для себе особисто – орієнтуватись на базові знання біології та самопізнання і підказки організму. Це правило і у мирні часи актуальне, але зараз тема особливо чутлива, бо дуже хочеться, щоб українці не просто пережили цю війну, а й змогли після перемоги прожити довго та розповісти все прийдешнім поколінням.

Список використаних джерел:

1. https://tyzhden.ua/Society/255167
2. www.dolc.dp.ua/wpress/?p=902
3. https://life.pravda.com.ua/health/2022/04/29/248456/

Карасєвич Сергій
канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики спорту
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Термін «фізична культура» має декілька значень. Під ним розуміють втілення в самій людині, результати використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання, показники розвитку і т.д. [1].

У цьому плані фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття «фізична культура» включає ще і широкий коло розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура являється складовою частиною загальної культури.

Такі задачі фізичної культури закладені в шкільній навчальній програмі. В ній ставиться завдання виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань із фізичної

культури, фізіології та гігієни. В них зберігаються основні положення при руховому режимі, а також при особливостях занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових навичок у школярів і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини, про правила загартовування і необхідність дотримання гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички [2, 3, 4].

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвиткові дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно

збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [2, 6, 7].

Особливо велику увагу слід приділяти в школі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними треба проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності.

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний російський вчений-педагог К.Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [8, 9].

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом учителя учні виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем [8, 9].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів [2, 8].

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах учитель фізкультури навчає в середньому 200-300 учнів. Організовувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, одним з яких є привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі.

У режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вищесказаного витікає, що формування у школярів здорового способу життя включає:

виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;

озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;

практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу [2, 5, 8, 9, 10].

Список використаних джерел:

1. Борисенко А., Цвек С. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Венедиктов Д.Д., Чернух А.М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. – 1979. – № 7. – С. 102-113;
3. Державна національна програма „Освіта” (Україна XXI століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
4. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985р.
5. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2001. – С.37-39.
6. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 35-38.
7. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя/ Волинська обл. держ. адм. управління освіти/ Н.Н.Ариванюк (авт. і упоряд.). – Луцьк, 2000. – 39 с.;
8. Рудницькі І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи //Психолог – К., 2004.-№ 25-26. – С.21-79.

9. Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей//Шестирічки в школі – К.: „Редакції загально педагогічних газет", 2004. – С. 35-36.

10. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997.

Кучерявенко Максим

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри

теорії та методики спорту Філіпенко О.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя не дається нам від народження, його треба формувати протягом всього життя. Спочатку формуються звички, а потім виникає потреба бути здоровою людиною.

Здоровий спосіб життя – це дотримання і виконання правил, які забезпечують людині розвиток, душевну рівновагу та здоров'я. Також здоровий спосіб життя нам передають наші батьки, якщо вони ведуть активний спосіб життя., катаються на лижах, ходять у спортзал, плавають в басейні або їздять на велосипеді. Здоровий спосіб життя – це результат величезної кількості правильних виборів, які ми робимо протягом років.

По-перше, важливо налаштуватися на здоровий спосіб життя, захотіти бути здоровим фізично, розвиненим інтелектуально і духовно. По-друге, необхідно дотримуватися правил гігієни: не забувати про чистоту, розумно чергувати роботу і відпочинок, загартовуватися для зміцнення здоров'я, використовуючи сонце, повітря, воду. По-третє, важливо раціонально харчуватися, поважати й любити фізичну культуру.

Здоровий спосіб життя має дуже багато переваг. Радіти життю можливо, якщо ти слідкуєш за своїм здоров'ям. Фізичне здоров'я дає можливість подорожувати, ходити в походи, стрибати з парашутом. Це дуже важливо – відчувати своє здорове тіло і здатність активно діяти. Психічне і духовне здоров'я теж має велике значення. Якщо людина вміє керувати своїми емоціями, є цілісною особистістю, адекватно проявляє свої почуття - це не лише показники її здоров'я. Шкідливі звички вкорочують життя на 30 хвилин в день. Чим швидше ми зможемо їх позбутися, ти краще будемо себе почувати , матиме більше шансів уникнути хвороб серця, судин, внутрішніх органів, раку і т.д.

Фізична активність приблизно 10 хвилин на щодня продовжує життя на 2 роки. Гіподинамія атрофує м'язи , знижує опірність організму, погіршує якість сексуального життя, сприяє ожирінню, інфаркту і інсульту. Треба ходити тридцять хвилин щодня у швидкому темпі.

Психічне здоров'я також є невід'ємною частиною здоров'я. Позитивний настрій покращує обмін речовин, стає міцним імунітет, сповільнюється процес старіння. Важливо пам'ятати , що треба спати не менше 7-8 годин на добу. Сон менше 7 годин збільшує ризик інсультів і інфарктів на 33 відсотка.

Важливо їсти максимально здорову їжу, яка лікує, а не калічить, важливо також контролювати масу тіла.

Стан здоров’я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя людини.

Тому важливі і справедливі слова: «Ваше здоров’я у ваших руках!»

Щороку у багатьох людей в світі виникають різні захворювання через куріння, рак, саркому, серцеве-судинні,дихальних шляхів. Протягом життя мі постійно перебуваємо в різних психічних станах: і позитивних (це емоції спокою, радості, впевненості,нахилення), інші – негативні, неприємні (це емоції розчарування, смуток, тривога) Усі вони відіграють дуже важливу роль у діяльності людини.

Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Оптимальний руховий режим є невід’ємною умовою повноцінного виконання рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах її розвитку. Основу оптимального рухового режиму складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров’я і розвитку фізичних здібностей. Загартування організму є важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань.

Жоден лікар не зробить нас здоровими людьми. Тільки ми можемо зробити себе здоровими. Найголовніше – це взяти на себе відповідальність за своє здоров’я. Ми завжди повинні пам’ятати, що ми маємо тільки одне серце та одне життя.

Отже, той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Віра в себе, оптимізм, альтруїзм, помірність – життєві принципи, що сприяють зміцненню здоров’я. Під час складання плану здорового способу життя слід враховувати індивідуальні особливості свого організму й умов життя.

Список використаних джерел:

1. https://dovidka.biz.ua/perevagi-zdorovogo-sposobu-zhittya
2. https://enigma.ua/articles/perevagi-zdorovogo-sposobu-zhittya_3

Мельник Леся, Зелінський Богдан

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л. С.

Уманський педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. Встановлено, що фізичне виховання і спорт мають великі можливості у процесі соціалізації учнів з особливими освітніми потребами. Підтверджено, що велика кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дає змогу проводити відбір доцільних поєднань для кожного окремого випадку. Це обумовлює перевагу засобів фізичного виховання. З'ясовано, що принципово новим для теорії та практики занять з дітьми з особливими освітніми потребами є посилення педагогічного аспекту корекційного впливу на основі врахування єдності біологічних, фізичних, психологічних і соціальних властивостей особистості дитини. Усе це складає основу для ефективної організації фізичного виховання під час інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Інклюзія (від англ. inclusion – включення, залучення) – процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі. Потребу збільшення участі відчувають насамперед ті, що мають фізичні чи ментальні порушення.

Він передбачає розробку і застосування таких конкретних рішень, які зможуть дозволити кожній людині рівноправно брати участь в академічному і суспільному житті. Поняття інклюзії близьке за значенням з поняттям інтеграція та протилежне до сегрегація. При інклюзії всі зацікавлені сторони повинні брати активну участь для отримання бажаного результату.

Робота з учнями загальних закладів середньої освіти, скерованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), займає одне з важливих місць у реалізації завдань фізичної культури школярів. Цей контингент дітей вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичної культури й охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності школярів залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. Тільки систематичні й науково обґрунтовані заняття фізичною культурою будуть ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку.

Згідно даних Міністерства охорони здоров'я за 2008 рік, лише 23 % дітей є практично здоровими, 29 % мають функціональні відхилення, 47 % страждають на хронічні захворювання, така тенденція відзначалася впродовж останнього десятиріччя, збереглася вона й у 2019 році. Окрім того, низка смертельних випадків під час занять фізичною культурою хвилює не тільки батьків, але викликає стурбованість спеціалістів у галузі медицини й фізичного виховання, суспільства загалом.

Спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» входить до галузі знань 01 Освіта/Педагогіка освітньо-професійної програми «Фізична культура», тому потребує відповідних теоретико-практичних компетентностей підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які у своїй професійній діяльності будуть працювати зі школярами різних медичних груп, у тому числі з учнями, які за станом здоров'я скеровані до спеціальних медичних груп.

Важливим розділом роботи вчителя фізичної культури спільно з медичними працівниками є розподіл учнів за медичними групами для занять фізичною культурою. У відповідності з наказом Міністра охорони здоров'я України «Про вдосконалення лікарсько-фізкультурної служби» від 31 грудня 1992 року шкільний лікар на початку навчального року після поглибленого медичного огляду (а потім, за його направленням - лікарями-спеціалістами) розподіляє учнів на медичні групи. Всі учні шкільного віку з метою диференційованого підходу до процесу фізичного виховання, діляться на три групи: основну, підготовчу та спеціальну медичну. В основу такого розподілу покладені 2-а критерії: стан здоров'я і фізичний розвиток.

Як вважають М. С. Дубовіс, С. Ф. Цвек, Ф. Ф. Бондарев, спираючись на існуючий практичний досвід, заняття учнів, які страждають різними захворюваннями, можливо і доцільно проводити спільно. Таких дітей можна об'єднувати в одну групу, оскільки пристосування організму (зокрема, органів кровообігу і дихання) в багатьох відношеннях є однаковим. В цей час фізичне виховання підростаючого покоління виступає як в ролі невід'ємної складової частини загальної системи виховання населення, так і необхідним елементом фізичного становлення окремого підлітка.

Вчителі фізичної культури при роботі з школярами які мають відхилення у стані здоров'я мають вміти:

– оцінювати фізичний розвиток школярів;

– визначати та інтерпретувати показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень;

– оцінювати та виявляти порушення постави у дітей;

– проводити уроки з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання;

– здійснювати педагогічний контроль;

– вміти розробити план-конспект уроку з урахуванням захворювання для учнів, які за станом здоров’я скеровані до СМГ;

– вміти розробити комплекси вправ для самостійних занять та надати рекомендації учням СМГ (батькам), щодо показання та протипоказання до використання фізичних вправ у самостійних заняттях.

На сьогоднішній день вимоги соціумом, що пред’являються, до фізичної підготовленості дітей обумовлюють необхідність якісного перетворення фізичного виховання в освітніх установах, зокрема в загальноосвітніх школах.

Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає в створенні підмурівка для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, формування різноманітних рухових умінь і навиків. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров’я зростаючого організму людини, ослабляє його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток.

Зараз основною проблемою підлітків є зменшення рухової активності, і як наслідком цього попередні покоління є набагато здоровішими.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування (відносно стану спокою).

Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Фізичне здоров’я є головною умовою духовного і морального здоров’я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров’я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Показниками фізичного розвитку є:

— Антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об’єм грудної клітки;

— Розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);

— Рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);

— Рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини – не тотожні процеси: ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток – диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов’язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Фізичний розвиток дитини пов’язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем.

Фізичні навантаження допомагають дітям у покращенню таких параметрів:

Зміцнення здоров’я;

— Забезпечення гармонійного розвитку організму;

— Розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);

— Підвищення фізичної та розумової працездатності;

— Загартування організму;

— Прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;

— Виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку

Старший шкільний вік (юнацький) охоплює дітей з 16 до 18 років (IX-XI класи). До цього віку відносяться і учні середніх спеціальних навчальних закладів.

Особливості вікового розвитку. Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу зростання і розвитку, що виражається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. У зв'язку з цим чітко проявляються статеві і індивідуальні відмінності як в будові, так і в функціях організму. У цьому віці сповільнюються ріст тіла в довжину і збільшення його розмірів в ширину, а також приріст в масі. Відмінності між юнаками та дівчатами в розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат в зростанні і масі тіла. Юнаки (в середньому) вище дівчат на 10-12 см і важче на 5 8 кг. Маса їх м'язів по відношенню до маси всього тіла більше на 13%, а маса підшкірної жирової тканини менше на 10%, ніж у дівчат. Тулуб юнаків трохи коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат. У старших школярів майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Зростання трубчастих кісток в ширину посилюється, а в довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітка, особливо у юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження.

Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, в зв'язку з чим збільшується м'язова маса і зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили і витривалості м'язів. У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але зате інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клітка, серце, легені, життєва ємкість легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню також менш розвинені, ніж у юнаків. В силу цього функціональні можливості органів кровообігу і дихання у них виявляються набагато нижче.

Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною. Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості.

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку:

Для виховання дітей середнього шкільного віку потрібно враховувати, що організм дітей цього віку ще знаходиться на стадії формування, тому правильним рішенням буде виконувати фізичні вправи які є загальнорозвиваючими, що допоможе дітям бути всебічно розвинутими.

Що до кількості фізичних навантажень діти цієї вікової категорії повинні:

Щонайменше одна година занять з великою й помірною інтенсивністю щодня, включаючи:

Заняття з великою інтенсивністю, принаймні три дні на тиждень;

Заняття, які зміцнюють м'язи та скелет, принаймні три дні на тиждень.

Діти досягають статевої зрілості в різний час. Антропометричні показники, сила та зрілість у цій віковій групі в різних дітей дуже різні. Тому фізичний розвиток в різних дітей біде неоднаковим.

Одним з найголовніших факторів є те, що дітям повинно бути цікаво й комфортно під час виконання фізичних вправ. Фізична активність – це весело, це будь-які активності, що подобаються вашій дитині – не обов'язково системні і структуровані.

Отже фізичне виховання необхідне для всіх дітей незалежно від віку чи статі, це є життєвою потребою без якої наш організм не буде в повній мірі розвиватись. Фізичні вправи стимулюють ріст нових судин, призводять до утворення нових еритроцитів. У результаті, більше кисню приходить до мозку. Тому роль фізичного виховання у розвитку дітей повинна зостатися провідною, і тільки за допомогою фізичних вправ можна подолати проблему сидячого способу життя.

Список використаних джерел:

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л. : Видавництво, 2013. 187 с.

2. Валецька Р. О. Педіатрія : підруч. для студ. пед. вищ. навч. закл. / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 234 с.

3. Закон України Про фізичну культуру і спорт (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80)

4. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры: Учеб. пос. – Тюмень: Вектор Бук, 1999. – 16 с. 8.

5. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. 1998, № 1, с. 50-54.

6. Закон України «Про внесення змін до Закону України „Про освіту“ щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг».

7. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1985. 271 с.

Побережний Антон

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Козловська С.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

На думку багатьох дослідників, здоровий спосіб життя – це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій творчий потенціал.

В.П. Горащук здоровий спосіб життя розглядає як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я людей як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового способу життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами.

Ці вчені визначають здоровий спосіб життя як спосіб біосоціальної діяльності людини, який безпосередньо зміцнює її здоров'я. Вони виходять з методологічної установки, що здоровий спосіб життя не можна відривати від його умов. Умови вони розуміють як властивості самого суб'єкта, які по відношенню до здорового способу життя виступають як зовнішні потенціали життєдіяльності, що можуть бути реалізовані в ній. Під змістом здорового способу життя дослідники розуміють як саму життєдіяльність, так і умови її функціонування [3].

Згідно з другим підходом, здоровий спосіб життя автори розглядають як відносно окрему частину життя людини, на яку відводиться певний час.

Прихильники цього підходу висловлюють протилежну думку щодо включення до структури здорового способу життя його умов, вважаючи, що він є конкретною діяльністю.

Спільною рисою у визначенні здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової людини. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров'я, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання.

Потрібно зазначити, що відсутність загальноприйнятого визначення змісту і структури здорового способу життя, як це не парадоксально, обумовлене відсутністю добре розробленої теорії здоров'я. Тобто, для розуміння змісту і структури здорового способу життя необхідно визначитися з поняттям «здоров'я» [2].

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем, та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки. Автори по-різному формулюють глобальну проблему здоров'я людей; від часткової задачі ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до алормістських (від фр. alarme – тривога, хвилювання) постановок, зв'язаних з «виживанням» людства на планеті [4].

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки. Дослідженню різноманітних сторін здоров'я індивідуума, різних соціальних та статево-вікових груп, а також всього населення присвячено велику кількість праць. В одних працях обговорюється саме поняття «здоров'я», в інших досліджуються клінічні аспекти здоров'я (вірніше патології), а ще інші присвячені дослідженню факторів, що визначають здоров'я. Самостійну групу представляють праці, що розглядають шляхи та засоби охорони здоров'я населення. Частину досліджень складають теоретичні, фундаментальні розробки, які вирішують філософсько-методологічні питання здоров'я, інші ж носять більш прикладний характер і широко використовуються в практиці [1].

Все частіше ті чи інші види досліджень здоров'я об'єднуються в комплексні, міждисциплінні, що багато в чому підвищує їх ефективність в теоретичному та практичному плані. При цьому в проблемах дослідження

здоров'я разом з вченими-медиками беруть участь представники суспільних наук. Разом з тим, для більшості робіт, що присвячені здоров'ю, притаманна одна особливість. При розгляді того чи іншого аспекту здоров'я індивідуума чи населення, воно характеризується за допомогою показників, які відображають не стільки здоров'я, скільки його патологію. Тобто аналізується у більшості випадків негативна сторона діалектичної єдності «хвороба – здоров'я». В той же час прямі характеристики здоров'я використовуються недостатньо, що призводить до однобічного тлумачення людського здоров'я та його чинників. Недаремно існує думка, що медицина, вихідною точкою якої є хвороба, буде тільки допомагати «латати прогріхи» в здорової людини, але ніколи не навчиться керувати життєдіяльністю організму [4].

Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. В літературі можна зустріти дуже багато визначень здоров'я. За даними Е.Г. Булич, Г.В. Муравова, у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. (10–11 лист. 2011). – Житомир : Полісся, 2011. – С. 27-31.

2. Бойко Ю. Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології / Ю. Бойко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – Вип. 50. – 2014. – С. 63-71.

3. Колесніченко М. Сутність здоров'я та його роль у становленні особистості дитини дошкільного віку / М. Колесніченко // Вісник інституту розвитку дитини. – Серія : Філософія. Педагогіка. Психологія : зб. наук.

праць / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 22. – С. 89-92.

4. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 3. – С. 19-23.

Танасійчук Юлія

доктор філософії, старший викладач

кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Переважна більшість дослідників у питаннях збереженя і зміцнення здоров'я справедливо відводять важливу роль фізкультурній освіті (І. Воробйова [4], Е. Гришина [6], М. Козуб [14], М. Сентизова [2]). Науковці доводять, що вона передбачає інтеграцію фізичного навчання і фізичного виховання, фізичного розвитку і фізичного здоров'язбереження, які забезпечують високий рівень фізичної культури.

Зміст поняття «фізична культура», що є похідним від категорії «культура», неоднозначне, як неоднозначний і зміст категорії «культура». Ця неоднозначність відображає як реальну діяльність людини (суспільства), так і її засоби й методи, створені в суспільстві, а також її результати [6, с. 36].

У науковій літературі нині виділяються 4 напрями у визначенні понять «культура» і «фізична культура».

Представниками першого напряму (І. Воробйова [5], Е. Гришина [6]) культура розглядається як продукт і результат людської діяльності, який

формується із сукупності матеріальних і духовних цінностей, що застосовуються для її вдосконалення.

Найбільш адекватним об'єктом педагогіки є визначення поняття «культура», дане Е. Гришиною: культура – це накопичений людиною досвід діяльності, необхідний для відтворення цієї діяльності шляхом формування людини [6, с. 40].

Фізична культура в першому його значенні вживається у вузькому і в широкому педагогічному сенсі. У вузькому сенсі поняття «фізична культура» включає фізичні вправи, тренування, ігри тощо. У широкому – охорону здоров'я, режими харчування, сну й відпочинку, особисту й суспільну гігієну, використання природних факторів природи (сонце, повітря й вода), фізичні вправи і фізичну працю, фізичну форму.

У нашому розумінні, зв'язок фізичної культури і здоров'я учня (студента) – це основа, на якій можна сформувати ціннісне ставлення до власного здоров'я, виробити потребу у здоровому способі та стилі життя, здоров'язбереженні.

Важливими структурними компонентами фізичної культури є: система гімнастичних вправ, «школа рухів», техніка і правила їх виконання, за допомогою яких у дитини формуються здатність координувати їх у різних поєднаннях, уміння диференційовано керувати рухами; різноманітні способи бігу, біг на ковзанах, ходьба, плавання та ін.; система вправ для більш раціонального використання сил під час подолання перешкод, у метанні, в підніманні й перенесенні ваги; різноманітні ігри з використанням м'яча – гра у волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс та ін [4, с. 65].

За другим напрямом досліджень (Н. Долбишевої [10], М. Козуб [14], В. Кучменко [16], В. Лук'яненко [17], В. Ляха [19] М. Матвієнко [20]) поняття «фізична культура» розглядається на соціально-педагогічному рівні, проте її власне соціальний аспект повною мірою не розкритий.

У цьому сенсі В. Кучменко розглядає фізичну культуру як життєво важливі способи і результати використання людьми власних рухових можливостей: для «перетворення» своїх якостей, здібностей, отриманих від природи [14, с. 17].

Таким чином, культура в цілому і фізична культура зокрема виступають, з одного боку, як процес матеріальної і духовної діяльності людей, з іншого – як продукт цієї діяльності, її результат. Культура являє собою якісну сторону матеріальної і духовної сторін діяльності людини і суспільства та її результатів.

Третій блок досліджень характеризує фізичну культуру як один із провідних напрямів загальнолюдської культури, що максимально сприяє фізичному вдосконаленню особистості (В. Артеменко [2], Л. Безкоровайна [2], М. Данилко [8], Т. Дерека [9], С. Карасєвич [11], Р. Карпюк [12], Л. Конох [15].). Науковці доводять, що фізична культура є узагальненим показником професійної культури майбутнього фахівця з метою його самовдосконалення.

Ціннісний і діяльнісний підходи до визначення сутності понять «культура» і «фізична культура» не суперечать, а взаємодоповнюють один одного, оскільки відображають дві різні, але діалектично взаємопов’язані сторони функціонування культури – результативну і процесуальну (діяльнісну).

У такому визначенні поняття «фізична культура» отримує відображення центрація вчителя в оздоровчій діяльності, орієнтованої на виховання здоров’я учня, що стає здатним відтворювати досвід здорового способу життя, освоєного ним під керівництвом педагога [8, с. 41].

Фізична культура як компонент культури особистості є такою її властивістю, формою існування якої є фізкультурно-оздоровча діяльність [18].

Як оздоровчі завдання були визначені такі:

– зміцнення та збереження здоров'я, зміцнення нервової системи, сприяння нормальному фізичному розвитку, формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів тіла, активізація обмінних процесів у період адаптації організму підлітка до фізичних, психічних і фізіологічних змін, що відбувається в його організмі на стадії статевого дозрівання;

– забезпечення оптимального для учнів гармонійного розвитку фізичних якостей, швидкості рухів, розвиток координаційних і швидкісних здібностей у всіх їх формах, швидкісно силова підготовка, не пов'язана з граничними напруженнями силового компонента;

– проведення фізкультурних занять у міру можливості на свіжому повітрі, підвищення загальної працездатності, розвиток фізичних якостей, усіх систем організму і їх функцій, підвищення загальної та анаеробної витривалості, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, правильне і своєчасне прищеплення гігієнічних навичок.

Вирішення перерахованих завдань зводиться до того, щоб учні щодня виконували фізичні вправи, брали водні, повітряні, сонячні процедури, дотримувалися режиму сну, праці (розумової та фізичної) і відпочинку, повноцінного раціонального харчування.

Прихильники четвертого напряму звертають увагу на іншу сторону культури, на те, що вона являє собою творчу діяльність, у процесі якої опредметнюються раніше створені цінності і створюються нові. Зокрема, І. Гринченко [5], М. Данилко [8], М. Карченкова [13], Т. Матвійчук [21] розглядають поняття «фізична культура» як якісну творчу діяльність із вдосконалення людини.

На думку Т. Бондар [3], М. Лук'янченко [18], М. Ходунова [23], вихованню фізичної культури учнів слугує вирішення таких завдань: 1) сприяння правильному фізичному розвитку учнів, підвищення їх

працездатності; 2) сприяння руховій активності; 3) формування потреби до систематичних заняттях фізичними вправами; 4) набуття знань з валеології, медицини, фізичної культури і спорту.

Осмислення представлених вище поглядів щодо соціального та соціально-педагогічного аспектів фізичної культури показує, що все тією чи іншою мірою вписується в ідею про те, що фізична культура є чинником здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна роль фізичної культури є визначальною і проявляється у двох аспектах. Перший полягає в тому, що грамотно організована фізична активність учнів є найважливішим засобом зміцнення їхнього здоров'я. Другий – це висока значимість рухової активності школярів з погляду стимулювання перцептивних, мнемічних та інтелектуальних процесів, підвищення розумової працездатності, що сприяє повноцінному розвитку їхнього рівня освіченості з усіх предметів відповідно до шкільних програм [14, с. 58].

Якщо розглядати фізичну культуру як відносно самостійний вид культури, то вона має свої специфічні функції, що випливають із її сутності та відображають її структуру.

Розглядаючи змістовий компонент специфічних функцій фізичної культури, С. Давидова констатує, що вони дозволяють задовольняти потребу людини в руховій активності, поліпшити свій фізичний стан відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я і забезпечення фізичної дієздатності, необхідної для застосування в повсякденному житті [7, с. 58].

Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий вид культурної діяльності, спрямованої на зміцнення і підтримання здоров'я, формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів тіла, зміцнення серцево-судинної системи, правильний і своєчасний розвиток усіх систем організму і їх функцій, нормалізацію обмінних процесів.

Список використаних джерел:

1. Артеменко В. В. Фізична культура у вищих навчальних закладах та основні інноваційні технології викладання. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному заклад*. 2018. Вип. 21. С. 101-105.

2. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технологій спортивного менеджменту культуры: автореф. дис. … пед. наук. Київ, 2009. 20 с.

3. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллєвий час. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 3. С. 128-132.

4. Воробьева И. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры: дис. … канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2014. 207 с.

5. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України*. 2011. Додаток 3, Т. VII. С. 84-93.

6. Гришина Е. П. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к созданию и реализации здоровьесберегающих образовательных технологий: дис. … канд. пед. наук: 13.00.08. Самара, 2005. 231 с.

7. Давыдова С. А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к формированию здоровьесберегающей стратегии обучающихся: дис. … канд. пед. наук: 13.00.08. Махачкала, 2017. 211 с.

8. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.

9. Дерека Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної

підготовки фахівців фізичного виховання: концепція дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7. С. 31-39.

10. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2006. 21 с.

11. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

12. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія і практика. Луцьк: Волинська друкарня, 2008. 504 с.

13. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 20 с.

14. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: дис. … канд. пед. наук: 13.00.08. Елец, 2007. 223 с.

15. Конох Л. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.

16. Кучменко В. С. Решение проблемы формирования ценностного отношения школьников к здоровью в педагогической теории и практике: дис. … канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2003. 144 с.

17. Лук'янченко М. І. Теоретико-методичні засади розвитку

педагогіки здоров’я в Україні: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Луганськ, 2012. 40 с.

18. Лукьяненко В. П. Состояние и перспективы самосовершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1999. № 1-2. С. 18-25.

19. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 9. С. 10-14.

20. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: дис. … канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2017. 233 с.

21. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2015. 272 с.

22. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис. … канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 2008. 178 с.

23. Ходунова М. І. Самостійні заняття з фізичної культури у старших класах. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2011. № 10. С. 15-18.

Філіпенко Олександр
викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КРИТЕРІЇ, РІВЕНЬ ЖИТТЯ, ЯКІСТЬ ТА СТИЛЬ ЖИТТЯ, СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУЖИТТЯ

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 психо-логічного 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.

Щербина Анна

студентка-мгістрантка факультету фізичного виховання

науковий керівник: доктор філософії, старший

викладач кафедри медико-біологічних

основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Проблема збереження і зміцнення здоров'я школярів завжди була актуальною і пов'язана з фундаментальними цінностями людського буття, суспільства і культури. Формування здорового способу життя і підвищення

відповідальності населення за власне здоров'я є одним з цільових орієнтирів державної політики. І сьогодні на всіх рівнях державної політики визнається необхідність раціонального використання ресурсів здоров'я.

Для надання системної, цілеспрямованої, високоефективної допомоги школі в рамках формування здоров'язберігаючої компетентності у педагогів шкіл, необхідно, щоб ця допомога була узгодженою, для цього необхідна єдина система управління цим процесом, зосереджена в структурі на стику медичних, педагогічних і психологічних наук, які б на практиці реалізовували ідею здорового способу життя в освітніх установах під єдиної концепцією, включаючи всіх учасників освітнього процесу, з урахуванням нових віянь в науці і застосуванням накопичених традицій [3].

Останнім часом адміністрація і педагоги освітніх установ починають приділяти велику увагу впровадженню здоров'язберігаючих технологій в освітній процес школи. Більшість шкільних проблем (шкільна неуспішність, конфлікти всередині шкільних систем спілкування: між педагогами та учнями, педагогами та педагогами, учнями і учнями, дисциплінарні труднощі), успішно вирішуються, коли в школі починають застосовуватися здоров'язберігаючі технології.

Довгий час вважалося, що школа зобов'язана тільки вчити, але останнім часом стає очевидним, що крім навчального впливу на школяра, велике значення має і виховна функція: навчання вмінню жити в соціумі, сприяння соціальній адаптації школярів, засвоєння, формування і розвиток соціально схвалюваних ціннісних установок і орієнтацій. Навчальні заклади, де багато уваги приділяється кожній зі складових здоров'я, стають лідерами не тільки в реалізації освітніх програм, а й користуються авторитетом у батьків і громадськості.

Аналіз існуючих інноваційних програм в галузі охорони здоров'я школярів показав, що:

- не в повній мірі розроблена система взаємодії фахівців освітніх установ і охорони здоров'я,

- акцент ставиться в більшості випадків на реабілітаційну та корекційну функції, а не на формування здорового способу життя.

Для формування стійкої мотивації збереження і зміцнення здоров'я школярів необхідно постійне, регулярне спілкування з ними, участь в їх повсякденному житті. Такими можливостями володіє загальноосвітня школа. Однак працівники школи здатні успішно вирішувати ці питання лише за умови координації їх зусиль, наукового і методичного керівництва і консультування фахівцями в області педагогіки, психології та медицини [1].

Концепція модернізації освіти спрямована на підвищення її якості. Критеріями якості освіти в літературі називаються різні узагальнені показники: освіченість, компетентність, зрілість та ін. Всі вони, так чи інакше, стосуються ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Мотивація здорового способу життя включена як складова частина в цю сферу і відображає офіційно визнану в освіті функцію зміцнення і збереження здоров'я учнів. У зв'язку з цим формування мотивації здорового способу життя може виступати як один з критеріїв якості освіти.

Мотивація здорового способу життя пов'язана, відіграє провідну роль у формуванні мотивів життєдіяльності людини. Зміни сенсу життя пов'язані зі змінами активності в певних видах діяльності людини і з досягненням ним вершин. Усвідомлення нового сенсу життя, пов'язане з цінністю здоров'я, активізує мотиваційну сферу людини, його цілі і мотиви, які надають нову спрямованість його пізнавальної діяльності та поведінки, спрямованість на здоровий спосіб життя, змінюють лінію життя.

Цінність здоров'я і здорового способу життя повинна увійти в структуру цінностей, що характеризують духовність людини і надають сенс

його життєдіяльності. Цілісний підхід до мотивації здорового способу життя людини здійснюється шляхом взаємодії механізмів впливу:

1) через змістоутворюючі орієнтації і духовність людини;

2) через системно-комплексний підхід до актуалізації мотивів тих видів діяльності, в яких людина виступає як суб'єкт (освітньої діяльності та життєдіяльності в цілому).

Мотивація здорового способу життя має складну, інтегративну природу і включає в себе мотиви життєдіяльності, пов'язані з природними потребами особистості, мотиви професійно-трудової діяльності, що вимагає збереження працездатності, і мотиви освітньої діяльності. Дослідження проблеми мотивації безперервної освіти виявили провідну роль внутрішньої мотивації в навчанні і психолого-педагогічні умови, які її стимулюють. Необхідно, щоб бажання учнів і цілі навчання збігалися. Педагогічний процес повинен доставляти учням радість [2].

Мотивація здорового способу життя є не тільки показником особистісного розвитку, так як відображає потреби особистості в збереженні здоров'я; але і одним з найважливіших критеріїв якості освіти, від якого залежать перспективи розвитку держави і суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Макаров Л.П., Соловьёв А.В., Сыромятникова Л.И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. 2013. №12 (59). – С. 494-496.

2. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1021-1023.

3. Формування здорового способу життя молоді : навчально – методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та

молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. – 116 с.

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Крачок Владислава, Мацюк Станіслав
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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека, якій сприяє висока фізична, технічна й тактична підготовка.

Результати проведеного аналізу нещасних випадків у пішохідних походах указують на те, що близько половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм – із непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (сильні дощі, каменепади, лавини, різке похолодання). Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові замети, завірюха та інші метеорологічні явища, поєднуючись зі складними умовами рельєфу місцевості й нескладними природними перешкодами у нормальних умовах, можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди й призвести часом до непоправних наслідків. Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому відбувається зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень: [4, с. 32].

Страховка і самостраховка – це комплекс засобів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Способи страхування повинні бути

відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно – психологічні. Першим найчастіше йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду. Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування – у штучно створених. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви.

Способи страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп. Самострахування забезпечується індивідуально в всіх небезпечних випадках. Страхування: одночасне, поперемінне, групове. Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях.

Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може призвести до травми рук страхувальника.

Самострахування в русі є обов'язковим при відсутності допоміжного знаряддя (верхньої страховки). Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбрід, льодоруба при русі сніговим чи льодовим схилом, альпенштока при русі по траві.

При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи стрімко нахилених перилах самострахування відбувається "схоплюючим" вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цього використовувався переважно вузол "прусик". Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його оплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в теперішній час для самострахування використовують вузли "австрійський" та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до "схоплюючого" вузла. Для запобігання ковзанню вузла при русі ні в якому разі не можна затискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по стрімко нахилених перилах страхування “схоплюючий” вузол повинен знаходитися над грудьми. По вертикальних та стрімко нахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв’язці через 5–10 хвилин може настати задушення.

При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби таких типів: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

Самострахування при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзного карабіну на перилах.

Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні – це достатньо прості, проте обов’язкові на небезпечній ділянці дії, що гарантують безпеку учасникові походу. Ці дії полягають у прикріпленні туриста до надійної точки самострахування мотузкою, з’єднано із страхувальною системою. Точками самострахування можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий у сніг льодоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо). Довжина самострахувальної мотузки повинна дозволяти учасникові виконувати необхідні дії і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самострахування розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується. Те, що цей прийом здається дуже простим і виникли сумніви про доцільність та необхідність його застосування, призвело до того, що в горах за останні 10 років загинуло 46 страхувальників.

Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв’язки льодовиком, нестрімкими схилами. Як правило, учасники ідуть один за

одним на відстані 6–10 м. Другий несе в руці 1– 2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розколину чи пом'якшити ривок при падінні першого. При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи із затримання.

Поперемінне страхування – основний вид страхування на потенційно небезпечних ділянках. Страховка поділяється на нижню та верхню. Нижня страховка – це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори. Страховка називається верхньою, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче ніж рівень грудей. При цьому сам страхувальник може бути внизу, але страхувальна мотузка повинна проходити через карабін вищевід грудей спортсмена (чи через блок – на змаганнях). Здебільшого верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою. Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скельні виступи. При їх відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2–3 гаки. При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть: [2, с. 82-86].

Гірські перешкоди – це перешкоди, утворені рельєфом місцевості: схили різної стрімкості, яри, скелі, урвища. Залежно від характеру перешкоди добираються способи її подолання. На змаганнях із пішохідного туризму найчастіше використовуються такі способи (технічні етапи): 1) навісна переправа через яр; 2) стрімкопохила переправа; 3) сходження скельною ділянкою або схилом; 4) траверс скельної ділянки або схилу; 5) траверс схилу

з альпенштоком; 6) спуск із застосуванням вертикальних перил; 7) спуск схилом спортивним способом.

Навісна переправа через яр (скельна). На відміну від навісної переправи через річку, перший учасник переправляється на протилежний схил згідно з умовами змагань: вільне лазіння, спуск (підйом) по мотузці в яр тощо. Усе це здійснюється на командній страховці. На відміну від водних перешкод страхування здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду.

Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закріплений карабін (або іншу надійну опору, наприклад, навколо дерева), кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа інших учасників здійснюється, як і при переправі через річку.

Стрімкопохила переправа – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який перевищує 20 градусів. Наведення переправи відбувається аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється такими способами: а) спуск спортивним способом, б) дюльфером, в)вільним лазінням на командній страховці або г) будь-яким іншим правильним способом.

Для дотримання безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудний та нижній), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. Гальмівний пристрій складається з двох карабінів або застосовується "вісімка" чи "рогатка" . Під час спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями. Останнім учасником обов'язково повинен мати супровідну мотузку знизу. Вантаж транспортується перилами з контролем зверху за допомогою супровідної мотузки.

Сходження по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від стрімкості та характеру схилу. Так, схили стрімкістю 30°–35°

здаються нескладними, але якщо це скельний обсипний схил та ще без стежки, то рухатися ним досить неприємно. Бажано для сходження обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил.

Для організації пунктів проміжного страхування на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника – підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжного страхування навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.

Піднявшись, треба закріпити мотузку до опори вузлом "карабінна удавка" або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка, кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю "прусика", що прив'язується до основної мотузки "схоплюючим" вузлом. Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страхування.

Як правило, командну страховку організовує перший учасник зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він "вибирає" всіх учасників.

Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс – це рух поперек схилу (водоспаду). Залежно від стрімкості схилу, траверс можна виконувати на самостраховці або на командній страховці.

Якщо стрімкість схилу невелика (до 30°), то траверс здійснюється на самостраховці за допомогою альпенштока. Для цього треба тримати альпеншток в обох руках і спирати його вище від себе по схилу. Рух здійснюється, як правило, трьома тактами (нога – нога – альпеншток).

При більшій стрімкості схилу необхідно використовувати командну страховку. Командна страховка здійснюється так само, як при сходженні.

Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страхування, їх зніме останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

Проходження учасниками по перилах відбувається на самостраховці – вусом з карабіном. Коли учасник підходить до проміжного пункту страховки, то він спочатку другий вус пристібає до наступної ділянки перил, а потім знімає вус з попередньої ділянки. Траверс схилу може містити горизонтальні, похилі і вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка “вусом”, похилих і вертикальних перил – “схоплюючим” вузлом.

Переправа по паралельних перилах. На змаганнях, які проводяться на місцевості, де відсутні схили достатньої стрімкості, для імітації траверсу схилу використовують переправу по паралельних перилах. Це ускладнений елемент переправи по мотузці з перилами.

При переправі по паралельних перилах мотузки натягають таким чином, щоб відстань між ними була приблизно 1,5 м. Оскільки при траверсі схилу завжди є пункти проміжного страхування, то паралельні перила навішують між чотирма і більше деревами. Як правило, цей етап завжди готують судді, командам залишається тільки виконати правильні дії при подоланні етапу, хоча інколи командам пропонується організувати самонаведення верхньої перильної мотузки. Це можливо здійснити таким чином: збоку від перил закріплюється мотузка, за яку тримається руками учасник, регулюючи таким чином свою рівновагу. Звичайно, цей учасник обов’язково повинен бути на командній страховці.

Прикріпившись за допомогою вуса з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї двома руками, учасники змагань йдуть по нижній боком. Підійшовши до опори, необхідно без втрати страховки перейти на наступний проліт. Для цього спочатку необхідно пристебнути інший вус карабіном до

верхньої мотузки за опорою, лише потім відстібнути перший вус. Якщо за умовами змагань всі мотузки закріплені жорстко, то одночасно на всьому етапі можуть знаходитися декілька учасників – по одному на проліт. Але при цьому не треба порушувати вимогу “один учасник на мотузці”, тобто прикріплюватися до наступної мотузки можна тільки тоді, коли її звільнив попередній учасник команди. Переправа цим способом можлива при досить сильному натягу верхньої і нижньої мотузок.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на стрімких схилах, середня стрімкість яких не менше ніж 60°. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла “карабінна удавка” до надійної опори (вертикальні перила) і організації самострахування та командного страхування. Самострахування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в’яжеться на вертикальних перилах. Для гарантії безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”. Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя порівняно з тим, якщо мотузку пропускати тільки через карабін. Якщо мотузку накрутити на ріжки “вісімки”, то сила тертя збільшиться до такого значення, що той, хто спускається, зовсім зупиниться.

Командне страхування здійснюється основною мотузкою зверху через гальмівний пристрій. Самострахування і командне страхування обов’язково виконується у брезентових рукавицях. Страховка усіх учасників – командна. Етап може бути організований на формах рельєфу, деревах тощо. Спуск схилом здійснюється з самострахуванням “схоплюючим” вузлом або з командним страхуванням. Цей спосіб використовується при стрімкості схилу менше ніж 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав’язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб

вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов’язково використовувати рукавиці.

Найраціональніший спосіб руху під час спуску – приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника – довільне. Організація командного страхування, як і на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені так: один на учаснику, що спускається; другий – до опори. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

Традиційно гірські походи проводяться в районах Карпат – молодих гір за часом гороутворення, що піднімаються вище від снігової лінії та характеризуються комплексом давньольодовикових форм рельєфу (кари, гострі гребні, шпилясті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір’я. Проведення походів у горах такого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів: [3, с. 55-60].

Гірська система України – Карпатські гори – хоча і належать до альпійської складчастості, але є середньовисотними горами і мають абсолютну висоту нижче від снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливо лише взимку та на початку весни, коли створюються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період у Карпатах певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість

проводити 9тут гірські туристські походи I– II категорій складності. Найкращий час для проведення таких походів у Карпатах – березень, перша половина квітня.

Слід враховувати, що проведения зимово-весняних гірських походів у Карпатах, при всій їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними й небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). Передусім, це стосується погодних умов (низькі температури впродовж усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі й одночасно часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та дуже сильно розірваного рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо в Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські поході до Карпатських гір повинні ставитися до підготовки таких походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати все необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах, а також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнури, лопата, щупи тощо) і вміти ним користуватися: [1, с. 90-92].

Щоб запобігти травматизму в поході, при його підготовці особливу увагу слід приділяти вивченню лавинонебезпечних ділянок району походу. У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно, інтенсивність лавино проявів пов’язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500 –1400 м над рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Ґорґани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили стрімкі, південно-західні – пологі) і

на яких на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період триває довше. Найбільша кількість лавин сходить у лютому – березні. При цьому тривалість сезону лавинної небезпеки збільшується в міру зростання абсолютної висоти гірських хребтів.

Групам, які готуються до зимового гірського походу в підготовчий період необхідно також приділити значну увагу питанню орієнтування в умовах обмеженої видимості, засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчанню учасників подорожі надання долікарської допомоги потерпілому в умовах зимового гірського походу. Доцільно перед зимовим гірським походом улітку провести розвідку маршруту для подальшого поліпшення орієнтування в зимовому поході та відпрацювання шляхів аварійного сходу з маршруту: [5, с. 63].

Список використаних джерел:

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О. О. – К. : Київ, ун-т, 2001. – 395 с.

2. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму : навч. посіб для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою) / Булашев О. Я. – Х. : ХДАФК, 2007. – 230 с.

3. Горішевський П. В. Сільський зелений туризм: організація гостинності на селі : підручник / П. В. Горішевський, В. П. Васильєв, Ю. В. Зінько. – Івано-Франківськ : Місто-Н, 2003. – 158 с.

4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.

5. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму / В.Д.Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.

Кривуша Марина
викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина зумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів.

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюють фахівці фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках. Їхнє завдання – виявити захворювання, які не дозволяють людині брати участь у походах або займатися складними видами туризму.

Перелік таких захворювань визначено й затверджено Державним комітетом з фізкультури і спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них належать такі:

– органічні (уроджені) пороки серця;

– гіпертонія;

– захворювання серцевого м'яза;

– туберкульоз легенів у активній стадії;

– гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки;

– хронічний гастрит;

– виразка шлунка і дванадцятипалої кишки;

– холецистит у стадії загострення;

– камені в жовчному міхурі;

– геморой із частими кровотечами;

– випадіння прямої кишки;

– запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура;

– камені в нирках;

– гостре запалення середнього вуха;

– кон’юнктивіт;

– гнійне запалення слізної залози;

– інфекційні захворювання шкіри;

– деякі захворювання жіночих статевих органів;

– злоякісні пухлини;

– грижі;

– ревматизм суглобів.

Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до експедиції, й струс головного мозку, наслідком якого є періодичні головні болі. Не можуть брати участь у поході особи, що перехворіли впродовж попереднього місяця на затяжний грип; тяжку форму ангіни; скарлатину чи інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, серед яких епілепсія, є протипоказанням навіть для одноденних походів і маршрутів. Заборонено брати участь у туристських походах і подорожах людям із вираженим порушенням слуху і зору, оскільки це може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку. Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинити тяжкі наслідки. Крім того, хвороба супроводжується патологічними змінами загального характеру, що проявляються у слабкості, підвищеній стомлюваності, болі голови, безсонні, дратівливості, пригніченості, зниженій

опірності організму. Усе це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації: [2, с. 63-65].

Перш ніж вирушити в туристський похід, кожний із його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів, зокрема:

1. Необхідно санувати ротову порожнину (полікувати зуби).

2. Людям, схильним до ангін й запалень носоглотки, треба пройти профілактичний курс.

3. Обов'язково слід позбавитися мозолів на ногах.

4. При підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки міжпальцевих проміжків упродовж чотирьох днів присипкою, що містить борну кислоту й уротропін (по 4,5 г), магнезію і тальк (по 0,5 г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти низки інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так, обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції, якщо проведення польових робіт передбачається в місцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить самоконтролю, який полягає в щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику та його наступним аналізом. Слід пам'ятати, що відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування й використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, запобігання укусам отруйних комах, отруєнню грибами й рослинами тощо.

Щоб оцінити фізичний стан організму й функціонування всіх його органів, а також можливості участі людини в туристському поході, достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів і функціональних проб. Щоб отримати порівняльні дані, тести слід проводити в один час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

Одним із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховують на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу в чоловіків дорівнює 60-70 ударам, у жінок – 70-80 ударам за хвилину. Пульс прослуховують упродовж 10 с і отриманий результат множать на 6. При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренованість, неповну акліматизацію до місцевих умов, перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хв. При наявності аритмії спостерігається порушення процесів компенсації серцево-судинної системи внаслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якогось захворювання.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксують в польовому щоденнику за п’ятибальною шкалою. Втому та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюють за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні). Масу тіла й силу рук визначають за кількістю віджимань від підлоги, підтягувань на перекладині (не менше ніж 8-10 разів для молодих людей і 4-5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

Одним із найбільш адекватних способів оцінювання фізичного стану людини є півторамильний тест Купера, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань 1,5 милі (2400 м). Для молодої людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хв.

Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), при якому частота пульсу має досягати в середньому 108-120 ударів за хвилину, а через 2 хвилини – 96-104.

Щоб оцінити стійкість до кисневого голодування, застосовують пробу Генча, що полягає в максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (у середньому воно має досягати 33 с). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі.

Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п’яту від підлоги і тримаючи руки на поясі, з заплющеними очима.

Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Абалакова. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250-350 см. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями середніх пальців, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову позначають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20-30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105-110 мм, а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65-70 мм, у віці 40-50 років – відповідно 120-130 і 75-80 мм.

Швидкісну реакцію нервової системи оцінюють за допомогою теппінг-тесту. Її визначають за максимальною кількістю точок, проставлених за 10 с у квадраті розміром 10 х 10 см (норма для молодих людей становить не менше ніж 60 точок): [4, с. 45-47].

Перша медична допомога – це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Мета першої медичної допомоги – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їхньому подальшому розвиткові.

При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий упродовж кількох годин і навіть діб може розраховувати лише на допомогу товаришів і життєві сили власного організму.

Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозним ускладненням і розвиткові в організмі незворотних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів:

– припинення дії травмувальних чинників, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;

– відновлення дихання й серцевої діяльності в потерпілого (первинні реанімаційні дії);

– зупинення кровотечі;

– перев’язка ран стерильними матеріалами;

– знеболювання;

– іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;

– надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;

– забезпечення по можливості швидкого й обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклику медичної допомоги на місце нещасного випадку.

При наданні першої медичної допомоги слід ґрунтуватися, передусім, на міркуваннях безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, дотримуючись усіх належних вимог і зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Перед наданням першої медичної допомоги, необхідно оперативно й адекватно оцінити стан потерпілого й супутні зовнішні обставини, дотримуватися певної послідовності дій, по можливості врахувати й усунути загрозливі чинники чи скоригувати свої дії відповідно до їхнього впливу.

Оцінювання загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження. Насамперед необхідно переконатися, що в потерпілого зберігається дихання і йому ніщо не перешкоджає.

Ясність свідомості потерпілого неважко з’ясувати вже з перших його відповідей на поставлені запитання. Тривожні симптомиє:

– сповільнена реакція;

– адинамія;

– втрата свідомості.

Ознаки тяжкої травми і критичного стану потерпілого:

1. Раптова блідість.

2. Сірий колір шкірного покриву.

3. Знижена (менше ніж 15 за хвилину) або прискорена (понад

30 за хвилину) частота серцевих скорочень.

4. Частота дихання.

5. Слабкий пульс або його повна відсутність (з частотою менше ніж 40 і понад 120 ударів на хвилину).

При травмуванні без втрати свідомості потерпілий здатен сам оцінити свій стан і тим самим сприяти ефективному лікуванню. Необхідно ретельно оглянути голову, тулуб, кінцівки потерпілого, порівняти праву й ліву сторони. Так легше відшукати місце ушкодження й оцінити загрозу втрати травмованим крові, виявити переломи кісток та інші ушкодження. Важче діагностувати травми тазових кісток, хребта, грудної клітки, живота.

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати й роззувати потерпілого. При цьому щоб запобігти додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, необхідно дотримуватися таких правил: – одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла.

Якщо одяг прилип до рани, то не можна відривати від неї тканину: треба просто обрізати її навколо рани;

– у разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани і, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев’язування;

– при тяжких травмах гомілки або стопи (при підозрі на перелом) необхідно розрізати закаблук взуття по шву гострим ножем, після чого знімати його поступово, звільняючи в насамперед п’ятку;

– звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття, необхідно додатково її притримувати;

– роздягати потерпілого без крайньої потреби, особливо в холодну пору року, небажано. У таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка

потребує відповідної медичної обробки. Для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки і спинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену частину тіла.

При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінюванні загального стану потерпілого, можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі, запобіганні інфікування рани.

Основні правила обробки рани. Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується, як правило, перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у настоянці йоду так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, покривають стерильною серветкою з індивідуального пакета і забинтовують. У тому разі, якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру. Рану забороняється промивати як водою (що пов'язано небезпекою зараження), так і спиртом або настоянкою йоду, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

Припинення кровотечі. Обробка будь-якої рани, що кровоточить, спрямовується насамперед на припинення кровотечі. При цьому всі дії повинні бути швидкими й точними, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого і може містити в собі загрозу його життю. Запобігання цій небезпеці набагато полегшує і прискорює подальше лікування потерпілого, а

також знижує можливість тяжких наслідків поранення. Венозну й капілярну кровотечу найлегше зупинити за допомогою пов'язки.

До основних прийомів реанімації належать штучне дихання («рот у рот», «рот у ніс») і закритий масаж серця. Вони використовуються для того, щоб урятувати життя потерпілого, який перебуває у критичному стані (шок, відсутність дихання, зупинка серця, втрата свідомості).

Шок – небезпечний для життя стан, викликаний впливом якогось сильного подразника, тяжкої травми, поранення, значної втрати крові. Відразу після серйозного травмування може виникнути загальне мовне й рухове збудження, прискорення дихання (еректильний шок). Потерпілий, незважаючи на тяжкі ушкодження, намагається рухатися. Він збуджений, багато й голосно говорить. Через 5-10 хв цей стан починає змінюватися пригніченістю, що супроводжується послабленою реакцією на оточення, нерухомістю, зблідненням. З'являється липкий холодний піт, часте й поверхневе дихання, прискорення пульсу до 140-200 ударів на хвилину з наступним його послабленням (торпідний шок).

Реанімаційні заходи треба здійснювати в такій послідовності:

– обережно покласти потерпілого на спину (при блюванні повернути голову набік);

– перевірити наявність дихання й серцебиття;

– у разі відсутності дихання й серцебиття розпочати реанімаційні заходи – штучне дихання й закритий масаж серця;

– при наявності кровотечі якомога швидше її зупинити;

– при переломах здійснити іммобілізацію ушкоджених кінцівок;

– активізувати кровопостачання мозку й серця наданням більш високого положення ногам у разі відсутності їх ушкодження. Для цього потрібно підняти вище ноги, поклавши їх на рюкзак, спальний мішок, згорнутий одяг тощо;

– не давати пити, оскільки існує небезпека ушкодження внутрішніх органів, що може супроводжуватися блювотою. Категорично заборонено давати потерпілому спиртні напої;

– негайно відрядити когось із членів групи по медичну допомогу. Транспортувати потерпілого в шоковому стані можна лише в крайньому випадку – щоб винести до проїжджого шляху, до посадкового майданчика в разі виклику вертольота, а також при повній неможливості прибуття лікаря до місця нещасного випадку: [1, с. 122-124].

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомогти потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. У туристських подорожах медичне забезпечення є функцією санінструктора, якого призначають з-посеред учасників походу і який не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації Цивільної оборони або Червоного хреста.

Обов’язки санінструктора в туристському поході полягають у комплектуванні й підтриманні в стані постійної готовності похідної аптечки, умінні практично застосовувати наявні в ній засоби, діагностуванні найбільш поширених захворювань і травм, володінні способами надання першої медичної допомоги й лікування, постійному контролі за станом здоров’я членів групи, якістю їжі, дотриманням правил особистої гігієни.

До переліку захворювань і травм, основи діагностики й лікування яких повинен знати санінструктор, належать такі:

– застудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів);

– шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, «гострий живіт», харчові отруєння);

– укуси отруйних змій і комах;

– гірська хвороба;

– снігова сліпота;

– тепловий і сонячний удар;

– обмороження, загальне змерзання (переохолодження);

– асфіксія при потраплянні в лавину, воду або дим;

– внутрішні кровотечі;

– ураження блискавкою, електричним струмом;

– струс головного мозку;

– гнійничкові захворювання шкіри;

– опіки;

– удари, розтяг і розрив зв’язок;

– вивихи й переломи кісток.

Похідна аптечка. Вирушаючи в похід, кожна група, незалежно від дальності маршруту, повинна обов’язково мати з собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. Герметичність упаковки, бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів є обов’язковою.

Розрізняють два основні типи похідних аптечок: групову й індивідуальну. Групова аптечка повинна містити повний набір медикаментів для надання допомоги в разі можливих захворювань і травм, які найчастіше трапляються на маршруті.

В індивідуальній аптечці, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев’язувальних матеріалів, повинні бути індивідуальні ліки, необхідні при наявності в людини алергічних реакцій, а також хронічних хвороб, при яких дозволено брати участь в експедиціях, тощо: [3, с. 187].

Список використаних джерел:

1. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму / В.Д.Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
2. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. – 2-е вид., перероб. та доп. – К. : Альтпресс, 2008. – 280 с.
3. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях / Лиходід В. С., Клопов Р. В., Говорухіна Л. Г. – Запоріжжя, 1998. – 86 с.
4. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / Т. Г. Сокол. – К. : Музична Україна, 2002. – 256 с.

Лисенко Вадим, Саврак Ірина

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

ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗДІЙСНЕННЯ ЗАХОДІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Серед найдієвіших форм пропаганди туризму і залучення широких мас до активного форм відпочинку є масові показові, тренувальні заходи і змагання (зльоти, конкурси, ігри, тренувальні збори, тренінги і т. ін.). Вони разом з тим виконують культурно-просвітницькі, краєзнавчі виховні функції, сприяють покращенню фізичної підготовки, технічному вдосконаленню, організації змістовного відпочинку все більшого числа людей, популяризації туризму серед населення.

Проведення туристських зльотів і змагань має досить давню історію, але масового характеру ці заходи стали набувати з 50-х років XX ст. Сьогодні вони проводяться на різних рівнях - від туристських секцій до міжнародних форумів, у яких беруть участь сотні тисяч туристів і краєзнавців.

Поняття "зліт" і "змагання" часто вживаються паралельно і навіть ототожнюються одне з одним, хоча ці заходи відрізняються один від одного за своєю метою і програмою: змагання, як правило, виступають складовою частиною зльотів, хоча можуть проводитись і самостійно.

Під терміном "змагання" розуміють прагнення випередити, перевершити, перемогти інших. Що ж до туристських змагань, то тут важливо не тільки і не стільки одержати перемогу, скільки з'ясувати рівень технічної і тактичної підготовки, загально-фізичної і спеціальної тренованості, випробувати нові зразки спорядження і прийоми його використання в умовах, максимально наближених до похідних.

З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад школярів, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації. Головне завдання туристських зльотів - популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо. Але, не принижуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підміняти основну форму діяльності в туризмі, якою є організація і проведення походів: [2, с. 32-33].

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації. Ця остання здійснюється за трьома основними параметрами: формою, масштабом, класом.

Серед форм туристських заходів можна назвати першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді конкурсів, виставок, семінарів, вечорів тощо.

Масштабність зльотів і змагань визначається широтою участі в них

команд чи окремих представників різних регіонів або організацій. Ці заходи можуть відбуватись на міжнародному, міжобласному, обласному, районному рівні або в межах окремого трудового колективу, турбази, школи, секції і т. ін.

Клас змагань за їх складністю визначається в діапазоні змінюється від I до IV і залежить від характеру і кількості етапів, довжини, складності перешкод, перепаду висот, використовуваних технічних прийомів і т. ін.

Під час зльотів можливе будь-яке поєднання масштабу і класу змагань. У ході широкомасштабних змагань, як правило, переважають нескладні дистанції I - II класів, оскільки основною метою є популяризація туризму і обмін досвідом. В той самий час змагання окремих вузівських колективів секцій і т. п. можуть включати дистанції III - IV класів.

Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних) навесні, до початку туристського сезону, з метою перевірки готовності груп до походів, а зльотів - восени, після закінчення походів, що дозволяє підвести підсумки і визначити завдання і плани на наступний сезон: [4, с. 50].

Цікавою формою проведення зльотів є поєднання в їх програмі кількох видів туризму.

Підготовка до зльоту (змагання) починається в середині року, при складанні планів масових заходів на наступний рік. Ця робота починається зі створення організаційного комітету і затвердження його складу організацією відповідальною, за проведення зльоту (змагання). В оргкомітеті, як правило, представлені співробітники адміністрації, працівники туристичної сфери, головний суддя змагань і ряд штатних працівників, відповідальних за різні аспекти підготовки заходу.

В коло обов’язків організаторів зльоту (змагання) входять; створення оргкомітету, затвердження суддівської колегії; отримання дозволу місцевих

органів на проведення заходу; матеріально-технічне, транспортне, господарське і медичне забезпечення; безпека учасників і гостей.

Оргкомітетом розробляється "Положення про зліт (змагання)", складається і здійснюється план підготовки і проведення заходу. Його функції передбачають також прийом і розміщення учасників, організацію харчування і медичного обслуговування, підготовку і облаштування місця змагань і зберігання інвентарю, організацію інформаційного забезпечення. Розроблене положення заздалегідь надсилається учасникам. Воно містить такі відомості: мета і завдання заходу, час і місце проведення, керівництво його підготовкою і здійсненням, вимоги до учасників, програма змагань і конкурсів, обсяг фінансування, порядок і термін подання заявок про участь у зльоті, умови прийому учасників, визначення результатів змагань, нагородження переможців: [3, с. 83-85].

Вибір місця проведення масових заходів вимагає врахування ряду обов’язкових умов: воно повинно забезпечувати зручність постановки дистанцій, розміщення учасників, гостей і болільників, а також мати зручні під’їзди і підходи. Обов’язковою умовою здійснення масових заходів є безпечність проведення змагань і розташування табору. Необхідно забезпечити також передбачити і безумовне виконання природоохоронних заходів.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є організація вільного часу їх учасників. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічі, підготувати програми вечорів пісні і т.ін. Для школярів до програми туристського зльоту, крім змагань, включають різні конкурси і спортивні ігри.

Змагання з різних видів спортивного туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Широко практикується проведення змагань з пішохідного, гірського,

водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування. Клас їх складності може варіювати в межах від I до IV.

Пішохідний туризм. Серед заходів подібного роду найбільшого поширення набули змагання з пішохідного туризму. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих. їх проведення не вимагає створення спеціальних умов навіть у межах міста або в передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості і умов, у яких вони проходять.

Умовно ці етапи можна поділити на групи:

- технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);

- технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування потерпілих і т. ін.);

- без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обов'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т. п.);

- закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При постановці дистанції важлива логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

- доцільне паралельне розміщення 2-3 ниток маршруту;

- подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа - над струмком або яром, загата або купини - на заболоченій ділянці;

- визначити місце для старту і фінішу;

- технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку

дистанції;

- у складних етапах може бути задіяна частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;

- якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрід, доцільно поставити його в кінці траси.

Важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об'єктів, пересіченої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

Гірський туризм. Змагання з техніки гірського туризму складається з командного та індивідуального подолання дистанцій, що пролягають через ділянки гірського або розчленованого рельєфу, а також виконання спеціальних технічних прийомів. Це один із найбільш видовищних і популярних видів змагань з туризму. Окремі елементи змагань з техніки гірського туризму входять у програму змагань з пішохідного туризму.

У ході змагань передбачено подолання дистанцій по заданому або самостійно обраному маршруті. Припускається використання різних спеціальних технічних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій в одну трасу.

Як правило, змагання проводяться на висотах, що не потребують акліматизації.

Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості – скельних масивів, крутих трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівнинній території траси для цього виду змагань пролягають крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетоні стіни споруд і т. п.

Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: підйом і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання прямовисних скельних ділянок (підйом по скелі, спуск на мотузці), водних

перешкод.

Підготовка до змагань з техніки гірського туризму вимагає спеціальних засобів безпеки. Ділянки скельних виходів очищаються від каміння, землі, піску. Підходи до траси, а також місце знаходження суддів і глядачів повинні розташовуватись на безпечній ділянці. Учасникам змагань необхідно мати засоби страховки.

Водний туризм. Змагання туристів-водників приваблюють великим і різноманітним набором перешкод, технічними способами плавання і плавучими засобами. Змагання можуть проводитись на байдарках, плотах, катамаранах. У водному туризмі ширше, ніж в інших видах, використовується саморобне спорядження. Змагання туристів-водників проводяться в особистому, особисто-командному і командному заліку.

Умови змагань можуть бути різними, хоча найбільш часто вони проводяться в таких видах: коротка траса, довга траса, змагання з безпеки плавання, естафета.

Довжина короткої траси не перевищує 800 м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25. В основному це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, уздовж траси практикується навішування воріт, утворених двома жердинами. Завдання учасників – подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота [16, 201].

Довжина траси (ралі) може простягатись на відстань від 5 до 100 км. Дистанція включає окремі технічно складні ділянки і може бути подолана за один або кілька днів.

Змагання проводяться в умовах, максимально наближених до похідних, і передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання передбачають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання

судна або падіння учасників у воду і здійснення "рятувальних" робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має довжину від 5 до 20 км. її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоти, катамарани.

При виборі траси для змагань з водного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя їх учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання і надання надійної страховки в разі виникнення аварійної ситуації.

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму за своєю програмою близькі до пішохідного. Вони здебільшого мають ті ж самі етапи, доповнені етапами з лижної техніки. З огляду на природні умови, в яких проводяться ці змагання, проблема безпеки учасників доповнюється турботою про здоров’я туристів, що обумовлена можливістю обмороження.

Останнім часом широко практикуються змагання з велосипедного туризму. Велотуристи змагаються в техніці їзди на велосипеді, подоланні крос-траси, велосипедного ралі.

Змагання з орієнтування. Спортивне орієнтування виділилося в окремий вид спорту з туристських змагань. Але етапи орієнтування на місцевості традиційно включаються в програму туристських зльотів. Вони дають змогу з’ясувати рівень оволодіння навичками орієнтування, необхідними кожному туристові, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах: рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух по маркірованій трасі. Кожний їх учасник на старті отримує топографічну карту і повинен забезпечити пролягання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є точне нанесення на карту лінії маршруту і місцезнаходження КП.

Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків складає 6-15 км, для жінок 4-9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів.

При проходженні траси рекомендується встановлювати контрольний час.

Район для проведення змагань обирається з таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об’єкти – шосе, річка, поле і т. п. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об’єкти на протязі траси (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті.

Тільки грамотно підготовлені і вміло проведені змагання дозволяють розв’язати всі поставлені завдання.

Командна взаємодія є основою успішного і безпечного проведення туристського походу. Міру командної взаємодії в туристських групах характеризують терміном "сходженість". Досягнення максимальної "сходженості" можливе лише за умови подолання туристською групою зі сталим складом багатьох маршрутів різної категорії складності, а це справа не одного року. Прискорити цей процес дозволяє спеціальний тренінг командної взаємодії.

Тренінг командної взаємодії являє собою спеціальну одноденну програму, розраховану на одну або кілька груп у складі 8-15 чоловік, що включає ігри і вправи, які з тих чи інших причин є певним випробуванням для учасників майбутнього туристського походу. Причому в багатьох випадках успішне розв’язання поставлених завдань на перший погляд здається недосяжним. Основною метою тренінгу і його реальним результатом є швидке об’єднання учасників майбутнього туристського походу в єдину злагоджену команду.

Зміст тренінгу командної взаємодії полягає у виконанні цілком

конкретних фізичних та інтелектуальних завдань, де на поставлене запитання не дається відповіді. Група повинна відшукати можливість його розв'язання шляхом продумування і практичного випробування різних варіантів, відмови від помилкових, якщо треба, почати спочатку, і так доти, поки не буде досягнуто позитивного результату.

Більшість вправ вимагає від учасників колективної роботи над розв'язанням проблемного завдання. При цьому необхідно рахуватися з індивідуальними особливостями кожного учасника (статура, фізична сила, спритність, рівень освіченості і т.ін.). Успішне виконання групою завдань і вправ тренінгу можливе лише за умови об'єднання фізичних і розумових зусиль кожного учасника.

Вправи містять у собі необмежені можливості для практичного відпрацювання у групових взаєминах таких моральних категорій, як довіра, відповідальність, значущість особистості, індивідуальний внесок і т. ін. В ході їх виконання кожний зможе пройти тестування не свої особистісні якості, свою роль і місце в групі, відкрити для себе межі своїх можливостей, повірити в свої сили, стати незамінним учасником походу.

Після виконання чергової вправи група може обговорити результати, оцінити винахідливість, гнучкість, ініціативність кожного. Такі вправи дуже корисні з огляду на їх практичне значення для процесу вироблення і ухвалення рішення, рольового розподілу між членами групи, визначення функцій кожного учасника в розв'язанні поставленого завдання: [1, с. 56-60].

Таким чином, тренінг командної взаємодії являє собою:

- Захоплюючу гру, учасники якої можуть повеселитись і розслабитись, одержуючи задоволення від самого процесу гри;

- Навчальну програму, що дозволяє випробувати різні моделі поведінки і взаємодії з іншими людьми, набути навичок командної роботи, зробити внесок у досягнення спільної мети і т. п.;

- Школу особистого зростання, яка дає змогу краще пізнати себе й інших людей, відчути свої сильні і слабкі сторони, вийти за межі своєї "зони комфорту", відкрити нові можливості для самореалізації.

Результат тренінгу командної взаємодії для конкретної групи визначається перш за все цілями і потребами її членів, їх очікуваннями і уявленнями, мотивацією і готовністю до дії та іншими факторами. Для когось він стане поштовхом до самовдосконалення і зростання, для інших - звичайною розвагою чи переключенням на інший вид діяльності.

Роль тренінгу командної взаємодії можна визначити за його основними практичними результатами.

Досвід. У даному випадку йдеться про досвід колективної діяльності, досвід взаємодії, досвід участі. Це може стосуватись як виконання певних дій (падіння і підтримка, ходіння по жердині, пролізання крізь вузькі отвори, "павутиння", страховка і самостраховка і т. ін.), так і взаємодії (досягнення згоди, взаємна підтримка, колективна розробка плану дій та ін.), особистої участі (подолання страху, усвідомлений вибір, досвід подолання).

Почуття, переживання, емоції. Учасники тренінгу переживають яскраві і сильні почуття: смак перемоги і гіркоту поразки, страх і захоплення, довіру, прихильність, відчуття ліктя і т. п.

Усвідомлення, відкриття. Усвідомлення набутого досвіду і пережитих почуттів зміцнюється в ході колективних обговорень або індивідуального спілкування. Інструктору належить у цьому процесі посередницька роль; крім того, він є у групі своєрідним фактором психологічної безпеки.

Уроки і висновки. Урок тут слід розуміти, як узагальнення і усвідомлення набутого досвіду розв’язання певних змодельованих ситуацій і поширення його на подібні життєві ситуації.

Нові моделі поведінки. Використання здобутих уроків, як вихідних установок для подальших дій може стати основою для виникнення нових

моделей поведінки, що передбачають рольовий вибір (узяти на себе керівництво якоюсь справою чи, навпаки, відмовитись на користь когось іншого; визнати свою персональну відповідальність за загальний результат чи відмежуватись від цього і т.п. Тренінг створює для цього оптимальні умови. Нова модель (лінія) поведінки може бути вільним вибором учасників, хоча може бути пов'язана і з умовою завдання. Вона може мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер (свого роду автоматичне повторення набутого і закріпленого досвіду). Пропоновані в ході тренінгу ситуації можуть передбачати також використання звичних моделей поведінки, що дозволяє перевірити їх ефективність і придатність у тих чи інших ситуаціях. Усвідомлений вибір старих моделей поведінки, безумовно, теж є результатом тренінгу.

Нема ніяких підстав вважати одні результати тренінгу важливішими за інші. Мета тренінгу і завдання інструктора полягають у тому, щоб забезпечити досягнення максимального індивідуального і колективного результату.

Інструктор може впливати на результати виконання вправ учасниками тренінгу шляхом їх добору і відповідної послідовності виконання з поступовим наростанням складності, а також через надання процесу обговорення певної спрямованості. Важливо також, щоб інструктор потурбувався про створення умов для максимально ефективної участі у тренінгу як кожного окремого учасника, так і групи в цілому. Ось головні з них.

Атмосфера гри. Сприйняття всього, що відбувається, як гри дозволяє учасникам ризикувати більше, ніж у звичайних умовах. Можливо, в якийсь момент учасники зможуть усвідомити, що повторюють у процесі гри те, що звикли робити в повсякденному житті. Але не слід робити їм з цього приводу зауважень, щоб вони взагалі не відмовились від участі в тренінгу.

Свобода вибору: брати участь у грі чи ні і в якій формі. Повага до індивідуального вибору кожного. Відсутність будь-якого тиску з боку інструктора, примушування брати участь у грі.

Відсутність змагальності. Дуже важливо, щоб усе, що відбувається в ході тренінгу, не сприймалося як змагання з іншою командою: головною установкою у змаганні є виграш. Якщо ж учасники не будуть порівнювати себе з іншими командами, вони зможуть сконцентруватись на досягненні максимального результату. Це є запорукою ефективності особистої участі і ефективності командної взаємодії.

Фізична і психологічна безпека. Безпека є головним принципом тренінгу. Всі його вправи розраховані на людей із середніми фізичними можливостями і на дітей віком від 9 років. При тренуванні, спрямованому на підтримку, страховку і самостраховку, інструктори відповідно до діючих правил організовують додаткові заходи безпеки. Під час тренінгу обов’язкова присутність у команді спеціально підготовлених психологів та педагогів, інструкторів з туризму, лікаря або санінструктора. Особливості вправ тренінгу командної взаємодії. Весь комплекс вправ тренінгу спеціально розроблений для тренування командної взаємодії в туристських групах різної міри "сходженності" (починаючи тими, де учасники вперше бачать один одного, і закінчуючи групами, члени яких знають один одного протягом багатьох років). Характерною особливістю вправ тренінгу є те, що їх неможливо двічі виконати однаково. Кожний раз їх результати нові, іноді досить несподівані для учасників. Командна взаємодія у вправах тренінгу передбачає ситуації, пов’язані з вибором міри виклику; інтерпретацією; досягненням згоди; безпекою; творчим підходом, пошуком рішення; відповідальністю; довірою; взаємодією; вибором, його усвідомленням; чесністю; концентрацією, зосередженістю; націленістю на результат; важливістю внеску кожного і т. ін. Деякі вправи є свого роду випробуванням,

пов’язаним із необхідністю фізичного контакту з іншими учасниками. Це має важливе практичне і психологічне значення для відпрацювання дій в екстремальних ситуаціях, страховки і самостраховки: [1, с. 72].

Список використаних джерел:

1. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України. / Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. - Вип. 2. – К., 1994.
2. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. - К., 1988.
3. Економіка сучасного туризму. / Під ред. Карпової Г.А. – М.: Видавництво "Герда", 1998.
4. Кулагіна Г.Д., Попелева С.В., Сенін В.С. Статистика туризму. Навчальний посібник. - М.: МЕСІ, 1996. – 176 с.

Мельниченко Марина

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – оздоровчо-спортивний туризм. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість. Він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку,

пізнання та вивчення навколишнього світу, а також завдяки йому формується здоровий спосіб життя населення, забезпечення його фізичного здоров'я.

Спортивний туризм вид спорту, в основі якого лежать змагання на маршрутах, що включають подолання перешкод різних категорій (видів складності) у природному середовищі (перевалів, вершин (у гірському туризмі), порогів (у водному туризмі), каньйонів, печер та ін.), і на дистанціях, прокладених у природному середовищі й на штучному рельєфі.

Спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту в України, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

У спортивному туризмі, який здійснюється передусім через використання фізичних сил людини, види туризму поділяються за способом або середовищем пересування на пішохідний, велосипедний, водний, вітрильний, лижний, гірський, авто-мото і спелеотуризм. До спортивного туризму можна віднести і такі рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, віслюках, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхтах, повітряних кулях і т. ін., або індивідуального спорту.

Отже, основними найпоширенішими видами спортивного туризму, що здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту, є: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах) і велосипедний.

Кожний з видів спортивного туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму – пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму. Природні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими туристами багато не властивих іншим видам туризму завдань. Він відрізняється і значним арсеналом спеціального спорядження, і специфічними технічними прийомами, і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації тощо.

Необхідно зазначити, що у спортивному туризмі складність маршрутів і, відповідно, майстерність туристів, зростають поступово: від походів вихідного дня до дводенних некатегорійних походів, а пізніше – і до спортивних походів I-VI категорії складності. Для учнівської молоді до проходження категорійних походів передбачаються подорожі I-II ступенів складності. Таке поступове зростання туристичного досвіду сприяє підвищенню безпеки туристичних заходів.

Волинська, Львівська, Харківська, Дніпропетровська, Хмельницька, Черкаська області мають велику кількість центрів туризму. Спортивні кружки приймають участь у Всеукраїнських змаганнях. Більшість туристів в курортних областях намагаються вести активний спосіб відпочинку. Тому більшість регіональних туристських фірм Західної України, Києва, Сум, Прикарпаття, Одеси, Харкова та інших міст розуміють, що спортивний туризм на сьогодні має комерційний потенціал, а не тільки соціальний. Останнім часом можна було побачити, як активний спосіб життя стає дуже популярним як серед молоді, так і серед старшого покоління. Тому швидко зростала кількість фітнес-центрів. Але, не дивлячись на великі можливості,

на економічну та соціальну значущість спортивний туризм розвивається повільно, а можливо навіть недостатньо розвинутий. Труднощі, з якими також зіткнувся спортивно-оздоровчий туризм у своєму розвитку, це економічні проблеми розвитку суспільства в першу чергу. В останні роки дуже сильно зменшилася кількість походів вищого рівня. Та головною проблемою став воєнний конфлікт між Росією та Україною. Багато районів, які були достатньо популярними, куди можна було дістатися відносно недорого, стали недоступними з 2014 року, а з початку повномасштабного вторгнення і взагалі стали неможливими.

Але, незважаючи на всі труднощі, спортивний туризм цілком спокійно може розвиватися в умовах економічної кризи та військового стану на більш спокійних територіях нашої країни. Адже для нього не є головним великі матеріальні витрати, він здатний існувати в навколишньому середовищі. Нові можливі райони освоюються та розвиваються досить повільно. Через те, що в Україні низький рівень розвиненості інфраструктури, потрібно її покращувати в тих регіонах, де існують найкращі умови для спортивного туризму. Окрім цього, в тих регіонах, де цей вид туризму розвинений гірше, або зовсім відсутній, потрібно створювати інфраструктуру. Тобто, залучати дітей та студентів вести активний спосіб життя, організовувати різноманітні спортивні походи. Розробляти більше пішохідних та велосипедних маршрутів різної складності, а також облаштовувати гірські та гірськолижні маршрути для альпіністів і любителів лижного спорту. Треба створювати рекламу не тільки популярних для спортивного туризму регіонів, але й тих, які зараз недостатньо відомі. Також потрібно покращувати кваліфіковані кадри, підтримувати міжнародні стосунки та розвивати матеріально-технічну базу.

Оздоровчо-спортивний туризм має не лише велике соціальне значення, а й економічну ефективність. Фахівці визначили, що людина, яка активно

займається оздоровчо-спортивним туризмом, щороку заощаджує для державного бюджету кошти (виплати з фонду соціального страхування на лікування, непрацездатність, оздоровлення тощо).

Отже, щоб в країні створити гарні умови для розвитку спортивного туризму треба залучити якомога більше людей, також об'єднати органи місцевого самоврядування, різні організації, спонсорів, державні органи законодавчої влади та інші.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм : підруч. для студ. спец. Туризм, Менеджмент організацій (Менеджмент готельного, курортного та туристичного сервісу). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Харків : ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Офіційний сайт ЦМКК Федерації спортивного туризму України. URL: http://www.cmkk.com.ua//
3. Поняття та види спортивного туризму. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/shahova.htm
4. Мальська М.П., Худо В.В., Цибух В.І. Основи туристичного бізнесу. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
5. Закон України «Про туризм» 15 вересня 1995 № 324/95-ВР із змінами та доповненнями // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2004, № 13, ст. 180.

Репуло Вадим

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Маєвський М.І.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Туризм – це виїзд з місця проживання, для пізнання чогось нового. В наші д ні подорожі є невід'ємною складовою нашого життя, тому кожна людина хоч раз повинна подорожувати. Адже під час подорожі турист знайомиться з живою природою і її дивовижними явищами, а також, в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків, загартовує людський організм. І в майбутньому, це буде позитивно складатись на особистість людини.

Туризм є засобом розвитку фізичного стану людини та витривалості. Залежно від того яким видом спортивного туризму займаєтеся, це сприяє розвитку навичок бігу, ходьби, веслування, плавання ви навчитеся долати складні перешкоди, які зустрічаються на вашому шляху. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Спортивний туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце також належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі. Це відіграє важливу виховну роль в повсякденному житті людини.

Як і багато видів спорту, туризм взаємопов'язаний з різними компонентами фізичної культури. У базовій фізичній культурі спортивний туризм представлений у вигляді шкільного, в професійно-прикладної фізичної культури – у вигляді елементів орієнтування на місцевості та подолання різноманітних природних перешкод.

Однак, у всіх видів спортивного туризму, існують загальні особливості фізичної підготовленості туристів це – витривалість; рухливість в суглобах; розвиток сили; швидкість рухів.

Також туризм являє собою незалежне бачення туриста, тобто це можна сказати як – все що оточує нас в природі це є частинка спорту яку іноді ніхто не помічає. І тому туризм має взаємозв'язок між спортом та відпочинком. От чому він показує свій важливий вклад як у розвиток так і відпочинок. Ще один важливий аспект являє собою безперервний зв'язок особистості як турист-спорт так і спортсмен-туризм. Це також важливо тому що, всі спортсмени тісно пов'язують себе з ним. Так як безперервні тренування шкодять здоров'ю. Тому туризм в особистому житті це хороший шанс пізнати себе та свої можливості.

Дуже велике значення туризм має для розвитку і формування високих вольових і моральних якостей, дисциплінованості і організованості людини. Спільні туристичні походи, колективні дії в польових умовах, а також подолання різних труднощів, розвивають почуття товариської взаємодопомоги, об'єднують туристів.

Список використаних джерел:

1. Федотов, Ю.Н., Спортивно-оздоровчий туризм: підручник / Ю.М. Федотов, І.Є. Востоков. – М .: Радянський спорт, 2004. – 463с.

2. Спортівно-оздоровчий туризм: стаття [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://vuzlit.com/

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ ЗОШ, СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КРАЄЗНАВСТВА

Каракай Анастасія
студентка-магістрантка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Пензай С.А.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Проблема зміцнення здоров'я дітей є однією з головних завдань нашого суспільства. Вирішення даної проблеми необхідно починати з дошкільного віку, оскільки дошкільнята відносяться до найменше соціально-захищених категорій населення. Особливий стан організму, забруднення довкілля, нераціональне харчування, низький рівень валеологічної культури зумовлює погіршення стану здоров'я.

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини. Зважаючи на критичний стан здоров'я дітей, цілком очевидно, що лише вивчати проблему – недостатньо, потрібно використовувати дієві методи та методики, щоб залучити якомога більше дітей до здорового способу життя, що є запорукою їхнього здоров'я, і робити це слід, починаючи з дошкільного віку. Саме такою ефективною оздоровчою методикою фізичної культури є плавання.

Метою дослідження є визначення впливу занять з плавання під час використання його в режимі навчально-виховного процесу у дошкільних закладах освіти на розвиток морфо-функціональних особливостей та

фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Для вирішення сформованих задач застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, педагогічний експеримент, визначення антропометричних даних, тестування фізичної підготовленості, методи математичної обробки даних.

Вивчивши і застосувавши на заняттях з плавання сучасні методики, було проведено обстеження на визначення стану здоров'я, антропометричних даних та параметрів рівня фізичної підготовленості старших дошкільників.

Навчання плавання двох методик ділиться на кілька етапів. Перший з них – і один з найважливіших – полягає в проведенні на суші вправ, що імітують основні плавальні рухи. Це гребкові рухи руками з поворотами голови, махові рухи прямими ногами від стегна, не згинаючи колін, прогини в хребті в положенні лежачи та ін.

Наступний етап – освоєння дитиною перебування у воді та навчання рухам в ній. Спочатку дитину навчають правильному положенню тіла при ковзанні і пірнанні, при цьому дорослі підтримують її за ноги або за руки. Найважче на даному етапі – це навчити дитину робити видих у воду повільно і поступово. Спочатку такі вправи виконуються на мілині під команду дорослого «Видих!». Оволодіння навичками видиху у воду і першими ковзаннями з відштовхуванням ногами від бортика басейну – це підсумок навчання другого етапу.

На третьому етапі проводиться навчання рухам ногами при плаванні вільним стилем: дитину при цьому підтримують за руки. Важливо стежити за тим, щоб початківець плавець не закривав очі у воді і дивився прямо перед собою.

Підсумок перших трьох етапів – вміння пливти з допомогою ніг, тримаючи в руках гумовий круг або пінопластову дошку. Потім починають навчати рухам рук і диханню з поворотами голови на вдиху.

На відміну від загальноприйнятого курсу Е. С. Вільчковського, у не традиційній методиці на початковому етапі пропонуються інші прийоми адаптації до водного простору:

– не використовуються підтримуючі предмети (дошки, круги), а також страховка під спину або живіт при плаванні на грудях;

– змінена послідовність навчання рухам способом "кроль на грудях";

– для правильного засвоєння плавальних рухів широко використовуються контрастні вправи (тобто вправи, спрямовані на отримання протилежного ефекту).

Навчання плавання у дошкільних закладах може починатися з третього року життя. Заняття можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв після їди та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну не за рахунок перебування дітей на свіжому повітря.

Заняття з плавання організовуються з окремими групами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організовуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

І етап (3-4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

ІІ етап (4-5-й роки життя) – набуття дітьми навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати повітря у воду, розплющувати очі у воді тощо);

ІІІ етап (5-6-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, починаючи з полегшених способів (наприклад плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

IV етап (старший дошкільний та молодший шкільний вік) – засвоєння і вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та старту у воду, плавання на "глибокій” воді.

Типова структура заняття з плавання: розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом з загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для "сухого” плавання, розминка проводиться у воді; вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо); спеціальні вправи на опанування певного способу плавання (засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів, тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь; вільне плавання.

Після проведеного експерименту було виявлено, що у дітей, які відвідували заняття з плавання, показники значно вищі по всіх параметрах, ніж у садку без басейна, де діти відвідували лише заняття з фізкультури. Тому виходячи з аналізу отриманих даних, можна сказати, що наша гіпотеза вірна, заняття з плавання більш впливають на фізичний розвиток та рухову підготовленість дошкільнят, ніж просто вправи з фізичного виховання. Підсумком проведеної роботи з навчання плавання є свята чи розваги на воді (один-два рази на рік).

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студентів. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. 198 с.

3. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк, К. І. авт. кол.: Г. В. Бєлєнька, О.Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоскаленко [та ін.]; наук, ред.: Г. В. Бєлєнька, М. А. Маковець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

Махнюк Богдан
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ

Рухова активність – це цілеспрямований руховий акт (поведінковий руховий акт, свідомо здійснюваний з метою вирішення якої – небудь рухової задачі). Здавна відомо: хто багато ходить, той довше живе. Та з кожним роком рухова активність людини зменшується. А це дуже небезпечно для здоров'я. Провівши необхідні дослідження, вчені дійшли висновку: у тих, хто займається фізичною працею чи спортом, смертність від серцево–судинних захворювань утричі менша, ніж у людей, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Коли одного з філософів древності спитали: «Що цінніше – багатство чи слава?», – він відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний, щасливіший за нездорового короля!» ці слова точно відображають головну думку: багатство життя – це здоров'я.

Науковці довели існування взаємозв'язку між рівнем рухової активності, захворюваності, смертності. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку , транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності.

Поступово знижується інтерес до спорту, тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач, обмежують рухову активність дорослої людини. Це призводить до значних порушень в діяльності життєвозабезпечуючих систем і передчасному старінню і смерті.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень , які поступово стають незворотними і найбільш розповсюдженими такі як: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, судинне захворювання, порушення постави з ураження кістково–м'язового апарату.

В той же час фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, в перше за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Екомінізуючий ефект появляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд/хв., от у тренованих – менше 60 уд/хв. Частота дихання у нетренованих більше 1,6 у тренованих – менше 1,2 уд/хв..

Достатня систематична фізична активність створює парасимпатичне настроювання організму, знижує рівень гемодинаміки у спокої, покращує умови харчування міокарда, забезпечуючи повнішу мобілізацію при навантаженні та швидкому відновленні, є, в такий спосіб, важливою умовою запобігання захворювання кровообігу і кращої компенсації за її виникненням.

Фізичні навантаження при трудових процесах, природних рухах людини, заняттях спортом впливають на всі системи організму, у тому числі і на м’язи.

М’язи – активна частина рухового апарата. У тілі людини нараховується близько 600 м’язів. Більшість з них парні і розташовані симетрично по обидві сторони тіла людини. М’язи складають: у чоловіків – 42% ваг тіла, у жінок – 35%, у спортсменів – 45-52%. По походженню, будівлі і навіть функції м’язової тканини неоднорідної. Основною властивістю м’язової тканини є здатність до скорочення – напруги складових її елементів. Для забезпечення руху елементи м’язової тканини повинні мати витягнуту форму і фіксуватись на опорних утворення(кістках, хрящах, шкірі, волокнистій сполучній тканині і т.д.

Чергування скорочень і розслаблень м’язів не порушує кровообігу в ній, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним. Кількість нервових волокон у м’язах, що виконують переважно динамічну функцію, у 4-5 разів більше, ніж у м’язах виконуючих переважно статистичну функцію.

При помірних навантаженнях м’язи збільшується в обсязі, у них поліпшується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри. За спостереженнями П.З. Гудзя, під впливом систематичного тренування відбувається робоча гіпертрофія м’язів, що є результатом стовщення м’язових волокон (гіпертрофії), а також збільшення їхньої кількості (гіперплазії). Стовщення м’язових волокон супроводжується збільшенням у них ядер, міофібрилл.

Формування функціональних систем, пов’язаних з вищою нервовою діяльністю, обумовлено в значно більшій мірі умовами середовища і виховання. Спеціальні дослідження показують, що темпи становлення зорового, слухового сприйняття, емоційних реакцій, не кажучи вже про мови,

історію залежать від соціального середовища. Діти раннього віку, що знаходяться в умовах дефіциту зорово-слухових подразнень, що відчувають нестачу в контактах з дорослими, відстають в нервово-психічному розвитку. Вони відрізняються емоційною млявістю, пасивністю, зниженням пізнавальної активності.

Вплив на нервову систему плода фізичних і хімічних агентів, особливо промислових продуктів і лікарських препаратів, вивчено недостатньо. Це обумовлено низкою труднощів. Експерименти на людях, природно, неможливі. Перенесені ж на людину дані, отримані на лабораторних тварин, не завжди прийнятні, оскільки виявлена видова специфічність у реагуванні на ті чи інші речовини.

Уже в три-чотири місяці дитині, крім масажу, необхідна гімнастика для м'язів рук, ніг, тулуба, живота. У шкільному віці треба не менше ніж півтори години займатися активними фізичними вправами. У процесі руху діти розвиваються фізично, стають сильними. Внаслідок недостатньої рухової активності знижується працездатність усього організму: послаблюються увага, пам'ять, знижується опірність організму до захворювань.

У малорухливих дітей слабкі м'язи. Вони не можуть підтримувати тіло в правильному положенні, тоді порушується постава, формується сутулість. Такі діти встають у зрості.

Ми вже знаємо, що найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший. Тому після навчання корисними будь рухливі ігри (особливо на свіжому повітрі), плавання, катання на лижах, ковзанах, фізична праця.

Список використаних джерел:

1. Волкова Н. П. Педагогика : учеб. пособие / Н. П. Волкова. : К. : Академвидав., 2007. – 615с.

2. Галузяк В.М., Сметанський М.І., Шахов В.І. Педагогіка : навч. посіб. // В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. – РВВ ВАТ. – Вінниця. – 2001. – 199с.

3. Фіцула М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. // М. Фіцула Академвидав. – К. – 2010. – 456с.

Мунтян Василь

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії і

методики фізичного виховання Козловська С.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі – здоровий дух», – стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», – гласить українське прислів'я [2].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний *вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.*

У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників:

– зміцнення здоров'я;

– забезпечення гармонійного розвитку організму;

– розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);

– підвищення фізичної та розумової працездатності;

– загартування організму;

– прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;

– виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини [1].

Фізичний розвиток *– процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.*

Показниками фізичного розвитку є:

– антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об’єм грудної клітки;

—розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);

—рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);

– рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини – не тотожні процеси: ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток – диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин *і* формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов’язані та неперервні, їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Протягом першого року життя дитини процеси росту переважають над процесами диференціювання. Особливо важливим є період новонародженості (перші 2-2,5 місяці життя), коли організм пристосовується до позаутробних умов існування: встановлюються легеневе дихання, постійний кровообіг, самостійне травлення та інші життєво необхідні процеси. Від того, наскільки швидко відбудеться процес адаптації, залежить ступінь фізіологічної повноцінності та розвитку дитини в наступні періоди. Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується на 24,3-25,4 см, маса – на 6950-7300 г, протягом другого року вона виростає відповідно на 10-15 см і 2,5-3 кг. Далі темпи росту стабілізуються: щорічно маса тіла збільшується на 1,5-2 кг, а зріст – на 4-5 см [3].

У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, координація, зростає м’язова сила. Диференціювання центральної і периферичної нервових систем зумовлює розвиток мовлення, емоцій тощо. У дошкільному віці темпи росту знижуються і відбувається інтенсивний розвиток фізичної сили, спритності рухів. Параметри фізичного росту і розвитку дітей не є незмінними. За останні 20-30 років простежується явище *акселерації* – прискореного розвитку і збільшення антропометричних показників. Маса новонароджених дітей тепер на 100-33 г більша, а до підліткового віку діти стають на 15-20 см вищими, ніж їхні однолітки 100 років тому. Маса 6-річних дітей збільшилася за останні 75 років на 500 г, зріст – на 1,5 см, а однорічних дітей – відповідно на 1,5-2 кг і на 5 см. На думку вчених, це спричинене різними факторами зовнішнього середовища, зокрема впливом сонячної радіації, електромагнітних коливань, урбанізацією, зміною харчування тощо. Іноді акселерацію пояснюють зміною генетичного коду людей унаслідок шлюбних зв’язків між представниками різних рас і материків [2].

Людський організм є цілісною біосоціальною системою, що існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою. У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості та середовища, визначаючи особливості організму. За вченням російських фізіологів Івана Сеченова (1829-1905) та Івана Павлова (1849-1936), зовнішнє середовище впливає на розвиток вроджених даних організму, регулює його функціональні можливості. Взаємодія чинників спадковості й середовища обумовлює особливості будови тіла, вищої нервової діяльності, здібностей дитини [1].

Організм може існувати й успішно функціонувати лише тоді, коли перебуває у рівновазі з навколишнім середовищем, під впливом якого йому доводиться змінювати фізіологічні функції, тобто виявляти реактивність.

У повсякденному житті реактивність організму виявляє себе через своєрідні захисні реакції, які протидіють шкідливим впливам навколишньої дійсності, допомагають йому якнайкраще пристосуватися до зовнішнього середовища.

Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму [2].

Фізичний розвиток дитини пов’язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем.

Попри швидкий ріст і розвиток, органи і системи дитини дошкільного віку перебувають на стадії становлення і розвитку, а захисні сили організму є тим слабшими, чим менша дитина. Це вимагає постійної уваги до своєчасного розвитку кісткової системи і всього опорно-рухового апарату, формування правильної постави, а також правильного розвитку нервової і серцево-судинної систем, органів дихання. Уміло організована педагогом рухова діяльність є передумовою удосконалення функцій усіх систем, адже,

як стверджувала російський гігієніст і педагог Лідія Чулицька (1870-1938), рухи є фундаментом розвитку дитини [3].

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Список використаних джерел:

1. Лущик І.В. Зростай здоровою, дитино! – Х. : Основа, 2008. –203 с.
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2011. – С. 115-117.
3. Поліщук О.В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Умань: СПД Жовтий, 2014. – 144 с.

Рибак Владислав

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри

теорії та методики спорту Карасєвич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ОСОБИ ДОШКІЛЬНИКА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Особа – це цілісна психологічна структура, що формується в процесі життя людини на основі засвоєння або суспільних форм свідомості і

поведінки. У ній виражена сила індивідуалізованих загальних устремлінь, потреб і цілей, творче почало готовність і уміння створювати нове.

Дошкільний вік – це період первинного складання особи, період розвитку особових механізмів поведінки. Головна мета розвитку особи – реалізація дитиною свого «Я», а також переживання себе як соціальний індивід – успішно може розв'язуватися в процесі занять фізичними вправами в дитячому саду. Рух, навіть найпростіший, дає їжу дитячій фантазії, розвиває творчість, яка є вищим компонентом в структурі особи, є однією з найбільш змістовних форм психічної активності дитини, яку учені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів діяльності. Найважливіша особливість творчості дошкільника – насиченість яскравими, позитивними емоціями, завдяки чому воно володіє великою привабливою силою і веде до розвитку нових мотивів діяльності, що формують евристичну особу [3,7].

Рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла учить відноситься до руху як до предмету ігрового експериментування. Основний засіб його формування – емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої діти в уявну ситуацію, через рухи тіла вчаться виражати свої емоції і стани, шукати творчі композиції. Створювати нові сюжетні лінії, нові форми рухів.

Особливу значущість у формуванні рухової творчості дошкільників мають ігрові рухові завдання, рухомі спортивні ігри, спортивні розваги які завжди цікаві дітям вони володіють великим емоційним зарядом, відрізняються варіативністю складених компонентів, дають можливість швидко здійснювати рішення рухових задач. Діти вчаться придумувати руховий зміст до запропонованого сюжету, самостійно збагачувати і розвивати ігрові дії, створювати нові сюжетні лінії, нові форми руху. Це виключає звичку механічного повторення вправ, активує в доступних межах

творчу діяльність по самостійному осмисленню і успішному застосуванню знайомих рухів в нестандартних умовах. Поступово колективна творчість, організовувана дорослим, стає самостійною діяльністю дітей.

Потреба в здоровому способі життя необхідно формувати з дитинства, коли організм пластичний і легко піддається діям навколишнього середовища. У дітей зміцнюється бажання бути здоровим, вирости красивим, активним, уміти обслужити і поводитися так, щоб не заподіяти шкоди собі і іншим. За допомогою дорослого дитина усвідомлює: для того, щоб бути здоровим, потрібно щодня виконувати фізичні вправи, загартовуватися, робити зарядку, дотримувати режим дня, є здорову їжу, стежити за чистотою навколишнього середовища і приміщення, а також дотримувати правила гігієни [1, 5].

На заняттях фізичними вправами діти одержують елементарні уявлення про будову власного тіла, функції і призначення внутрішніх органів і систем організму. Через систему спеціальних вправ і ігор діти знайомляться з ознаками здоров’я (правильна постава, хода), вчаться захищатися від мікробів, уникати небезпечних місць, при необхідності надавати собі і іншим елементарну допомогу. Чим швидше дитина усвідомлює необхідність свого безпосереднього залучення до багатств фізичної культури, тим швидше у нього сформується важлива потреба, що відображає позитивне відношення і інтерес фізичній стороні свого життя.

У дошкільному віці починає складатися самооцінка – найбільш складний продукт розвитку свідомості дитини, особи, що виявляється в оцінці, самої себе. Основними чинниками формування самооцінки визнаються: власна активність особи, оцінка навколишніх людей, уміння правильно оцінювати дії інших. На ранніх етапах формування самооцінка дошкільника є віддзеркаленням оцінних думок тих, що оточують, перш за все дорослих. Формування самооцінки в процесі рухової діяльності припускає:

залучення уваги дитини до художнього образу, «картини миру» оточуючої його природи; до здатності створювати власний художній образ – «образ красивого тіла»; красивій руховій поведінці навколишніх дорослих. У більшій мірі цьому сприяє захоплююча рухова діяльність, пов'язана з чіткою установкою на результат (ігри – драматизації, спортивні і рухомі ігри, спортивні вправи, ігри – естафети). Дитина оцінює своє «Я» по безпосередніх зусиллях, які він приклав для досягнення поставленої мети. У зв'язку з розвитком самооцінки розвиваються такі особові якості, як самоповага, совість, гордість. У складних діях виявляється воля дитини – подолання перешкод досягши поставленої мети. Дієвими чинниками виховання волі дошкільника можуть служити умови, спонукаючи до подолання труднощів. Особливо цінними в цьому відношенні є рухомі і спортивні ігри, фізичні вправи, засновані на тривалому і багаторазовому повторенні одноманітних рухових дій. При їх виконанні потрібно виконувати вольові зусилля для подолання фізичної і емоційної напруги, що поступово росте. Велике значення мають застосування методів стимулювання вольових зусиль, контроль і облік ступеня розвитку вольових якостей. Рухова діяльність активізує етичний розвиток особи дитини. Перш за все вона сприяє формуванню таких позитивних особових якостей, як співчуття, прагнення до надання допомоги, дружньої підтримки, відчуття справедливості, чесності, порядності [3, 4, 6]. Це яскраво виявляється в іграх і ігрових вправах, виконання яких ставить дитину перед необхідністю вступити в контакт з однолітком, надати допомогу у виконанні рухового завдання, знайти оптимальні варіанти узгоджень дій. Вихователь прагне показати залежність загального результату від виконання кожною дитиною певних дій, від доброго і справедливого відношення до товаришів (допомогти товаришу, якщо він не може виконати правила гри, використати ввічливі форми пропозиції послуг, зауважень). Наявність ігрового моменту сприяє підтримці

у всіх дітей інтересу до виконання загального рухового завдання, без чого не можливо досягти уміння бачити іншого, діяти з ним.

Взаємна відповідальність забезпечує дитині можливість самоствердження, розвиває упевненість, ініціативність, формує відчуття товариства. Таким чином, заняття фізичними вправами – важливий чинник формування особи дитини дошкільник [2, 5, 7].

Список використаних джерел:

1. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн. : « Четыре четверти», 1998.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М: Просвещение, 1990.
3. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Доронова Т., Якобсон С. Программа воспитания и обучения детей от 3 до 6 лет в детском саду "Радуга". М., 1993.
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник – М.: Просвещение, 1985.
6. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, 1998г.
7. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.

Спащенко Євгеній
студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії
та методики спорту Таранець Л.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фізичне виховання дітей дошкільного віку У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі – здоровий дух», – стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», – гласить українське прислів'я [1].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників: – зміцнення здоров'я; – забезпечення гармонійного розвитку організму; – розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо); – підвищення фізичної та

розумової працездатності; – загартування організму; прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя; – виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим [2].

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини. Фізичний розвиток – процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням. Показниками фізичного розвитку є: – антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки; розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.); рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); – рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини – не тотожні процеси: ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток – диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні, їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей [4].

Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму. Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем.

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму. Фізичне виховання пов'язане з іншими виховними аспектами, оскільки, як зауважував В. Сухомлинський, турбота про здоров'я дитини є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм і правил, а передусім турботою про гармонійну повноту всіх її фізичних і духовних сил. Стан здоров'я дитини є передумовою її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Рухова діяльність сприяє розвитку системи аналізаторів, активізує роботу органів чуття, прискорює розвиток мовлення, допомагає формуванню розумових дій. Дитина вправляється у пізнанні навколишнього світу, у неї розвиваються просторові уявлення, розширюється кругозір. Заняття

фізичною культурою і спортом загартовують її волю, активізують емоційну сферу [3].

Список використаних джерел:

1. Виховання дошкільників в праці / За ред. 3. Н. Борисовой – К., 2002.

2. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. – К., 1986.

3. Сухомлинский В. А. Хрестоматия по этике. – М., 1990. Стрелкова Л. П. Уроки сказки. – М., 2000.

4. Ушинський К. Д. Про народність у громадянському вихованні // Вибрані твори: В 2-х т. – Т. 1. – К., 1983. Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье. – К., 1987. Художественное творчество и ребенок. – М., 1972.

Таранець Любов

викладач кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дитячий фітнес – це унікальна комплексна система різнобічних занять і заходів. Це калейдоскоп цікавих вправ, приголомшливих дитячих свят та ранків, перемог на перших справжніх змаганнях. Це і йога та східні мистецтва, танцювальні напрямки і заняття в басейні та ігрові уроки, в деяких клубах – це ще і ролики, лижі спортивні ігри на свіжому повітрі. Для бажаючих професійно освоїти технічні елементи улюблених видів спорту у

багатьох фітнес-клубах працюють секції за видами спорту, таких як: бойові єдиноборства, теніс, спортивна та художня гімнастика.

В основі організації дитячого фітнесу лежить раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в оздоровленні, що відповідає віковим нормам розвитку дитини. Дитячий фітнес – це можливість проявити себе через призму своїх інтересів та здібностей; самореалізація, втілення своїх бажань, поява нових друзів. Перевага дитячого фітнесу перед спортивними секціями така: фітнес гармонійно розвиває дитину, в той час як в спортивних секціях навантаження дають нерівномірно. Заняття дитячим фітнесом дають змогу спробувати велику кількість фізкультурно-оздоровчих напрямів та в результаті обрати той, який найбільш точно відповідає інтересам та можливостям кожної дитини. У програму входять профілактичні та оздоровчі методики, спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму, профілактику стомлення і нервово-психічного перенапруження. Даються рекомендації батькам щодо оздоровлення дітей у домашніх умовах (самостійні заняття оздоровчою гімнастикою, загартовування, фіто – і вітамінопрофілактика і т. д.). Вибір методики проведення заняття, визначення його форми, структури та змісту залежить від особливостей вікового розвитку дітей, становлення їхньої рухової, емоційно-вольової та інтелектуальної сфери, спрямовані на розвиток фізичних якостей і освоєння нових рухових дій. Велике значення в дитячому фітнесі має ігрова спрямованість занять. Ігри та ігрові завдання можна використовувати в різних частинах заняття. В розминці доцільно проводити ігри на увагу, постановку правильного дихання. В основній частині заняття вони можуть бути спрямовані на вдосконалення або закріплення вже набутих рухових умінь і навичок, у заключній – на релаксацію і відновлення. Мета дитячого фітнесу – на основі комплексного використання факторів фізичного виховання, закласти фундамент

гармонійного фізичного розвитку і всебічного вдосконалення фізичних здібностей дитини в єдності з вихованням його духовних і моральних якостей.

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності. Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери. Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту. Заняття з використанням фітнесу сприяють формуванню психологічної мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час. Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу основними є :

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та сюжетні, з ігровим методом проведення. 2.Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів. 3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики. 4. Заняття із предметами (скакалка, м'яч і ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-плат-форми, фітболи, тренажери). 5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття

спрямоване на розвиток силових здібностей). 6.Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика). 7.Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв. Одним із популярних засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості. Окрім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дає змогу дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, формує відчуття внутрішньої волі. Порівняно новим видом фітнесу, який нещодавно почали застосовувати в навчальних закладах, є степ-аеробіка. Степ-сходинка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, серцевосудинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини [1].

Ще одним з інноваційних напрямів, який з'явився відносно нещодавно в нашій країні, є аквааеробіка. Застосування на заняттях вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками, а саме: здатність зберігати рівновагу й повертатися в положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє поліпшенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді. Одним з засобів фітнесу, який також можна використовувати на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, є дитячий пілатес – спеціально створена програма, в основі якої покладені базові вправи Pilates, адаптовані для дітей різного віку. Заняття проводяться у ігровій формі, вправи виконуються в повільному темпі і потребують повної концентрації уваги, контролю за

технікою виконання і правильним диханням. Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 45 хвилин (одну годину). Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів. Висновки. Отже, пошуки сучасних підходів щодо розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу дітей молодшого шкільного віку особливо актуальні у теперішній час [2].

Необхідно зазначити, що нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Хуртенко, О. В. «Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку». – Харків С.224-226.

2. О. В. Хуртенко, М. М. Василенко, Б. Г. Шадимов // « Priority Directions of Science and Technology Development : The 2 nd International scientific and practical conference». – Kyiv, 2020. – С. 592-597.

Троян Максим

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Анотація: у статті розглянуто основні напрямки залучення дітей дошкільного віку до занять з фізичного виховання, як основи формування активної життєвої позиції, спрямованих на збереження ціннісного потенціалу здоров'я сучасного суспільства.

Ключові слова: діти дошкільного віку, здоров'я, інтеграція, розвиток, заняття з фізичного виховання,заклади дошкільної освіти.

Україна, незважаючи на значний досвід популяризації здорового способу життя, визнання здоров'я пріоритетним напрямом державної політики та одним із основних факторів національної безпеки, нажаль, відноситься до числа країн зі старіючою нацією, де смертність переважає над народжуваністю, а тривалість життя населення є найнижчою, в порівнянні з іншими європейськими державами .

На сучасному етапі реформування освітньої системи, які проводяться в

Україні, в глобальному розумінні передбачають зміни у всіх сферах життя людини. При цьому необхідно зазначити, що фізична культура на сьогоднішній момент часу є однією з найбільш популярних сфер діяльності, так як в умовах забруднення повітря, неякісного харчування, наслідків Чорнобильської катастрофи, пандемії COVID-19, низького стану матеріального добробуту значної частини населення України відбулося усвідомлення того, що фізичне виховання має важливе значення в процесі виховання підростаючого покоління і як основа подальшого ефективного розвитку суспільства. Системність освіти, і в тому числі в галузі фізичного виховання та культури, на сьогоднішній момент часу є одним з важливих напрямків, так як відповідає дидактичному принципу системності і послідовності в навчанні. Даний аспект має важливе значення саме як основа формування здорового соціуму і, отже, ефективного розвитку суспільства на тривалий період часу, бо цінності, закладені в дошкільному віці, розглядаються різними фахівцями як фундаментальні протягом усього життя.

При цьому необхідно враховувати, що сьогоднішні наявна низка суперечностей і невідповідностей між реальними і прогресивно зростаючими потребами сучасного суспільства, і однією з цих потреб є саме здоров'я дітей, так як одна з проблем сучасної України проявляється саме в чіткій тенденції збільшення дітей дошкільного і шкільного віку з ослабленим здоров'ям різної етіології та нозеологій. Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить благополуччя і розвиток суспільства. Однак в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. Тому проблема збереження здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Обсяг змісту освіти, яку отримують діти в дошкільному віці, постійно зростає. Відповідно збільшується розумове емоційне і психологічне навантаження що в свою чергу призводить до перевтоми і виснаження яке негативно позначається на стані здоров'я дітей. Одне з головних завдань закладу дошкільної освіти (далі ЗДО) – така організація освітньо-виховного процесу, за якого зберігатиметься високий рівень розумової працездатності дітей і покращувати стан їхнього здоров'я. Аналіз досліджень і публікацій свідчить про те, що проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства, у зв'язку зі своєю актуальністю, широко представлена у сучасних дослідженнях як вітчизняних так і зарубіжних вчених. Зокрема, Т. Андрющенко, О. Байер, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Єфіменко, Л. Загородня, О. Іванашко, М. Комісарик, А. Кошель, В. Кошель, К. Крутій, О. Курок, Н. Лісневська, Н. Левінець, О. Максимова, В. Оржеховська, Т. Пономаренко, Т. Овчиннікова, О. Худолій та інші досліджували поняття і класифікацію здоров'язбережувальних технологій; авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях, Н. Букрєєва, Н. Семенова та інші.

У сучасній системі дошкільної освіти в галузі фізичного виховання реалізуються програми, технології і методики, спрямовані на зниження рівня захворювань, підвищення фізіологічних і психологічних функцій організму дитини, а, отже, і його розумового і освітнього потенціалу.

З метою дослідження рівня рухової активності в старших дошкільників була розроблена програма обстеження, яка містила: методику обстеження та систему диференціації отриманих результатів за критеріями та їх показниками.

В результаті аналізу отриманих емпіричних даних в рамках дослідження рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного виникла необхідність удосконалення рухового режиму дітей, розробку та перевірку педагогічних умов розвитку їх рухової активності в умовах ЗДО.

Отже, фізичне виховання дітей дошкільного віку має важливе значення для формування здоров'я. Важлива складова при цьому належить руховій діяльності яка є основною генетично обумовленою потребо в дошкільному віці, так як не тільки формує природні рухові навички, забезпечує повноцінний фізичний розвиток, розвиток фізичних якостей і здібностей, а й формує соціальний, комунікативний, мотиваційний, потребнісний, пізнавальний, діяльнісний, інтелектуальний і мовної потенціал майбутньої особистості. Все вище зазначене в сукупності не тільки розвиває особистість в цілому, а формує ціннісне ставлення дітей дошкільного віку до власного здоров'я і, отже, є основою подальшого ефективного розвитку Українського суспільства. До перспективних напрямів дослідження даної проблеми відносимо питання, пов'язані з розробкою для вихователів ЗДО батьків дидактико-методичного забезпечення процесу збереження здоров'я дітей в умовах адаптивного карантину спричиненого пандемією COVID-19.

Список використаних джерел:

1. Адаменко, В. Кошель, В., (2021). ДО ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК НЕОБХІДНОЇ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я. Збірник наукових праць SCIENTIA. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/8260.

2. Дьякова, Н., Кошель А., В. Олексієнко, В. (2020). ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ІМІДЖУ ЗДО НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РЕФОРМУВАННЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf,(34). https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/5525.

3. Іващенко, С., Кошель А., (2020). ДО ПРОБЛЕМИ СТВОРЕННЯ ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf, (33). https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/5311.

4. Козлова, В., Кошель, В., Пась, К., & Скивка, А. (2021). ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИХ КОМПОНЕНТІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я. Збірник наукових праць SCIENTIA. вилучено https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/8261.

5. Кошель, А., Кошель, В., & Сілка, К. (2021). ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗГІДНО ОНОВЛЕНОГО БАЗОВОГО КОМПОНЕНТУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ. Збірник наукових праць ΛΌГOΣ. https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20.

6. Кошель, А., Кошель, В., & Мікрюкова, В. (2021). ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ «PUBLIC RELATIONS» У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf, (46), 122-131. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2021.013.

НАШІ АВТОРИ

Білан Даниїл	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Білоцерківець Едуард	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Богат Іван	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Бойко Юлія	*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Вержбицький Денис	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Вожов Ілля	*викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Ганджа Роман	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Гінкул Вероніка	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Головенко Марина	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Гончар Галина	*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Грабчак Вікторія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Деревенько Дмитро	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Єфремов Даніїл	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Железнякова Анна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Жук Назарій	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Завалюк Іванна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Зарапіна Анастасія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Захарченко Роза	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Зелінський Богдан	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Ільченко Сергій	*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Каракай Анастасія	*студентка-магістрантка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Карасєвич Сергій	*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Козлоська Світлана	*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічногоуніверситету імені Павла Тичини*
Кравець Артур	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Крачок Владислава	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Кресюн Анастасія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Кривуша Марина	*викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного вихованн Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Кучерук Дмитро	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Кучерявенко Максим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Лановенко Андрій	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Лещенко Максим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Лисенко Вадим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Маєвська Ірина	*вчититель Уманської гімназії №14*
Маєвський Микола	*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Марін Катерина	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Маслюк Руслан	*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Махнюк Богдан	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Мацюк Станіслав	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Мельник Леся	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Мельниченко Марина	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Молдованова Аліна	*студенткка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Моспан Лілія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Мунтян Василь	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Нагаєць Віталій	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Назаревич Володимир	*викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Невольки Денис	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Омельченко Артем	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Осадченко Тетяна	*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Пасюра Вікторія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Пензай Сергій	*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики сорпту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Плюта Владислав	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Побережний Антон	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Полупан Дмитро	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Постолатій Максим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Репуло Вадим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Рибак Владислав	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Рудь Владислав	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Саврак Ірина	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Смиловенко Тетяна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Соколенко Людмила	*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Спащенко Євгеній	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Стадніцький Дмитро	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Стафійчук Валентин	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Танасійчук Юлія	*кандидат педагогічних наук, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Таранець Любов	*викладач кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Тарасюк Анна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Тейшан Олександр	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Тимошенко Лілія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Троян Максим	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Ферт Денис	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Філіпенко Олександр	*викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Хомовський Олександр	*викладач кафедри фізичного виховання Подільський державний університет м. Кам'янець-Подільський, Україна*
Цуркан Валерія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Черніченко Крістіна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Чоловський Володимир	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Шевчук Роман	*студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Шиш Тетяна	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

Шишківська Юлія	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Щербань Элизавета	*студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Щербина Анна	*студентка-магістранткка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
Ящук Сергій	*доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

17 листопада 2022 р.

Головний редактор – Ящук С.М.

Відповідальні за випуск – Ільченко С.С.

Комп'ютерна верстка – Ільченко С.С.

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 25.11.2022 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 17,84
Замовлення № 2844

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»
20300, м. Умань вул. Тищика, 18/19
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2521 від 08.06.2006.
Тел. (04744) 4-67-77, (067) 104-64-88
vizavi-print.jimdo.cjm
e-mail: vizavi008@gmail.com