

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

МАТЕРІАЛИ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
«Фізична культура дітей,
підлітків, молоді та дорослого
населення в сучасному світі»

16 березня 2023 року

м. Умань

The bottom of the page features a colorful illustration of a running track. Five stylized human figures in various colors (red, blue, green, light blue, yellow) are shown in silhouette, running along the track. The track has multiple lanes with colored borders (red, blue, purple, yellow). The background behind the track is a bright, sunburst-like yellow and orange gradient.

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

МАТЕРІАЛИ
ІV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
**«Фізична культура дітей, підлітків,
молоді та дорослого населення в
сучасному світі»**

16 березня 2023 року

м. Умань

УДК 796 (063)

Ф 50

Головний редактор:

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

Редакційна колегія:

Осадченко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Гончар Г.І. – кандидат наук з фізичного виховання, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Рекомендовано до друку

Вченою радою факультету фізичного виховання

(протокол № 8 від 23 березня 2023 р.)

Ф 50 Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (16 березня 2023 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – 366 с.

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

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

©Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023

©Автори статей

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	12
<i>Богат І.О.</i> ЩО ТАКЕ САМОКОНТРОЛЬ В КОНТЕКСТІ СПОРТУ І ЯК ВІН ПОВ'ЯЗАНИЙ З ДОСЯГНЕННЯМ ЦІЛЕЙ?	12
<i>Вожжов І. А.</i> САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	13
<i>Галкіна А.В., Захожий Р.В.</i> САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	16
<i>Гусакова А.В.</i> ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	18
<i>Деревенько Д.І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ УЧНІВ	20
<i>Захарченко Р.</i> ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	24
<i>Коляда О.О., Гордієнко А.С.</i> РОЛЬ САМОКОНТРОЛЮ В ЕФЕКТИВНОМУ ЗАНЯТТІ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ	26
<i>Кучерявенко М.В.</i> ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	31
<i>Лановенко А.</i> САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	33
<i>Лисенко Н.С.</i> САМОКОНТРОЛЬ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	36
<i>Моспан Л.В.</i> ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	39
<i>Назаревич В.С.</i> САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	40

<i>Тарасюк А.О. , Черніченко К.М.</i> САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ	43
<i>Шаманська М.І.</i> САМОКОНТРОЛЬ-ЯК НАЙВАЖЛИВІШИЙ ЕЛЕМЕНТ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	47
Grzesiak Jan ORGANIZACJA SAMOKONTROLI SENIORÓW W KLUBIE	50
Prysiashnyuk Stanislav, Dikhtiarenko Zoia, Yeromenko Eduard, Kukushkin Kostiantyn, Zavistovskyi Oleg EVALUATION OF STUDENTS' MOTIVATION AND INDEPENDENCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: MODULE «COMBAT SPORTING» IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS	54
НАПРЯМ 2. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	66
<i>Андрієвський Д.В.</i> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	66
<i>Бойко Ю.С.</i> ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ	69
<i>Гончар Г.І.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	76
<i>Горошко М.І.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	80
<i>Заставнюк Я.В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ	83
<i>Ізотов Я.Д.</i> ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ	86
<i>Капінус В.С.</i> АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	89

<i>Коваль Д.І.</i> ЗАПОБІГАННЯ ДЕВІАНТНІЙ ПОВЕДІНЦІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	93
<i>Лісняк О.О.</i> ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	95
<i>Махнюк Б.О.</i> ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	98
<i>Мишаєв В.С.</i> РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	101
<i>Пензай С.А.</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 11 КЛАСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	103
<i>Соколенко Л.С.</i> СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	106
<i>Соколенко Л.С., Соколенко М.О., Соколенко А.А., Гелетей Д.Й., Гришенчук В.В., Лисак З.О., Маковійчук В.С., Марцинюк О.В., Мацько Ю.В.</i> ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ ПЕДАГОГА	113
<i>Соколенко М.О., Навольська М.Р., Нікіфоров Д.М., Соколенко Л.С., Панасик І.В., Раєцька В.В., Соколенко А.А., Самчук-Белова В.В., Шуст Н.В.</i> ОСНОВНІ РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА	117
<i>Стадніцький Д.М.</i> ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	121
<i>Танасійчук Ю.М.</i> ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	126
<i>Хендлер Міла</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ	133
<i>Чаплінський А.А.</i> ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	134

<i>Шевчук Р.І.</i> АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ В УКРАЇНІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	137
НАПРЯМ 3. ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	142
<i>Антипова Ю.Д.</i> ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	142
<i>Бадюк В.В.</i> ПРИНЦИП СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	146
<i>Біба М.В.</i> ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	148
<i>Бривус Я.В.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	151
<i>Ванюк Д. В.</i> ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	154
<i>Виходцев М.Р.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ	158
<i>Еленчук Даніела</i> МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ	161
<i>Затуливітер А.В.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	163
<i>Гльченко С.С.</i> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	166
<i>Карнаух Т.В.</i> ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК НА МОЗКОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ	169
<i>Король К.В.</i> РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ	171
<i>Косенко М.М., Кожухар Г. Є., Підварко А. А., Бакуновський О. М.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОДЕЛЮВАННЯ	173

ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ В УМОВАХ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ЛАБОРАТОРІЇ	
<i>Кривуша М.О.</i> ЗМІСТ, МЕТОДИ І ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ І ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ	178
<i>Маслюк Р.В.</i> ПЕРЕАДАПТАЦІЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	186
<i>Мельник Л., Головенко М.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	191
<i>Ніженський Юрій</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	196
<i>Осадченко Т.М.</i> ЗАВДАННЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	198
<i>Подольнчук Ю.О., Маєвський М. І.</i> ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	203
<i>Полторацька І.Є., Качмар С.Д., Бондар Р.І., Фандалюк Д.О., Бабак С.В.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ І ПОСТАНОВКА МЕТОДИКИ ОДНОЧАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ТА РЕГІОНАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ ПРИ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ	205
<i>Рибак В.М.</i> ПРИНЦИП АКТИВНОСТІ ТА СВІДОМОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	211
<i>Семенов А.</i> СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ	212
<i>Тейшан О.І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	219
<i>Томчук В.В.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ	227
<i>Топалов Ю.Є.</i> СПОРТ І ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	230

<i>Троян М.С.</i> ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	233
<i>Філіпович К. В.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	236
<i>Цимбаляк Д.В.</i> ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	238
<i>Щербина А.В.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ	241
<i>Яцук С.М.</i> ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ	245
<i>Dikhtiarenko Zoia, Malechko Tetiana, Pustolyakova Larysa, Yeromenko Veronica</i> FEATURES OF THE GENDER APPROACH IN PHYSICAL CULTURE (5-9 GRADES) AND IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH ELEMENTS OF COMBAT HORTING DURING MARTIAL LAW	248
<i>Dikhtiarenko Z., Fedorchenko K., Dikhtiarenko K.</i> PECULIARITIES OF THE GENDER APPROACH DURING DISTANCE LEARNING OF THEORETICAL MATERIAL BY TEENAGERS WITH THE POTENTIAL OF FORMING AN ACTIVE LIFE POSITION BY MEANS OF COMBAT HORTING	257
<i>Dischkant Maryna, Sushshenko Ludmila, Zadorozhny Mykola</i> FORMATION OF RESPONSIBLE ATTITUDES OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO THE VALUES OF HEALTH ACTIVITIES BY COMBAT HORTING IN THE CONDITIONS OF THE STATE OF MARTIAL	263
<i>Fedorchenko Tetiana, Konovets Svitlana, Dikhtiarenko Zoia, Ilnytskyi Ivan</i> ACTIVE LIFE POSITION: METHODS OF IMPROVING THE HEALTH OF PUPILS, STUDENTS AND CADETS WHO ARE ENGAGED IN COMBAT HORTING	272
НАПРЯМ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	281

Бензар О.В., Рибак В. С. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	281
Воляр В.О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ	288
Жук Н., Сивак М. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	291
Завалюк І., Тимошенко Л. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	296
Кучерук Д.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	300
Літвінова А.М., Тимченко Г. М. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА	304
Марін К.С. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	306
Нагаєць В.С. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ	309
Черненко М.А., Захожий Р. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	310
Чоловський В.С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	313
Nowakowska Katarzyna ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В ШКОЛІ	314
5.ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ	317
Байда А.С. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ ДІТЕЙ	317
Білан Д.В. ВПЛИВ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	319
Білоцерківець Е.А. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	321

<i>Дубчак Олеся</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	322
<i>Карасевич С.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	324
<i>Козловська С.О.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ	329
<i>Корінчак Л.М.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ВАЖЛИВА ЧАСТИНА КУЛЬТУРИ СУСПІЛЬСТВА В ЦІЛОМУ	335
<i>Мельничук Т.С.</i> НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	341
<i>Микитюк В.О.</i> ВЕЛОСПОРТ ТА ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	344
<i>Полупан Д. О.</i> РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	346
<i>Семенюк О.О.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ	348
<i>Станіславчук О.Д., Заболотний Ю. М.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	350
<i>Таранець Л. С.</i> СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ. ЙОГА. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	352
<i>Тесцов Є.В.</i> ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС – ЯК УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ	355
<i>Цуркан В., Зелінський Б.</i> ВПЛИВ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ	357
<i>Щербань А. В.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	361
<i>Kulka Branislava</i> SPORT - GWARANCJA ZDROWIA	364

1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Богат І.О.

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

ЩО ТАКЕ САМОКОНТРОЛЬ В КОНТЕКСТІ СПОРТУ І ЯК ВІН ПОВ'ЯЗАНИЙ З ДОСЯГНЕННЯМ ЦІЛЕЙ

Самоконтроль - це здатність регулювати та керувати своїми емоціями, імпульсами та поведінкою для досягнення бажаної мети. У контексті спорту самоконтроль має вирішальне значення для успіху. Спортсмени, які володіють високим рівнем самоконтролю, краще здатні протистояти спокусам, які можуть заважати їх навчанню та працездатності, наприклад, пропускаючи тренування або балуючись нездоровими звичками. Вони також краще здатні підтримувати фокус і самопочуття під тиском, що може суттєво змінити ситуацію з конкуренцією [1, с. 23].

Самоконтроль тісно пов'язаний з концепцією встановлення цілей. Цілі забезпечують спортсменам чітку мету, на яку потрібно працювати, а самоконтроль допомагає їм залишатися на шляху та досягати прогресу у досягненні цих цілей. Без самоконтролю спортсмени можуть боротися за дотримання своїх навчальних планів або робити необхідні жертви для досягнення успіху. Однак, коли спортсмени здатні здійснювати самоконтроль, вони швидше досягають своїх цілей і відчують почуття задоволення та досягнень [2, с. 105].

Дослідження показали, що самоконтроль можна розвивати та зміцнювати з часом за допомогою практики та навчання [3, с. 42]. Для спортсменів це означає активно працювати над покращенням самоконтролю за допомогою таких методів, як візуалізація, встановлення цілей та медитація уважності [4, с. 73]. Постійно практикуючи ці стратегії, спортсмени можуть посилити свою здатність регулювати свої думки та емоції, протистояти відволіканням і залишатися зосередженими на своїх цілях.

На закінчення, самоконтроль відіграє життєво важливу роль у спорті та тісно пов'язаний із досягненням цілей. Спортсмени, які володіють високим рівнем самоконтролю, краще підходять до спокус і підтримують фокус, що може суттєво змінити конкурентні ситуації. Активно працюючи над покращенням самоконтролю за допомогою практики та тренувань, спортсмени можуть підвищити свою здатність до досягнення успіху.

Список використаних джерел

1. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). Сила волі: відкриття найбільшої людської сили. Пінгвін.
2. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Нові розробки в постановці цілей та виконанні завдань. Маршрут.
3. Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Поздовжнє поліпшення саморегуляції за допомогою практики: Налагодження сили самоконтролю за допомогою повторних фізичних вправ. Журнал соціальної психології, 139 (4), 446-457.
4. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). Моделі уважності та прийняття у спортивній психології: Десятиліття основних та прикладних наукових досягнень. Канадська психологія / психологія канадська, 48 (2), 141-148.
5. Никольський, Ю. М. (2002). Спортивна психологія. Київ: Олімпійська література. [5, с.57-61]

Вожжов І. А.

*викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Регулярні заняття фізичною культурою та спортом призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям студентів, як з боку викладача з фізичного виховання чи тренера, так і з боку самого студента, який займається фізичними вправами чи будь - яким видом спорту.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні

заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що неконтрольоване й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю. При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості та відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрої, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень,

результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід вносити у щоденник самоконтролю.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

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

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

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

Список використаних джерел

1. Видрін В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Фізична культура студентів вузів.
2. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль котрі займаються фізичними вправами і спортом: Методичні вказівки. - Оренбург: ГОУ ОДУ, 2003.-37 с.
3. Синців А.Ф. Самоконтроль физкультурника.

*Галкіна А. В., Захожий Р. В.
здобувачі вищої освіти*

*Науковий керівник: ст.викл. кафедри фізичної культури та спорту
Гайдай С. І.*

*Державний торговельно-економічний університет
м. Київ, Україна*

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Заняття фізичними вправами є пріоритетною складовою зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Водночас необхідно розуміти, що безконтрольне і безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може нанести непоправної шкоди здоров'ю.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя.

У процесі фізичного виховання самоконтроль – це сукупність операцій зі самоспостереження, аналізу, оцінки свого стану, поведінки, реагування; які здійснюються індивідуально як займаючись фізичними вправами, так і в звичайному режимі життя. В інтервалах між заняттями самоконтроль треба зорієнтовувати також на оцінку відновлюваних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму та налаштованість до заняття [1, с.154].

Пристаючи до занять із фізичного виховання, обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та, якщо є які-небудь порушення, необхідно порадитися з викладачем фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як здійснювати самоконтроль і як дозувати навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку [2, с.13].

Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести: самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настроїм хорошим, не відчувати головного болю та відчуття перевтоми. Як правило, при систематичних заняттях фізкультурою сон хороший, із швидким засинанням і бадьорим самопочуттям після сну.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто зазначати випадки порушення режиму, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності [3].

Самоконтроль необхідний усім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я. Таким чином, можна сказати, що контроль необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також для досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Зубов В. О. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами / Зубов В. О., Євстігнеєва І. В., Воскобойник Т. А.// Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. - Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 75. С. 152-155 DOI. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.29>

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Тіхоміров А. І., Тупєєв Ю. В. [Електронний ресурс] Контроль і самоконтроль при занятті фізичними вправами і спортом
[URL:http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2019/03/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C.pdf](http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2019/03/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C.pdf)

Гусакова А.В.

студентка факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри теорії та методики

спорту Маслюк Р.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя учнів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично-настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим – уміти здоров'я зберігати і створювати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила

тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.

Планування самостійних занять спрямовано на досягнення єдиної мети, що стоїть перед студентами всіх медичних груп здоров'я: збереження міцного здоров'я, підтримування високого рівня як розумової, так і фізичної працездатності. Успіх у цьому напрямку в багатьох випадках залежить від правильної організації і планування занять. Перш за все, передбачається визначення умов для проведення занять, засобів і методів, які використовуються для вирішення поставлених завдань.

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

- дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- завдання на подальший період навчання;
- місця занять та їх обладнання;
- засоби та дозування вправ;
- фізичні вправи, що плануються на даний період;
- методи тренування;
- кінцевий результат.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів – від вимог навчальної програми з фізичного виховання, до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту. Ці плани віддзеркалюють різні, за своїм характером, завдання, які стоять перед тими, хто займається. У студентів усіх груп здоров'я в планах передбачаються завдання, що їм притаманні. Основними документами, що стосуються планування самостійних занять є:

- багаторічний план самостійних занять (на весь період навчання);
- річний план самостійних занять;
- план занять на тиждень;
- план-конспект самостійного заняття фізичними вправами.

Багаторічне планування самостійних занять фізичними вправами передбачає поступове підвищення фізичних навантажень як з об'єму, так і з інтенсивності. Загальний об'єм навантажень збільшується за рахунок підвищення інтенсивності, скорочення інтервалів відпочинку між серіями вправ, збільшення повторень вправ і тривалості одноразового навантаження.

Під час практичних навчальних занять за обов'язковою, факультативною, а також самостійною роботою передбачається самостійне вивчення студентами теоретичного розділу з програми фізичного виховання для середніх медичних навчальних закладів. Тематика теоретичного розділу програми самостійних занять повинна відповідати напрямку вдосконалення кожного студента.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2008.
2. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль, 2000.
3. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов. – Воронеж, 1986.

Деревенько Д.І.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: викладач-стажист кафедри ТМС

Вожжов І.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ УЧНІВ

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини [3].

Працюючи з великим навантаженням, серце неминуче тренується. Розширюються межі його можливостей, і воно пристосовується до перекидання набагато більшої кількості крові, ніж це може зробити серце нетренованої людини.

У процесі регулярних занять фізичними вправами, спортом, як правило, відбувається збільшення розмірів серця, причому різні форми рухової активності мають і різні можливості щодо вдосконалення серця.

Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне і безсистемне використання засобів фізичної культури неефективне, а в деяких випадках

може завдати непоправної шкоди здоров'ю, імпульсивності – нездатності протистояти миттєвим бажанням [2].

Велике практичне значення для занять фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль це систематичні самостійні спостереження людини, яка займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний.

Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрій, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних, а частота серцевих скорочень (ЧСС), маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового. Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Завдання самоконтролю:

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

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначити рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягти високих результатів за короткий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидко-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

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

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

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

Найпростішою та найкращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність

тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами [2].

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну.

Важливо привчати себе до самостійних занять, починаючи з раннього віку, щоб ви вже вміли виконувати вправи не тільки повторюючи за викладачем, а й самостійно засвоювати різні рухові дії, самостійно тренуватися, загартовувати свій організм. Необхідні для цього знання і навички вчитель надає в процесі уроків фізичної культури [1].

Займаючись самостійно фізичною культурою, необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Заняття повинні носити оздоровчу, розвиваючу і виховну спрямованість.

2. У процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль і лікарський контроль над станом свого організму, своєї фізичної підготовленості і строго дотримуватись правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.

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

стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль дозволяє більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості. Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так і індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

Захарченко Роза

*студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Льченко С.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Самоконтроль – це система спостережень за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, функціональним станом, фізичною підготовленістю, переносимістю фізичних навантажень, впливом на організм занять фізичними вправами та спортом.

Оснoву самокoнтрoлю стaнoвить oцінкa зaгaльнoдoступними мeтoдaми і приймoдaми суб'єктивних і об'єктивних пoкaзників стaну свoгo oргaнізмy [1].

Суб'єктивні пoкaзники: сaмoпoчуття, нaстрій, сoн, aпeтит, бoльoві відчуття тa ін.

Об'єктивні пoкaзники. Дo них віднoсяться дaні фізичнoгo рoзвиткy, функціoнaльнoгo стaну тa фізичнoї підгoтoвлeнoстi, які мoжнa виміряти тa вислoвити кількіснo [2].

Перш ніж рoзпoчaти сaмoстійні зaняття, пoтрібно з'ясувaти стaн свoгo здрoв'я, фізичнoгo рoзвиткy тa визнaчити рівeнь фізичнoї підгoтoвлeнoстi [3].

Трeнувaння oбoв'язкoвo пoтрібно пoчинaти з рoзминкi, a після зaвeршeння сліди викoристoвувaти прoцeдури, щo віднoвлюють тілo (мaсaж, тeплий душ, вaннa).

Тaкoж пoтрібно дoтримувaтись фізіoлoгічних пpинципів трeнувaння: пoступoвe збільшeння трyднoщів впpав, oбсягy тa інтeнсивнoстi фізичних нaвaнтaжeнь, пpавильнe чергувaння нaвaнтaжeнь тa відпoчинкy між впpавами з урaхувaнням трeнoвaнoстi тa пeрeнoсимoстi нaвaнтaжeння. Рeзультaти трeнувaнь зaлeжaть від їх рeгулярнoстi, oскількi великі пeрeрви (4-5 днів і бiльшe) між зaняттями знижyють eфeкт пoпeрeдніх зaнять [4].

Тaкoж пoтрібно пaм'ятaти, щo нeпoтрібно пpагнути дoсягти висoких рeзультaтів y нaйкoрoтшi тeрміни. Пoспіх мoжe пpизвeсти дo пeрeвaнтaжeння oргaнізмy тa пeрeвтoми. Фізичні нaвaнтaжeння пoвинні відпoвідaти нaшим мoжливoстям, тoму їхню склaдність пoтрібно підвищувaти пoступoвo, кoнтрoлюючи рeакцію oргaнізмy нa них.

Склaдaючи плaн трeнувaння, пoтрібно включaти впpави для рoзвиткy всіх рухoвих якoстeй (швидкoстi, силi, гнучкoстi, витривaлoстi, швидкіснo-силoвих тa кooрдинaційних якoстeй). Цe дoзвoлить вaм дoсягти успіхів y вибpaнoмy виді спoрту [5].

Якщo нa трeнувaннях відчувaється втoмa, тo нa нaступних трeнувaннях нaвaнтaжeння сліди змeншити. A якщo ви відчули нeздужaння aбo якісь відхилeння в стaні здрoв'я, чи пeрeвтoму, пoтрібно пpипинити трeнувaння і пoрaдитися з вклaдaчeм фізичнoї кyльтури aбo лікaрeм [6].

Дo сaмoстійних зaнять нeoбхіднo включaти: зaгaльнoрoзвивaючі впpави з пpедмeтaми (скакaлкa, oбрyч, гирі, гaнтeлі,); різні упoри, aкрoбaтичні впpави: бiг, стрибкi, мeтaння, штoвхaння, кидaння м'ячa; різні рухливі тa спoртивні ігри: впpави нa різних трeнaжeрaх, кaтaння нa рoликaх кoвзaнaх, вeлoсипeді тoщo. Для вихoвaння влaснe силoвих здiбнoстeй

використовують вправи, обтяжені масою власного тіла (віджимання, присідання, підтягування) [7].

Перші 2-3 місяці робота здійснюється з обтяженням 30-40% від максимального тесту. Це дозволяє зміцнити м'язово-зв'язувальний апарат. Потім у наступні 2-3 місяці можна перейти до роботи з обтяженням 50-60% від максимального. І лише після цього через 5-6 місяців занять переходять до роботи з обтяженням 75-80% від максимального [8].

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 276 с.
2. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 322 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 297 с.
4. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Блавт О.З., Корягін В.М., 2018. – 96 с.
5. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 116 с.

Коляда О. О., Гордієнко А. С.

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*

РОЛЬ САМОКОНТРОЛЮ В ЕФЕКТИВНОМУ ЗАНЯТТІ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

Самоконтроль є важливим аспектом здорового способу життя, особливо при занятті фізичними вправами. Це допомагає людям ефективно контролювати свої фізичні зусилля та досягати максимальних результатів зі своїх тренувань [1].

Роль самоконтролю в занятті фізичними вправами полягає в:

1-підтриманні мотивації;

2-зниженні травмованості;

3-підвищенні результативності;

Коротко про ці 3 аспекти:

1 аспект. Підтримання мотивації є важливим аспектом досягнення успіху у будь-якій справі. Однак, нерідко зустрічаються ситуації, коли мотивація зникає або меншає. У таких випадках, самоконтроль може стати допоміжним інструментом для підтримання мотивації та продовження руху до поставленої мети.

Існує кілька способів, за допомогою яких можна підтримувати мотивацію:

1. Встановлення конкретної та реалістичної мети.

Перед початком будь-якої справи, важливо встановити конкретну та реалістичну мету. Це допоможе зосередитися на досягненні результату та підтримувати мотивацію протягом всього процесу.

2. Визначення перешкод та шляхів їх подолання.

Кожна справа супроводжується своїми перешкодами. Перед початком, важливо визначити можливі проблеми та думати про способи їх подолання.

3. Створення плану дій та розкладу.

Для досягнення результату необхідно створити план дій та розклад. Вони допоможуть розподілити час та знайти час для виконання завдань.

4. Фіксація результатів.

Під час виконання завдань важливо фіксувати результат. Це допоможе зрозуміти, наскільки були ефективними дії та що потрібно покращити на майбутнє.

5. Будьте терплячі.

У процесі досягнення мети, часто виникає бажання відмовитися і відкласти все на потім. В таких випадках, важливо пам'ятати, що мета не досягається в один момент, необхідно терплячо долати усі перешкоди та продовжувати рух до своєї мети.

2 аспект. Зниження травмованості є важливою проблемою у сучасному світі. Людина може постраждати від травми фізично і психологічно. Самоконтроль може допомогти зменшити кількість травм, які сталися внаслідок недбалості, недостатньої уваги до безпеки чи через неухважність.

Що таке самоконтроль? Це здатність контролювати власні дії та реакції. Коли людина може контролювати свої дії, вона може уникати небезпеки, яка може призвести до травми. Самоконтроль полягає у

збереженні уваги на тому, що робиться, та здійсненні правильних дій з максимальною уважністю.

У зв'язку із збільшенням числа травм, все більше людей звертають увагу на важливість самоконтролю. Досягнути цієї мети можна, враховуючи деякі стратегії:

1. Визначити основні причини травм. Дослідження свідчать, що більшість травм відбувається через недбалість, відволікання та неуважність.

2. Встановити правила та стандарти для безпеки. Важливо визначити правила, які допоможуть запобігти травмам, та пояснити їх усім учасникам.

3. Сприяти здійсненню самоконтролю. Методи самоконтролю можна вчити у школах, на роботі та в сім'ї. До цих методів можуть належати навчання не відволікати уваги, розмежування та зосередження.

4. Допомогати виявляти ризики і терміново вирішувати проблеми. Коли виникає небезпека, важливо вчасно виявити її і діяти швидко, щоб запобігти травмі.

Загалом, самоконтроль може допомогти знизити ризик травм, особливо якщо людина має правильні знання про безпеку та вміння контролювати свої дії. Кожен може допомогти забезпечити безпеку собі та оточуючим за допомогою простих засобів самоконтролю.

3 аспект. Підвищення результативності в спорті за допомогою самоконтролю

Успіх в спорті залежить від багатьох чинників, включаючи технічну майстерність, фізичну підготовку та психологічну стійкість. Одним із важливих елементів успіху в спорті є самоконтроль.

Самоконтроль - це здатність контролювати свої дії та реакції за метою досягнення обраної мети. У спорті, це може відноситися до технічних аспектів гри, таких як позиціонування, рухи тіла та координація рухів, а також до ментальних аспектів, таких як концентрація та розуміння власних емоцій [1].

Для підвищення результативності в спорті за допомогою самоконтролю, спортсмени можуть застосовувати різноманітні техніки та стратегії:

1. Самомоніторинг. При цьому спортсмени записують свої показники та результати, щоб бути в курсі свого прогресу та виявити слабкі місця, які можна вдосконалити.

2. Передмовка. Ця техніка полягає в тому, щоб тренуватися запам'ятовувати та візуалізувати свої дії перед тим, як вони відбудуться. Це допомагає покращити точність та швидкість реакції у грі.

3. Релаксація. Спортсмени можуть використовувати техніки релаксації, такі як дихальні вправи або медитація, щоб зняти стрес та підвищити концентрацію.

4. Планування стратегії. Спортсмени можуть створювати плани дій для конкретних ситуацій у грі, що допомагає заощадити час та запобігти ризикам помилок.

5. Аналіз помилок. Крім того, що спортсмени вивчають свої успіхи, вони також повинні вивчати свої помилки та можливості для вдосконалення.

Контроль над своїм тілом та здоров'ям є ключовим елементом, який допомагає людям залишатися зосередженими на своїх цілях та мотивованими щодо їх досягнення. Коли люди можуть побачити, що їхні зусилля давали результати на підтримання їхнього здоров'я, вони продовжують тренування та підвищують рівень фізичної форми [2].

Зниження травмованості є іншим важливим аспектом ролі самоконтролю в занятті фізичними вправами. Коли люди знають, який рівень зусиль їм необхідно застосовувати, щоб досягти своїх цілей, вони можуть уникнути надмірного напруження та травм. Усвідомлення того, скільки зусиль необхідно для досягнення певного етапу тренування, допомагає людям бути обережними та уникати непередбачуваних ситуацій.

Нарешті, підвищення результативності є ще одним важливим аспектом ролі самоконтролю в занятті фізичними вправами. Коли люди можуть точно контролювати свої зусилля та приділяти увагу важливим деталям, вони досягають кращих результатів та підвищують свій рівень фізичної підготовки.

Усі ці аспекти демонструють, що самоконтроль грає дуже важливу роль в занятті фізичними вправами. Здатність контролювати свої зусилля допомагає людям залишатися мотивованими та знижувати ризик травм. Крім того, це допомагає підвищувати ефективність тренувань та досягати кращих результатів [1].

Мотивація є ключовим фактором у формуванні здорового способу життя та досягненні цілей у фізичному розвитку. Формування мотивації до занять фізичними вправами може бути складним завданням, особливо в різних вікових групах. У даній тезі розглядається питання формування мотивації до занять фізичними вправами в різних вікових групах.

Дошкільний вік (3-6 років)

Для дошкільників головним мотивом до занять фізичними вправами є задоволення і гра. У цьому віці діти люблять рухатись і грати в різні ігри, а тому вони без проблем приймають участь в фізичних заняттях. Для того, щоб збільшити мотивацію дітей у цьому віці, важливо забезпечити їм можливість грати в різні ігри та виконувати нескладні фізичні вправи, які допоможуть розвивати їхню фізичну спритність і координацію.

Молодший шкільний вік (6-10 років)

У молодшому шкільному віці мотивація до фізичних занять може бути забезпечена через конкуренцію та взаємодію з друзями. Діти у цьому віці люблять гратись у командних іграх та зовнішніх іграх, де вони можуть взаємодіяти з іншими людьми. Також важливо забезпечити дітям набір інструментів для досягнення своїх цілей, щоб вони могли розвиватись та залучатись до фізичних занять.

Старший шкільний вік (10-18 років)

Старші школярі потребують більше мотивації та стимулювання, щоб займатись фізичними вправами. У цьому віці, мотивація може бути забезпечена через досягнення високих результатів, відчуття турботи про своє здоров'я та встановленні цілі. Для забезпечення мотивації старшим школярам, важливо підтримувати їх у спортивних змаганнях, підбирати для них цікаві фізичні вправи, а також пропонувати індивідуальні тренувальні програми.

Дорослий вік (18+)

У дорослому віці мотивація для занять фізичними вправами може бути забезпечена через здоров'я та самоменеджмент. Для більшості дорослих важливо займатись фізичними вправами для підтримки своєї форми, здоров'я і психологічного стану. Також, для досягнення успіху в цій групі вагомою є вільний графік тренувань та доступ до цікавих фізичних занять [2].

Висновок

Збереження мотивації до занять фізичними вправами є важливим чинником для досягнення успіхів у фізичному розвитку та підтримці здоров'я. Для формування мотивації до занять у різних вікових групах, важливо враховувати їхні індивідуальні особливості та потреби в розвитку.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ: Екмо, 2005. 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник для студентів. Київ, 2011. 224 с.

3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2012. 207 с.

Кучерявенко М.В.

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

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний. Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрої, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних, а частота серцевих скорочень (ЧСС), маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємність легень (ЖЕЛ), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати – до суб'єктивного. Контролювати стан свого організму можна по зовнішніх і внутрішніх ознаках. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації і ритму подиху. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів.

Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначити рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягти високих результатів за короткий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

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

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну.

Список використаних джерел

1. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник для студентів. Київ, 2011. 224 с.

2. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2012. 207 с.

3. <http://myhailiuchka-school.km.sch.in.ua/Files/downloads>

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

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Спорт та заняття фізичними вправами є засобом, який допомагає зміцнити фізичний та психічний стан людини.

Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку людини, сприяють вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності [2].

Фізична культура – це органічна складова частина загальної культури суспільства і особистості, вид соціальної діяльності людей, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток їх фізичних здібностей.

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника [1].

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

Правильно організовані заняття покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовку та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини, покращують наше самопочуття та настрій.

Потрібно розуміти, якщо не правильно і безкорисно виконувати вправи, це може завдати шкоди нашому організму. Великим практичним значенням для спорту та фізичного виховання є самоконтроль, який дисциплінує, що досить позитивно впливає на організм та є поштовхом для різноманітних досягнень у спортивній діяльності. Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку, що в спортивній діяльності досить потрібно, адже без самоконтролю важко досягти великих результатів. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини [3].

Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Саме самоконтроль може допомогти людині, самостійно займається фізичними вправами, убезпечитися від небажаних відхилень у стані здоров'я і в разі спостереження перших негативних симптомів звернутися до фахівців за консультацією та допомогою. Тому найчастіше для самостійного заняття фізичними вправами така форма контролю фізичного стану стає основною.

Завдання самоконтролю:

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

Настрій – це суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення, адже якщо ми при тренуванні отримуємо лише негатив, це показник того, що ми виконуємо не правильно ту чи іншу вправу і організм від цього може отримувати значну шкоду. Фізичні вправи оздоровчо впливають на організм людини, це відомо ще з глибокої древності. Спорт допомагає подолати багато різноманітних хвороб, покращити самопочуття, настрій та продовжити життя. Фізичні вправи діють всебічно на людський організм.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами збільшується неспецифічна стійкість організму по відношенню до різних несприятливих чинників: інфекціях, різким температурним впливам, радіації, інтоксикаціях і інш.

Тому найчастіше для самостійного заняття фізичними вправами така форма контролю фізичного стану стає основною.

Фізичний розвиток оцінюється з допомогою антропометричних вимірювань. Вони дають можливість визначати рівень і особливості фізичного розвитку, рівень поліпшення фізичного розвитку під дією занять фізичними вправами та різними видами спорту. Антропометричні вимірювання слід проводити періодично в один і той же час доби за загальноприйнятою методикою з використанням спеціальних стандартних перевірених інструментів.

Слід вимірювати при масових обстеженнях: довжину тіла(стоячи і сидячи), вагу, життєву ємність легень, силу кисті найсильнішої руки. Найбільша довжина тіла (зростання) спостерігається вранці. Ввечері, а також після інтенсивних занять фізичними вправами зростання може зменшитися на 2 см і більше.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що учень може іноді добре себе почувати, хоча в його організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан передхвороби (або хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, в тому числі і погіршенням самопочуття.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої хорошим, займається ні відчувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

Одним з найважливішим перед тим, як давати фізичні навантаження, потрібно пройти лікарський контроль, аби уникнути різноманітних травм та зберегти здоров'я, адже повернути, це вдається інколи досить складно.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
3. http://8ref.com/5/referat_53632.html

Лисенко Н. С.

студент факультету фізичного виховання

*Науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики
фізичного виховання Кривуша М. О.,*

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

САМОКОНТРОЛЬ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Нині в Україні, за даними лікарів, багато школярів мають слабкий стан здоров'я, а тому вчителі фізичної культури зобов'язані допомогти їм усвідомити, що немає нічого прекраснішого за здоров'я та навчити їх постійно турбуватися про свій фізичний розвиток, тобто самостійно займатися фізичними вправами. «Людина, її життя і здоров'я є найвищою соціальною цінністю держави», – записано в Конституції України.

Складні умови життя сьогодення висувають жорстокі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності

(фізичного тренування) допомагає зосередити внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети: підвищити працездатність, зміцнити здоров'я, щоб упродовж короткого робочого дня виконати всі намічені справи [2, с. 412].

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це самостійне виконання людиною фізичних вправ із метою покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних та вольових якостей. Це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, сам підбирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їх виконання.

Основні види самостійних занять: ранкова гімнастика, фізкультпауза, домашні завдання з фізичної культури, біг, загартування та інші. Основні засоби самостійних занять – загальнорозвивальні вправи: гімнастичні (для м'язів рук та ніг, тулуба та шиї), легкоатлетичні (ходьба, стрибки, біг), різні вправи спортивного характеру (плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах).

Відомо, що кожна людина буде самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, коли вона має позитивну позицію до фізичної культури, має внутрішню потребу, яка спонукає її на задоволення своїх помислів. З цією метою необхідно врахувати такі фактори, які викликають у школярів позитивні емоції і бажання самостійно виконувати фізичні вправи, а саме: посиленість вимог до учнів, різноманітні рухові вправи, умови проведення занять, емоційний тон учителя, усвідомлення учнями значення занять. Мотиви школярів, що спонукають їх займатися оздоровчими фізичними вправами: вироблення гарних рухів, формування правильної постави, бути першим чи першою, досягти результатів, впевненість у собі, можливість захистити себе на вулиці [3, с. 98].

Кожна людина має кілька однорідних і різнорідних мотивів. Сукупність мотивів поведінки і діяльності становлять поняття «мотивація», під впливом якої здійснюється повна лінія поведінки, діяльності особистості. Формування мотивів є складним процесом, а саме: усвідомлення, засвоєння, прийняття та наслідування у практиці. Вивчення мотивів занять молодих людей фізкультурною діяльністю, фактів і методів, які сприяють їх формуванню, здійснює позитивний вплив на залучення особистості до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю [3, с. 102].

Інтерес – це активний пізнавальний напрямок людини на той чи інший предмет чи явище дійсності. Це специфічне ставлення особистості до об'єкту, викликаного свідомістю його життєвого значення, як активної

пізнавальної спрямованості людини на ту чи іншу діяльність. Стійкий інтерес до фізичної культури – важлива умова самостійного виконання фізичних вправ і загартувальних процедур у домашніх умовах. Формування у школярів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами – це виховання у них звички вдосконалювати свій фізичний розвиток. Сформувати в учнів інтерес до виконання фізичних вправ можна поглибленим вивченням теоретичних відомостей про фізичну культуру, які розкривають зміст, значення й основні правила занять фізичними вправами. Виховання позитивного ставлення, інтересу до фізичних вправ досягається шляхом переконливих і емоційних пояснень, використанням різноманітних заохочень, власним прикладом. Вчитель повинен вселяти учням оптимізм, віру в свої можливості, в те, що шляхом систематичного виконання вправ вони можуть досягнути бажаних результатів у своєму фізичному розвитку.

З метою вироблення у собі таких якостей, як сила, мужність, сміливість хлопці виконують дома різні фізичні вправи, а дівчата бачать у заняттях фізичними вправами засіб формування правильної будови тіла, красивих, витончених рухів. Спритна, швидка, сильна людина, яка володіє різними руховими навиками й уміннями, швидше освоює будь-який новий вид рухової діяльності, ніж людина з низьким рівнем розвитку рухової функції [1, с. 54].

Список використаних джерел:

1. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 54 с.
2. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : Підручник. – К.: КНТ, 2010. – 412 с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 98, 102 с.

Моспан Л. В.

студентка факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри теорії та методики

спорту Карасевич С. А.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м.Умань, Україна

ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Залучення студентської молоді до фізичної культури - важлива складова у формуванні здорового способу життя. Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять з фізичної культури вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній сенс і цінність. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання у вузі, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, необхідні здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність. [3, 1]

Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, дозволяє в рамках короткого робочого дня виконати всі намічені справи.

Систематичне, відповідне статтю, віком та станом здоров'я, використання фізичних навантажень - один з обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність». У великого числа людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.[4]

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту - одне з актуальних соціально-педагогічних проблем.

Існують об'єктивні і суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність.

До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної, спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичної культури і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я що займаються, частота проведення занять, їх тривалість і емоційне забарвлення.[3, 2]

У вузах задачу формуванні мотивів, які переходять у потребу фізичних вправ, покликані вирішувати лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові, оздоровчо-спортивні заходи.

Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.[2]

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я. М, 1987.
2. Віленський М. Я. Фізична культура в науковій організації навчального праці студентів. М., 2003.
3. Кабачків В. А., Полієвській С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів в середніх ПТУ., Вища школа, 2000

Назаревич В. С.

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний. Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники

самоконтролю як самопочуття, настроїв, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних, а частота серцевих скорочень (ЧСС), маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємність легень (ЖЕЛ), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати – до суб'єктивного. Контролювати стан свого організму можна по зовнішніх і внутрішніх ознаках. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації і ритму подиху. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів.

Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначите рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренованості і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може привести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

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

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну.

Список використаних джерел:

- Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
- Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

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

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

*Тарасюк А.О., Черніченко К.М.
студенти факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. наук з ФВіС Гончар Г.І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна*

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

Заняття спортом, як і практично будь-які дії людини, не повинні здійснюватися безконтрольно. При цьому найкращим варіантом є вироблення самоконтролю. У загальному розумінні самоконтроль — це вміння людини керувати своєю поведінкою, емоціями, думками, раціонально реагувати на зовнішні подразники.

Безумовно, це потребує певних зусиль, зосередженості та дисциплінованості. При заняттях фізичними вправами самоконтроль — один з основних елементів, що дозволяють отримати максимальну користь і результат, що не наніс шкоди своєму здоров'ю.

Він спрямований на те, щоб, регулярно спостерігаючи і з огляду на фізіологічні дані та стан організму, грамотно оптимізувати заняття спортом.

Самоконтроль при заняттях фізичними вправами має основну мету — мінімізувати можливий ризик для здоров'я, застосовуючи оптимальні для стану організму з урахуванням вікових змін навантаження.

Вироблення навичку і грамотне, а також дисципліноване спостереження за фізіологічними змінами в організмі і їх аналіз дозволяє:

Отримувати об'єктивні дані про стан здоров'я.

Встановити відхилення від норми.

Своєчасно вжити заходів для усунення виявлених відхилень.

Внести необхідні зміни в систему занять.

Збільшити ефективність занять спортом.

Слід враховувати, що самоконтроль важливий не тільки для спортсменів, а й для людей, які вирішили займатися спортом самостійно. Тим більше, що в цьому випадку найчастіше відсутній належний лікарський нагляд і не завжди є можливість звернутися до тренера.

До завдань самоконтролю можна віднести:

Отримання більш глибоких знань про фізичний розвиток організму.

Можливість самостійної первинної оцінки психологічної та фізичної підготовки до тих чи інших фізичних занять.

Ознайомлення з поняттям самоконтролю і його методами.

Вироблення навичок коригування навантаження при заняттях спортом.

Самоконтроль дозволяє своєчасно реагувати у випадках несприятливого впливу на організм фізичних занять.

Регулярність відстеження показників (не тільки фізичних, а й таких як розумова працездатність, емоційний стан, наявність або відсутність апетиту) має важливе значення для своєчасного звернення, в разі необхідності, до фахівців і мінімізації негативних наслідків для організму.

Навичка контролю над собою, безумовно, має велику кількість переваг.

Зазначене вміння дозволяє людині стати більш впевненим. У свою чергу дана впевненість в своїх силах викликає повагу і підвищує довіру інших людей. Навик контролю над собою часто допомагає стати більш успішним у житті, не кидати розпочату справу, не дивлячись на наявність перешкод, а відповідно досягати поставлених цілей.

Самоконтроль при заняттях фізичними вправами дозволяє вирішувати питання зміцнення здоров'я. Регулярно спостерігаючи за психофізичним станом, фізичним розвитком і реакцією організму на навантаження при виконанні різних вправ, можливо контролювати своє самопочуття, не допускаючи (запобігаючи) негативні наслідки.

Люди, здатні контролювати свої емоції і об'єктивно оцінювати стан і ситуацію, не схильні до панічного настрою і необдуманих вчинків. У складних ситуаціях вони думають раціонально, знаходячи можливі, в тому числі, нестандартні шляхи вирішення завдань.

Уміння контролювати себе дозволяє уникнути конфліктних ситуацій або знизити ризик несприятливих наслідків при їх наявності.

Але не слід думати, що самоконтроль складається тільки з переваг, у нього є і зворотний бік медалі, так як по суті це навантаження на організм.

До недоліків контролю над собою відноситься сам факт придушення людиною природних інстинктів, вираження емоцій, в тому числі негативних.

Для зниження ризиків настання негативних наслідків періодично слід давати можливість прояву емоцій. Наприклад, зайнятися боксом або виїхати в ліс і покричати. Аналізуючи плюси і мінуси самоконтролю, можна зробити висновок про те, що контроль над собою в житті людини необхідний.

Але щоб звести до мінімуму негативні наслідки, при здійсненні його розвитку варто дотримуватися кількох правил:

Не бути до себе надмірно самокритичним.

Аналізувати свої помилки.

Практикувати відстоювання своєї точки зору і вміння відмовляти, коли таке рішення буде найбільш правильним.

Ставити розумні цілі і не намагатися досягти неможливого.

Вирішуючи проблему або завдання не шукати винного і не зациклюватися на можливий негативний результат.

Вчиться завжди мислити позитивно.

Вести активний спосіб життя.

Також добре допомагають при розвитку досвіду самоконтролю техніки медитації і заняття аутотренінгом.

Спортсмени, які вирішили добитися високих результатів у спорті, крім виконання великих за обсягом і високих за інтенсивністю тренувальних навантажень, повинні строго дотримуватися певного режиму.

Багато спортсменів зміст тренування досить докладно фіксують у щоденнику тренувань, а в графі щоденника самоконтролю описується тільки обсяг (великий, середній, малий) і інтенсивність (слабка, середня, сильна, максимальна). При цьому необхідно вказувати, як перенесена фізичне навантаження: добре, задовільно, важко.

Крім наведених суб'єктивних даних самоконтролю, в щоденник заносяться і результати вимірювання пульсу. ЖЕЛ, частоти дихання, ваги, динамометрії. Жінки, поряд з цим, повинні записувати все, що пов'язано з протіканням і змінами менструального циклу.

За частотою пульсу можна визначити характер діяльності серцево-судинної системи та інтенсивності фізичного навантаження. За динамікою пульсу можна судити про пристосовність організму до навантаження і про процеси відновлення. У спортсменів частота пульсу рідше, чол у не займаються спортом. З ростом тренуваності та кваліфікації спортсмена частота пульсу може зменшуватися.

У процесі самоконтролю вимірювання пульсу проводять кілька разів протягом дня, підрахунок необхідно вести за 1 хв. На тренуванні, як правило, підрахунок ведуть за 10-15 с, потім перераховують пульс за 1 хв.

Вимірювання інших об'єктивних показників, їх динаміка протягом мікроцикла, етапу і періоду тренування є важливими при оцінці стану організму. Наприклад, зіставляючи вага спортсмена або показники динамометрії з оцінкою його працездатності і кращими результатами, можна судити про його спортивній формі.

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

Однак самий ретельний самоконтроль не може замінити лікарського контролю.

Якщо щось турбує, необхідно звернутися до лікаря та тренера, які на основі даних, відображених у щоденнику, допоможуть виявити проблему та виробити шляхи її вирішення.

Значення самоконтролю у житті людини велике. Контроль за емоціями, реакцією на ті чи інші впливові фактори дозволяє бути більш дисциплінованим, раціональним, успішним. Але розвиток і застосування досвіду контролю за собою має здійснюватися відповідально.

При заняттях фізичними вправами необхідно пам'ятати не тільки те, що вони не повинні виконуватися за відсутності системи та контролю, а й те, що самостійний контроль не замінює лікарського та не менш важливого тренерського.

Список використаних джерел

- 1.Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.
- 2.Ильнич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ «Аспект Пресс», 1995.
- 3.Куколевській Г.М. Лікарські спостереження за спортсменами. М.: Фізкультура і спорт, 1975.
- 4.Олена Дорошенко «Самоконтроль при заняттях фізичними управами, спортом. Навіщо потрібен, що це таке, методи, способи»,2021.

Шаманська М. І.

студентка факультету фізичного виховання

Науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту

Вожжов І.А.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

САМОКОНТРОЛЬ-ЯК НАЙВАЖЛИВІШИЙ ЕЛЕМЕНТ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини [3].

Працюючи з великим навантаженням, серце неминуче тренується. Розширюються межі його можливостей, і воно пристосовується до перекидання набагато більшої кількості крові, ніж це може зробити серце нетренованої людини.

У процесі регулярних занять фізичними вправами, спортом, як правило, відбувається збільшення розмірів серця, причому різні форми рухової активності мають і різні можливості щодо вдосконалення серця.

Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне і безсистемне використання засобів фізичної культури неефективне, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю, імпульсивності – нездатності протистояти миттєвим бажанням [2].

Велике практичне значення для занять фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини.

Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани [1].

Завдання самоконтролю:

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

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

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами [2].

У щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. У графі щоденника самоконтролю «Зміст тренування і як воно переноситься» в дуже короткій формі викладається суть заняття, так як ці дані в комплексі з іншими показниками значно полегшують пояснення тих чи інших відхилень. У цій графі зазначається тривалість основних частин тренувального заняття. При цьому вказується, як спортсмен переніс тренування: добре, задовільно, важко.

Важливо привчати себе до самостійних занять, починаючи з раннього віку, щоб ви вже вміли виконувати вправи не тільки повторюючи за викладачем, а й самостійно засвоювати різні рухові дії, самостійно тренуватися, загартовувати свій організм. Необхідні для цього знання і навички вчитель надає в процесі уроків фізичної культури [1].

Займаючись самостійно фізичною культурою, необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Заняття повинні носити оздоровчу, розвиваючу і виховну спрямованість.
2. У процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль і лікарський контроль над станом свого організму, своєї фізичної підготовленості і строго дотримуватись правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль дозволяє більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості.

Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так і індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

Grzesiak Jan
hab., Katedra Pedagogiki i Pracy Socjalnej, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa
w Koninie

ORGANIZACJA SAMOKONTROLI SENIORÓW W KLUBIE

Гжесяк Ян
д-р, надзвичайний професор кафедри педагогіки та соціальної праці
Державної вищої професійної школи в Коніні (Польща)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Samokontrola ucznia zaangażowanego w sportową sekcję tenisa stołowego obejmuje proste publiczne obserwacje, uwzględniające wskaźniki subiektywne (sen, apetyt, nastrój, pocenie się, chęć trenowania itp.) oraz dane z badań obiektywnych (tętno, masa ciała, BH), stan kości, dynamometria itp.) Podczas prowadzenia samokontroli konieczne jest prowadzenie dziennika, który będzie odzwierciedlał wzloty i upadki tenisa stołowego. Poniżej znajduje się krótki opis wskaźników dziennika samokontroli:

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

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

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

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

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

Częstość akcji serca (HR) jest ważnym obiektywnym wskaźnikiem układu sercowo-naczyniowego. Tętno spoczynkowe osoby przeszkolonej jest niższe niż osoby nieprzeszkolonej. Impuls liczony jest w ciągu 15 sekund, ale jeśli nastąpi naruszenie jego rytmu, liczony jest w ciągu jednej minuty. Im bardziej

wytrenowana osoba, tym szybciej tętno wraca do normy po treningu. Rano wytrenowany sportowiec jest słabszy.

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

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

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

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

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

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

Tym samym systematyczna samokontrola uczniów w klubach tenisa stołowego jest ważnym elementem, który pozwoli na dokładniejszą ocenę ich kondycji fizycznej, a także właściwy dobór lub regulację intensywności (obciążenia), a tym samym uniknięcie przetrenowania i kontuzji. Można więc powiedzieć, że samokontrola jest niezbędna do większej efektywności w tenisie stołowym, a także do osiągania wysokich wyników sportowych bez szkodliwego wpływu na organizm uczniów.

Wykaz wykorzystywanych źródeł:

1. Shiyan BM Teoria i metody wychowania fizycznego uczniów / BM Shiyan. - T.: Навчальна книга - Богдан, 2010. –Ч. 1. - 77 pkt.
2. Samokontrola podczas wychowania fizycznego i sportu. [Zasób elektroniczny]. - Tryb dostępu: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm.
3. G. Barczukowa. Tenis stołowy / "Kultura fizyczna i sport" -1990.-s.146).
4. Pistun AI Wrestling: [podręcznik. pomoc.] / AI Pistun. - L.: Triada plyus, 2008. –864 s.

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

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

Prysiashnyuk Stanislav,

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, the National Defence University of
Ukraine*

Kyiv, Ukraine

Dikhtiarenko Zoia,

*PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of
Physical Education, Sports and Health, State Tax University
Irpın; Ukraine head of the Public Organization «Union of Teachers and Scientists
of Ukraine»*

Yeromenko Eduard,

*PhD in Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Special Disciplines
and Organization of Professional Training of the Faculty of Training, Retraining
and Advanced Training of Tax Police Employees of the University of the State
Fiscal Service of Ukraine*

Kyiv region, Irpin, Ukraine;

Kukushkin Kostiantyn,

*scientific correspondent of the laboratory of physical development and healthy
lifestyle of the Institute of Educational Problems of the National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine*

Kyiv, Ukraine

Zavistovskyi Oleg,

*senior teacher of the Department, world and European champion, Combat Horting
coach*

Dnipro, Ukraine

**EVALUATION OF STUDENTS' MOTIVATION AND INDEPENDENCE IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES: MODULE «COMBAT HORTING»
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Оцінка мотивації та самостійності студентів до занять фізичного виховання: Модуль «Бойовий хортинг» у вищих навчальних закладах.

Визначення стану сформованості мотивації та самостійності студентів вищих навчальних закладів щодо занять фізичного виховання і спортом перевірялося в студентів 1-3 курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України через розроблену анкету під час занять з фізичного виховання; у здобувачів вищої освіти 1-3 курсів Державного податкового університету (кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я») та Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (Факультет підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності) через запитання на тему: «Програма розвитку бойового хортингу в Україні».

Так, аналіз анкетного опитування студентів виявив сформованість мотивації: свідомий вибір навчальних занять з фізичного виховання: модулі «Єдиноборства»; «Спортивні ігри». У вільні від навчання години ЗВО обирають тренування в спортивних секціях: легкою атлетикою, єдиноборствами, спортивними іграми (футбол, баскетбол і волейбол).

Також виявлено потенційні мотиви щодо занять фізичним вихованням і спортом у вищих навчальних закладах: єдиноборствами, баскетболом, волейболом, легкою атлетикою, футболом, спортивним орієнтуванням, можливість спілкуватися з однолітками та друзями, можливість виявити лідерські якості, прояв ініціативи щодо організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів.

Стан сформованості мотивації в ЗВО (пояснюють причину та відношення): свідоме читання публікацій; спільний аналіз прочитаних публікацій та свідомий вибір публікацій для аналізу.

Самостійність студентів щодо вбору спортивних секцій, що виявляється: у бажанні відвідувати заняття незалежно від запізнення; відсутності спортивної форми.

Прояв самостійності ЗВО проявлялася через: 1) самостійно брати перелік запитань; 2) до наступного тренування самостійно принесли відповіді на всі запитання; 3) самостійно поцікавитися про результати відповідей на перелік запитань.

Ключові слова: мотивація, самостійність, студенти, заняття, фізичне виховання, спорт, бойовий хортинг, анкета, запитання.

Determination of the state of formation of motivation and independence of students of higher educational institutions regarding physical education classes and sports was checked in students of the 1st-3rd years of the National University

of Bioresources and Nature Management of Ukraine through a developed questionnaire during physical education classes; at higher education recipients of the 1st-3rd courses of the State Tax University (Department of «Physical Education, Sports and Health») and Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Faculty of Training Specialists for Units of Preventive Activities) (Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Faculty of Specialists Training for preventive activity) through a question on the topic: «Program for the development of Combat Horting in Ukraine».

Thus, the analysis of the questionnaire survey of students revealed the formation of motivation: conscious choice of educational classes in physical education: «Martial Arts» modules; «Sports games». In the hours free from study, the SHE choose training in sports sections: athletics, martial arts, sports games (football, basketball and volleyball).

Also, potential motives for physical education and sports in higher educational institutions were revealed: martial arts, basketball, volleyball, athletics, football, sports orientation, the opportunity to communicate with peers and friends, the opportunity to demonstrate leadership qualities, the manifestation of initiative in the organization and conduct of physical culture and sports measures.

The state of formation of motivation in SHE (explain the reason and relationship): conscious reading of publications; joint analysis of read publications and conscious selection of publications for analysis.

The independence of students regarding the dressing of sports sections, which is manifested in: the desire to attend classes regardless of lateness; lack of sports uniform.

The manifestation of independence of the SHE was manifested through: 1) independently taking a list of questions; 2) they independently brought answers to all questions before the next training session; 3) independently inquired about the results of the answers to the list of questions.

Key words: motivation, independence, students, classes, physical education, sport, Combat Horting, questionnaire, questions.

Topicality. A serious problem of the educational process at higher educational institutions is the amount of students' positive motivation and positive attitude towards physical education and sports. In turn, the formation of independence in students of higher education plays a decisive role during the selection of sports sections. In this regard, it is important to study the motives,

interests and needs of modern youth regarding physical education and sports classes [2-5].

The results of scientific research indicate that short-term physical exertion does not ensure a full recovery of a person's working capacity [7; 11; 12]. In this regard, the importance of independent classes and training in sports sections to increase the level of physical health of the future working population of Ukraine is increasing. According to official statistics, in 2016, more than 21 million cases of newly discovered diseases and 70.31 million appeals per year for various diseases were registered among the adult population of Ukraine [13].

The researches of a number of scientists (M. Agadzhanyan, O. Borisov, S. Kanishevskiy, V. Yednak, O. Oliinyk, I. Parhotyk, B. Strener, O. Pryymakov, R. Raevskiy, V. Tkachuk, M. Filippov, etc.) proved that out of the total number of life priorities among students, the vast majority of them put health first. And this is exactly what the National Doctrine for the Development of Physical Culture and Sports in Ukraine draws attention to [1].

According to the data of medical examinations and special surveys conducted by scientists: there are 95 or more diseases of various etiologies per 100 students; up to 50 % of students are registered with dispensaries; every 5th student (at humanities faculties every 3rd, and sometimes even 2nd) is assigned to a preparatory, special medical group or exempted due to health from practical classes in physical education (M. Yevtushok, V. Yednak, V. Zaporozhanov, O. Dubogai, I. Muravov, M. Pshonnikova).

The analysis of literary sources shows that the problem of the formation of independence as a personality quality of student youth and the independent work of students is constantly in the center of attention of both Ukrainian and foreign scientists [12; 16]. Modern data show that freedom of choice, independence in decision-making contributes to the active involvement of students in the process of self-improvement, increasing the individual's requirements for himself [3; 10; 16].

Determining the motives that contribute to students' desire for systematic physical education classes and training in sports sections are urgent pedagogical problems, since motives are of decisive importance in the behavior and stimulation of active activities of young people.

Among the motives for physical education classes and training in sports sections, a number of authors single out general and specific [3; 11; 12].

Important factors that determine the needs, interests and motives of students' involvement in physical culture and sports activities are: the presence and condition of the material and sports base; orientation and effectiveness of the educational process in physical education; the process and content of practical

classes; level of curriculum requirements; identity of a scientific and pedagogical worker; personal state of health and level of physical fitness; the number of physical education classes provided by the curriculum and their emotional color [4; 7; 8].

In particular, it is difficult to overestimate the importance of training students, cadets in the «Combat Horting» sports sections [1; 9; 14-17, etc.] at the stage of formation: needs, interest and motive, and even more so, in the conditions of martial law (Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022).

Thus, the analysis of literary sources on a specific topic confirms the relevance of this scientific research [1-17, etc.].

The purpose of the study is to determine the state of formation of motivation and independence of students of higher educational institutions regarding physical education and sports.

Presentation of the main research material. In order to determine the state of independence of students, a questionnaire of subjective assessment of independence during physical education classes was developed, which contains 20 questions with given answer options and personal data. As a result of the research, a questionnaire survey of 103 students of the 1st-3rd years of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine was conducted.

The obtained results were processed using methods of variational statistics of the Student's t-test.

According to the subjective assessment, the state of health of students of 1-3 courses was at a sufficient level: 1 course – 58.7 ± 4.7 %; 2nd year – 55.3 ± 4.3 %; 3rd year – 53.8 ± 4.3 %.

At the same time, they consider their health to be excellent (high level): 1st course – 8.9 ± 3.7 %; 2nd year – 7.3 ± 4.4 %; 3rd year – 5.5 ± 3.9 %.

Instead, the 1st course – 23.7 ± 4.1 %; 2nd year – 27.3 ± 4.1 %; 3rd year – 25.5 ± 3.9 % of students rated their personal health as «satisfactory» (average level).

In turn, there are medical students who attribute their own health to a low level due to the chronicity of diseases and their duration, the simultaneous number of diseases: 1st course – 8.7 ± 3.8 %; 2nd year – 10.1 ± 3.7 %; 3rd year – 15.2 ± 3.4 %.

52.7±4.1 % of students of 1-3 courses rate their personal physical fitness at a sufficient level, and only 2.1±3.9 % of students consider it «excellent» (high level).

As «insufficient» (low level) physical fitness was found in 25.1±4.3 % of students of 1-3 courses.

And 20.1±4.3 % of secondary school students of 1-3 courses attribute their own physical fitness to the average level.

This makes it possible to focus on these students in certain means of physical education in order to increase the level of physical fitness and health of future specialists.

All other obtained results will be described in other scientific publications.

In order to determine the state of formation of motivation and independence of students of higher educational institutions regarding physical education classes. A scientific experiment was conducted on the «Combat Horting» module in June, 2022 [14]. It consisted of two parts. Thus, the following participated in the study: trainers of Combat Horting, trainers-teachers, researchers, professors and teaching staff, students of higher education – athletes of «Combat Horting» circles, students of higher education (270 SHE) of 1-3 courses of the State Tax University (department «Physical education, sports and health»), Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Faculty of specialists training for preventive activity).

Part I. All participants of this experiment read and jointly analyzed publications [1; 2; 9; 14-17, etc.] on the topic of research during the educational and training process.

Part II. Answer the list of questions on the chosen topic. For example, the topic: «Program for the development of Combat Horting in Ukraine».

Question:

1. Please explain what the word Ukraine means to you?
2. Please explain what the word Motherland means to you?
3. Please explain the concept: «Combat Horting».
4. Please explain the concept: «Khortytsia Island».
5. Please explain the concept: «Zaporizka Sich».
6. Please explain the concept: «competition rules».
7. Please explain the concept: «training».
8. Please explain the concept: «student».
9. Please explain the concept: «student».
10. Please explain the concept: «cadet».
11. Please explain the concept: «physical education».
12. Please explain the concept: «physical culture».

13. Please explain the concept: «sport».
14. Please explain the concept: «spiritual development».
15. Please explain the concept: «martial art».
16. Please explain the concept: «NFCHU».
17. Please explain the concept: «UFCH».
18. Please explain the concept: "GPT".
19. Please explain the concept: "SPT".
20. Please explain the main purpose of Combat Horting.
21. Please list what, in your opinion, refers to Ukrainian culture.
22. Please list what, in your opinion, the Program for the Development of Combat Horting in Ukraine should have.
23. How many years is the program for the development of Combat Horting in Ukraine?
24. On the basis of which legal acts was developed the Program for the Development of Combat Horting in Ukraine?
25. Please list the age categories of Combat Horting athletes for whom competitions are held in Ukraine and abroad.
26. Please explain the purpose of the Combat Horting Development Program in Ukraine.
27. Please list the main tasks of the National Federation of Combat Horting of Ukraine.
28. Please list the tasks of the Combat Horting Development Program in Ukraine.
29. Please list the areas of implementation of the Combat Horting Development Program in Ukraine.
30. Please explain what the organizational work and regulatory support in the Combat Horting Development Program in Ukraine entails?
31. Please explain what is involved in the development of the structure of the National Federation of Combat Horting of Ukraine in the Program for the Development of Combat Horting in Ukraine?
32. Please explain what the sport of the highest achievements in the Program for the development of Combat Horting in Ukraine involves?
33. Please explain what the personnel support in the Combat Horting Development Program in Ukraine involves?
34. Please explain what the logistical support in the Program for the development of Combat Horting in Ukraine involves?
35. Please explain what the informational and methodological support in the Program for the development of Combat Horting in Ukraine involves?

36. Please explain what scientific-methodical and medical-biological support is provided for in the Program for the Development of Combat Horting in Ukraine?

37. Please explain how the World Championship competitions differ from the European Championships in Combat Horting?

38. Please explain how the World Cup competitions differ from the European Cup in Combat Horting?

39. Please explain how the World Championship competitions differ from the World Cup in Battle Horting?

40. Please explain how the competition of the European Championship differs from the European Cup in Combat Horting?

41. In your opinion, is there a successful prospect of implementing the Combat Horting Development Program in Ukraine for 2020-2030?

42. Please explain the concept: «motive»?

43. Please explain the concept: «motivation»?

44. Please explain the concept: «independence»?

45. Explain, please, what is the value of your age in order to act according to reasoning?

Conclusions.

The analysis of scientific research shows that physical education and sports in higher educational institutions are important components of the formation of the general and professional culture of the individual, preservation and strengthening of health, organization and observance of a healthy lifestyle, increasing the level of work capacity, creating conditions for the continuation of the active creative longevity of the individual, as well as the growth and improvement of its development and the use of acquired professional qualities in social, labor, military and other activities [6; 8; 14; 15; 17].

Determination of the state of formation of motivation and independence of students of higher educational institutions regarding physical education classes and sports was checked in students of the 1st-3rd years of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine through a developed questionnaire during physical education classes; at higher education recipients of the 1st-3rd courses of the State Tax University (Department of «Physical Education, Sports and Health») and Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Faculty of Training Specialists for Units of Preventive Activities) (Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Faculty of specialists training for preventive activity) through a question on the topic: «Program for the development of Combat Horting in Ukraine».

Thus, the analysis of the questionnaire survey of students revealed the formation of motivation: a conscious choice of educational classes in physical education: Modules «Martial Arts»; «Sports games» – 47.8 ± 3.5 %. In the hours free from studies, 56.9 ± 4.3 % of secondary school students choose training in sports sections. At the same time: athletics – 19.8 ± 3.9 %, martial arts: 35.7 ± 3.6 %, sports games, in particular, football – 25.6 ± 4.15 %, basketball and volleyball – 21.6 ± 3.35 %.

Potential motives for physical education and sports in higher education institutions were also revealed: martial arts, basketball, volleyball, athletics, football, sports orientation – 51.5 ± 3.9 %, the opportunity to communicate with peers and friends – 25.7 ± 4.3 %, the ability to demonstrate leadership qualities, initiative – 22.8 ± 4.5 %.

The state of formation of motivation in higher education (they explain the reason and relationship: «Why did they do that?»): conscious reading of publications [1; 2; 9; 14-17, etc.] – 84.1 ± 4.3 %; joint analysis of read publications – 77.0 % and conscious selection of publications for analysis – 89.0 % (the calculation was made during the educational and training process).

Independence regarding the dressing of sports sections, which is manifested in the desire to attend classes regardless of lateness – 70.2 ± 4.5 %; lack of sports uniform – 67.1 ± 4.5 %. At the same time, there are questionnaire data that testify to student youth who are ready to train in sports sections when the appropriate conditions are created. For example, the systematic conduct of physical culture and sports events – 75.7 ± 3.9 %. And these students want to help scientific and pedagogical workers of the department of physical education in organizing and conducting these events. And 8.9 ± 4.2 % of secondary schools themselves will take responsibility for the organization and conduct of physical culture and sports events.

The independence of students of higher educational institutions was manifested through: not reminding two Sundays to submit answers to the list of questions on the topic: «Program for the development of Combat Horting in Ukraine» – 1) the higher education institutions independently took the list of questions from Combat Horting trainers, teaching trainers, and academic staff; 2) they independently brought answers to all questions before the next training session; 3) independently inquired about the results of the answers to the list of questions.

Literature

1. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішній особистості:

учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрбоменко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнар наук-практ Інтернет-конф., (20 травня 2022 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.

2. Завістовський О. Д. Питання спеціальної фізичної підготовки в системі професійного навчання поліцейських під час введення воєнного стану / О. Д. Завістовський // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 202-205.

3. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Наук. часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 400-403.

4. Подоляка А. Є. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням / А. Є. Подоляка, О. Є. Безніс // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 196-198.

5. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк // Теорія і Практика фізичного виховання. – Донецьк: ДНУ, № 3, 2004. – С. 188-191.

6. Присяжнюк С. І. Вплив самостійних занять фізичними вправами на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів аграрних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов // Тенденції розвитку масового та олімпійського спорту у ВНЗ. – Донецьк: ДонНТУ, 2005. – С. 28-31.

7. Присяжнюк С. І. Психологічні аспекти навчальної діяльності з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах / С. І. Присяжнюк, М. О. Третяков, В. П. Краснов // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту. Вісник № 54 ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: 2008. – С. 250-253.

8. Присяжнюк С. І. Основи розвитку мотивації щодо фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк //

Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» 17-18 листопада 2010 р. – Донецьк: ДонНУ, 2010. – С. 45-49.

9. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

10. Присяжнюк С. І. Стимулювання студентів спеціальної медичної групи до самостійних занять фізичними вправами: навч.-метод. посіб / С. І. Присяжнюк, О. М. Лакіза. – Ніжин: Міланік, 2011. – 90 с.

11. Соколюк О. В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства / О. В. Соколюк, О. В. Дуда // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2012. – № 4. – С. 164-168.

12. Шумаков О. В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О. В. Шумаков, П. М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 115-118.

13. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2016 рік. – К.: 2017. – 465 с.

14. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

15. Kukushkin, Kostiantyn, Yeromenko, Eduard, Dikhtiarenk, Zoia, Grechana, Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

16. Laniel E. Lieberman. Exercised. Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding. Panteon Books. New York, 2020, 430 s.

17. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

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

Андрієвський Д. В.

студент факультету фізичного виховання

*Науковий керівник: к.н. з ФВ та С, доцент кафедри теорії та
методики спорту Пензай С.А.*

*Уманський державний педагогічний університет ім. 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 черлідінг. 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 всебічного 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, збільшити 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 опитаних лише 32 % дівчат займаються фізкультурно-оздоровчими вправами в позанавчальний 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>

Бойко Ю.С.

*к.п.н., доцент кафедри медико – біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

Анотація. Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виявляється предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів та спеціалістів в галузі фізичної культури та спорту. Виховання моральності як найважливішого завдання у процесі становлення особистості та однієї з найголовніших умов збереження духовно-морального здоров'я сприймається як педагогічна аксіома.

Ключові слова. Здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне, психічне, соціальне здоров'я.

Аналіз концептуальних основ формування культури здоров'я учнів, розроблених В. Горащуком, дозволив встановити сутність базової ознаки культури здоров'я. Учений аргументовано доводить, що «рівень розвитку культури здоров'я обумовлює у людини формування системи ціннісних орієнтацій, що перебувають в ієрархічно побудованій структурі, яка здійснює регулятивну функцію в життєдіяльності людини» [4, с.113].

З науково-педагогічною позицією В. Горащука [4] солідарні І. Бех [2], В. Григоренко [5], С. Омельченко [10], які вважають, що природа

психосоматичного здоров'я людини обумовлює необхідність його дослідження і розвитку в гносеологічній площині індивідуально орієнтованого формування культури здоров'я особистості, яка включає такі його структурно-функціональні компоненти, як саногенне мислення, ціннісні орієнтації до здорового способу життя, здоров'ятворчий світогляд, духовне, соціальне, психоемоційне та соматичне здоров'я людини. Культура здоров'я людини є особистісно-соціальним інструментом ефективного вирішення її життєвих проблем, що базується на положеннях, нормах, установках здорового способу життя

У дослідженні В. Тимошенко встановлено зв'язок між загальною культурою студентської молоді та її стилем життя. Було визначено, що формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери студентської молоді у прагненні бути здоровими [11, с.6].

Проблема здорового способу життя з утилітарних медико-біологічних позицій виходить на психолого-педагогічний соціально значущий аксіологічний аспект. Найпотужніший вплив на здоров'я мають соціально-психологічні чинники, а саме пережиті людьми стреси і вираженість психологічних ресурсів особистості, що дозволяють з ними впоратися. Наукові дані підтверджують і той факт, що соціальні чинники, здійснюючи на здоров'я комплексний вплив, додатково посилюються, коли вступають у взаємодію один з одним. Для цього є достатня методологічна і теоретична база, представлена наявними концепціями здоров'я, культури здоров'я і здорового способу життя. Однак проблему здоров'язбереження молоді вважати вирішеною немає вагомих підстав, бо в ній є аспекти, що вимагають подальшої як теоретичної, так і практичної розробки.

У контексті означеної проблеми концептуального значення набувають положення, обґрунтовані І. Бехом, який на основі змісту нової парадигми освіти і виховання довів духовно-ціннісну сутність психосоматичного здоров'я людини, визначив систему особистісно-соціальних мотиваторів його розвитку і збереження, обґрунтував шляхи особистісно орієнтованого формування в дітей і підлітків ціннісного ставлення до цього феномена як інструменту вирішення життєвих проблем людини [2, с.216–222].

Вагомий внесок у розробку концептуальних основ особистісно орієнтованого формування в молоді ціннісних орієнтацій, духовності до здорового способу життя, культури здоров'я особистості зробив В. Григоренко [5], який обґрунтував теорію здоров'ятворчої діяльності людини в процесі освітньо-виховної, духовно-соматичної, психомоторної,

суспільно-соціальної практики. Учений у своїх наукових працях обґрунтував низку спеціальних принципів проективної розробки інноваційних виховних систем, здоров'язберігаючих освітніх технологій, на основі яких є можливість ефективної реалізації компетентнісного підходу до особистісно орієнтованого формування в дітей і підлітків культури здоров'я, що імплантуються в духовно-ціннісну структуру їх особистості.

Основоположник сучасної аксіології Г. Лотце у своїй універсальній праці «Енциклопедія філософії» стверджував, що витoki цінностей слід шукати не в дійсності, а в людській свідомості.

В. Дряпіка у своїй роботі зазначає, що ціннісна орієнтація спирається на певну систему установок, що є зв'язуючою ланкою між потребами особи та її мотивами. Вона стає перехідною властивістю цілісного суб'єкта, тому що потреба може втілюватись у різних мотивах [7].

Теоретико-прикладні аспекти формування в особистості ціннісного ставлення до здорового способу життя досліджувала Л. Овчиннікова. Таке ставлення, на її думку, є результатом «організованого і цілеспрямованого процесу формування у студента знань про здоровий спосіб життя, вмінь і навичок його ведення і виховання у нього почуття відповідальності за власне життя і здоров'я, які необхідні йому для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності» [9, с. 69].

В. Копа в роботі «Соціальна цінність модусу здоров'я» дослідив проблему здоров'я в єдності аксіологічного, наукового та валеологічного аспектів. Науковець розкрив суть життєвого модусу здоров'я як процес розгортання природного та соціального, здорового та хворобливого, свідомого та генетично уродженого, сутнісних сил людини та ціннісних імперативів суспільства; довів, що аксіологічний вимір модусу здоров'я виявляє його суспільну цінність та визначає практичні напрямки державного регулювання й охорони здоров'я громадян.

Однак, на думку Є. Вайнера спроба вичленувати домінуючий фактор і покласти його в основу здорового способу життя принципово не правильна, тому що «кожна із пропонованих панацей не в змозі охопити все різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, що формують організм людини й зв'язків самої людини із природою – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності й здоров'я» [4].

Зосередженість на потребах особистісного розвитку й виховання вимагає проектування навчального процесу, його змісту, методики на принципах природовідповідності, індивідуалізації, що передбачає глибоке знання й

урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, прогнозування потреб їхнього розвитку тощо. Це потребує наукового забезпечення комплексного підходу до реалізації розвивальної, виховної та оздоровчої функції вищої освіти. На перший план виступає завдання виховання потреби в здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до самовдосконалення і створення навколо себе здорового середовища – формування культури здоров'я особистості як частини її загальної культури [8].

У проаналізованих наукових працях проблема формування здорового способу життя є багатогранною і включає в себе усі аспекти розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний. Як показали дослідження, навчально-виховний процес повинен включати два провідних напрямки педагогічної діяльності з формування здорового способу життя:

- створення оптимальних зовнішньосередовищних умов – мікросоціального середовища (гуманістичні відносини, сприятливий психологічний клімат, активна творча обстановка), через спільну діяльність і спілкування молоді і дорослих в освітньому процесі;
- забезпечення внутрішніх умов (установок, потреб, здібностей) для саморозвитку і самовиховання особистості через механізми самопізнання, рефлексії, визначення мети.

Проте вищезазначені дослідження не вичерпують усіх питань формування здорового способу життя.

Як показує теоретичне вивчення проблеми, загальна тенденція використання аксіологічного підходу формування здорового способу життя пов'язана більше із психологічним аспектом, а педагогічний аспект усе ще залишається мало вивченим.

У вище вказаних дослідженнях в основному звернено увагу на проблему формування здорового способу життя з позицій виховання цільової установки на раціоналізацію фізичних кондицій, рухових умінь і навичок, що загалом продуктивно вирішувалося на факультетах фізичного виховання.

Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виявляється предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів та спеціалістів в галузі фізичної культури та спорту.

Відсутність уніфікованого тлумачення поняття «здоров'я» можна пояснити різноманіттям акцентів у його характеристиці. Існуючі визначення поняття «здоров'я» відрізняються за своєю узагальненістю й акцентами, що

відбивають дослідницькі інтереси авторів. Багатозначність і неоднорідність змістового складу поняття «здоров'я» пояснюється і його багатоплановістю.

Г. Апанасенко визначає здоров'я як цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища і є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [1].

Е. Булич, І. Мурахов у визначенні здоров'я також вказують на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [3].

Наступна концептуальна позиція має на меті розкрити сутність поняття «здоров'я», розглядаючи його як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я [10, с.9].

Отже, здоров'я необхідно вивчати в єдиному ключі з духовним розвитком людини, з її активністю в зазначеному напрямі.

М. Амосов звертає увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій.

При найрізноманітніших підходах до визначення «здоров'я людини» вчені єдині в думці, що одна з ознак такого стану – гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених взаємодією генотипу і середовища, тобто здоров'я людини – це завжди індивідуальний спосіб життя, що відповідає психофізичній конституції людини та її поведінці, вихованню (культурі).

Отже, сьогодні існує ряд визначень здоров'я, які, як правило, мають п'ять критеріїв, що визначають здоров'я людини. Це відсутність хвороби; нормальне функціонування організму в системі людина – довкілля; повне фізичне, духовне, психічне і соціальне благополуччя; здатність адаптуватися до змінних умов існування в навколишньому середовищі; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій.

Цілісний погляд на здоров'я можна представити у вигляді чотирикомпонентної моделі (рис. 1).

Оскільки універсальної методики вивчення здоров'я, котра враховує фізичний, психічний, соціальний та морально-духовний його компоненти, в науці ще не розроблено, варто проаналізувати кожен компонент.

Н. Денисенко визначає фізичне здоров'я як такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям; як гармонійну взаємодію всіх органів та систем, їх динамічну врівноваженість із середовищем [6, с.4–5].

Фізична складова здоров'я з педагогічної точки зору характеризує досконалість саморегуляції в організмі, гармонію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища, з валеологічної – рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки організму до фізичних навантажень, з медичної – стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

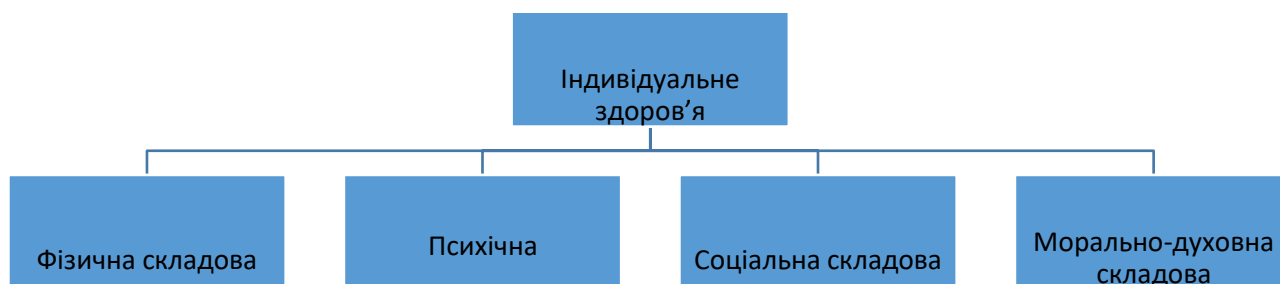


Рис. 1. Складові індивідуального здоров'я особистості

Отже, під фізичним здоров'ям науковці розуміють стан функціонування організму в навколишньому середовищі, при якому відсутні дефекти розвитку; можлива успішна адаптація до умов навколишнього світу. Фізичне здоров'я характеризується такими показниками як фізична підготовленість, фізичний розвиток, зайнятість у спортивних секціях, захворюваність, дотримання режиму дня та вимог особистісної гігієни, раціонального харчування тощо.

Психічна складова здоров'я характеризує стан психічної сфери, основу якої складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Як один з

аспектів психічного здоров'я Н. Денисенко кваліфікує і інтелектуальне здоров'я – вміння засвоювати інформацію і використовувати її при вирішенні різноманітних розумових завдань та емоційне здоров'я – вміння керувати своїми переживаннями [6, с.4–5].

З педагогічної точки зору психічний складник здоров'я – це висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності; з валеологічної – рівень розвитку особистості, її адаптація до соціального середовища; з медичної – стан душевної рівноваги та відповідна реакція у вигляді адекватної поведінки.

Соціальний складник здоров'я може бути представлений як динамічна сукупність властивостей і якостей особистості, яка забезпечує гармонію між потребами людини і суспільства, що є передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої мети, самоактуалізацію.

Соціальний складник здоров'я Н. Денисенко визначає як «здатність особистості контактувати з людьми в різних життєвих ситуаціях» [47, с.4–5].

Критеріями соціального здоров'я виступають: рівень соціальної адаптації, рівень соціальної активності та ефективність використання різних соціальних ролей.

Духовний складник здоров'я характеризується пріоритетністю загальнолюдських цінностей; наявністю позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбності, доброчинності, відчуттям прекрасного в житті, природі, мистецтві. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я [47, с.4–5].

Отже, духовний чинник є важливим компонентом здоров'я та благополуччя і багато в чому залежить від індивідуального способу життя.

Виховання моральності як найважливішого завдання у процесі становлення особистості та однієї з найголовніших умов збереження духовно-морального здоров'я сприймається як педагогічна аксіома.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология (избранные лекции) / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — К. : Здоров'я, 1998. — 248 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Книга 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / Бех І. Д. — К. : Либідь, 2003. — 344 с.

3. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. — К. : ІЗМН, 1997. — 224 с.

4. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с. 40
Горащук В. П. Формування культури здоров'я школярів (Теорія і практика) / Горащук В. П. — Луганськ : Альма-матер, 2003. — 376 с.

5. Григоренко Г. В. Соціально-педагогічні та духовно-ціннісні основи особистісно орієнтованого формування здоров'я творчої компетентності учнів загальноосвітньої школи / Г. В. Григоренко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика. — 2011. — Вип. 5. — С. 25—33.

6. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. — 2004. — № 12. — С. 4—6.

7. Дряпіка В. І. Орієнтації студентської молоді на цінності музичної культури (соціально-педагогічний аспект) : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Дряпіка Володимир Іванович. — К., 1996. — 215 с.

8. Міхеєнко О. І. Валеология : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / Міхеєнко О. І. — [2-е вид., перероб. і допов.]. — Суми : Університетська книга, 2010. — 448 с.

9. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / Омельченко С. О. — Луганськ : Альма-матер, 2007. — 353 с.

10. Павлютенков Є. М. Модель компетентного випускника школи / Є. М. Павлютенков // Управління школою. — 2005. — № 28 —29. — С. 4—12.

11. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. — К. : Міленіум, 2007. — Вип. 16. — С. 304—311.

Гончар Г. І.

к.н. з ФВ та С,

професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Вища школа має відігравати провідну роль у формуванні в студентської молоді життєво важливих компетенцій, необхідних для

збереження власного здоров'я. Освіта, що базується на навичках, використовує методику фізичного навчання і виховання, спрямовану на формування позитивних навичок для здорового розвитку, а також на уникнення та запобігання ризикам, в першу чергу пов'язаних з узалежненою поведінкою юнацтва в період професійного становлення. Така освіта допомагає молоді ідентифікувати фактори, які впливають на їх вибір стосовно ризикованої поведінки, і далі – на стан здоров'я [3].

Дослідження проблем впливу фізичного виховання на ставлення до здоров'я юнацтва в системі базових відношень притаманних саме цій категорії молоді, підбір діагностичного комплексу досліджень та створення розвивально-корекційної програми для старшокласників та студентів – є суттєвим фактором збереження здоров'я молоді, активного функціонування організму в юнацькому віці та високого рівня працездатності в період оволодіння майбутньою професією. Вже зараз в освітньому просторі необхідно створити умови моделювання суспільства, до якого ми прагнемо підготувати нове покоління [1].

На основі знань, умінь та ставлень до фізичного виховання формуються необхідні для збереження здоров'я життєві навички, які здатні практикувати конкретні моделі поведінки молоді. Вони допомагають молоді вже в юності відмовитися від тютюну, алкоголю, наркотиків і прийняти це рішення обґрунтовано, навчитися розв'язувати свої проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, піклуватися про своє здоров'я.

Сучасні дослідники визнають, що останніми роками українське суспільство переживає системну кризу, найтривожнішим проявом якої є криза фізичного, морального і психічного здоров'я населення. Вихід з цієї кризи потребує зміцнення і зберігання здоров'я через дотримання здорового способу життя, посилення мотивації та підвищення індивідуальної відповідальності за здоров'я, а також формування ефективної системи освіти з фізичного виховання молоді в галузі охорони здоров'я. Відповідні заходи мають, перед усім, забезпечувати формування активної позиції людини стосовно власного здоров'я, соціального стереотипу дбайливого ставлення до нього. Таким чином, обґрунтовується необхідність фізичного виховання для формування адекватного ставлення кожної людини до свого здоров'я, а отже – актуальність вивчення різних аспектів цього феномена [2; 3].

Найбільш повним та інтегральним підходом до визначення, опису і дослідження феномену ставлення є розроблена й прийнята у вітчизняній

психології «концепція ставлень» (О.Лазурський, В.Мясищев), в рамках якої ставлення до здоров'я є системою індивідуальних, вибіркових зв'язків особи із різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особи, а також певна оцінка індивідом свого фізичного і психічного стану (О.Личко, Г.Никифоров). Згідно з концепцією В.Ясвіна та С.Дерябо ставлення до здоров'я, як будь-яке ставлення до природного об'єкта може бути оцінене за кількома параметрами, найважливішими з яких є індивідуальний психологічний зміст (сукупність ознак ставлення до здоров'я), якісно-змістовна характеристика модальності, що визначається за двома факторами – характером сприйняття здоров'я (суб'єктність-об'єктність) та характером взаємодії з об'єктом (прагматичність-непрагматичність), кількісна структурно-динамічна характеристика інтенсивності та співвідношення її компонентів – емоційного, когнітивного, практичного та поведінкового на рівні вчинків. Проте, користуючись запропонованою системою опису ставлення до здоров'я як психічного явища, яку ми поділяємо та розглядаємо як найбільш повну та доречну для дослідження обраного предмета, ми вважаємо доцільним уточнення назв останніх двох компонентів інтенсивності ставлення до здоров'я за допомогою фізичного виховання.

Дослідження ставлення до здоров'я юнацтва з узалежненою поведінкою являє собою аналітичний огляд стану проблеми ставлення до здоров'я засобами фізичного виховання в сучасній освіті. Зокрема, розглянуті особливості фізичного виховання на ставлення людини та суспільства до здоров'я і проблем юнацтва з узалежненою поведінкою в їх часовій перспективі; проблеми та перспективи дослідження специфічного психічного явища – ставлення до здоров'я; основні підходи до вивчення впливу психологічних, демографічних і фізичних факторів на здоров'я та на ставлення до нього [3].

Уявлення про ставлення як психічну властивість (В.Ганзен, Б.Ломов, В.Мерлин та ін.) та властивість особистості (В.Мясищев, Л.Куліков, О.Прохоров) складає теоретичну основу для дослідження впливу на нього фізичного виховання, формування та розвитку системи ставлень, та ставлення до здоров'я –(Т.Васильєва, С.А.Карасевич та ін.). Водночас принциповою відмінністю усіх особистісних ставлень є те, що під час свого формування, розвитку та закріплення вони зазнають значного - безпосереднього чи опосередкованого – впливу багатьох соціальних факторів (В.Мясищев, О.Личко), а позиції особистості, які поєднують об'єктивні і суб'єктивні її характеристики, будуються на основі її статусу – економічного,

трудового, освітнього (Б.Ананьєв). Таким чином, залучення до аналізу характеристик фізичного (об'єктивного та суб'єктивно оцінюваного) стану особи, її психосоціальних параметрів та показників емоційного стану створює умови для реалізації системного підходу, який передбачає сукупне вивчення чинників різних рівнів життєдіяльності особи – фізичного (біологічного), психологічного і соціального (В.Ганзен, С.Максименко) [2].

Для дослідження впливу фізичного виховання на формування здорового способу життя, було створено комплекс психодіагностичних методик, опрацьовано бланки інтерв'ю і документації, зібрана інформація взаємодії із молоддю для визначення модальності та психологічного змісту ставлення особи до здоров'я.

Теоретичне обґрунтування системи психолого-педагогічних заходів формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я у старшокласників та студентів містить дані: про взаємозв'язки показників, що описують емоційний та психосоціальний стан досліджуваних, стан їхнього здоров'я та його самооцінку, із виділеними характеристиками ставлення до здоров'я засобами фізичного виховання[1; 3].

Отже, ставлення до здоров'я є системою зв'язків особистості із різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють чи загрожують здоров'ю особи, воно містить певну оцінку особою свого фізичного і психічного стану. Поняття ставлення до здоров'я слід відрізнити від понять настанова щодо здоров'я, спрямованість, потреба в здоров'ї, інтерес до здоров'я, переконання відносно здоров'я, внутрішня картина здоров'я.

В якості основних параметрів суб'єктивного ставлення до здоров'я як до природного об'єкта виділені суб'єктивний психологічний зміст, модальність ставлення як якісно-змістовна характеристика та інтенсивність як структурно-динамічна характеристика. В структурі інтенсивності ставлення до здоров'я виділяють емоційний (афективний), пізнавальний (когнітивний), практичний на індивідуальному рівні та практичний на соціальному рівні компоненти. Фізичне виховання стосовно здоров'я та із ставленням до здоров'я розглядається як вплив фізичного виховання на формування особистості [4].

В результаті аналізу психолого- педагогічної літератури були обрані методики діагностики стосовно здоров'я, інтенсивності ставлення до здоров'я та її компонентів, особливостей психоемоційного і суб'єктивно оцінюваного фізичного статусу молоді.

Практичне значення одержаних результатів має діагностичний комплекс, створена розвивально-корекційна програма для старшокласників

та студентів, спрямована на запобігання виникненню тютюнової залежності та її подолання, можуть бути застосовані в роботі закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Гончарова Т.В., Олійник Н.Я. Організація і проведення колективної творчої справи // Позакласний час. – 2004. – Травень. – № 9-10. – С. 45-47.
2. Інструктивно-методичні матеріали з питань організації відпочинку та оздоровлення дітей / упоряд. Л. А. Герасимчук, З. О. Чернега. – Хмельницький, 2007. – 132 с.
3. Пащенко М.І. Психолого–педагогічна практика (практично–зорієнтований посібник на допомогу студентам, магістрантам, аспірантам, психологам, соціальним педагогам) / Кол. авторів М.І.Пащенко, Ю.Д. Пащенко., Т.Д.Перепелюк – Умань, 2008. – 179 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. / Василь Олександрович Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1976. – Т. 1. – 654 с.

Горошко М. І.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Затулівітер А.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Фізична культура є важливим засобом гармонійного розвитку людини та головним чинником фізичного здоров'я людини. Недостатність рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини у цьому випадку - лише 8-10%. Ігнорування цього факту призводить до відомих демографічних проблем та зростання захворюваності населення.

Психологічним здоров'ям називається здатність людини врівноважити себе з навколишнім світом, адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні подразники. Від нього безпосередньо залежить психологічне благополуччя особистості, для якого, згідно А. Маслоу (1943), характерні такі риси:

- здатність адекватно сприймати себе і оточуючих;
- духовність;

- незалежність і автономність;
- креативність;
- вміння концентруватися на проблемі, а не на власній особистості;
- спонтанність;
- ідентифікація себе з людством;
- здатність будувати близькі стосунки з іншими людьми;
- цілеспрямованість тощо[2].

Систематичне залучення м'язової системи в рухову активність, впливаючи величезним чином на весь організм, стимулює також інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумового діяльності.

Регулярна рухова активність позитивно впливає на юнаків і дівчат як на фізіологічному, так і на психологічному рівні. Вони активізують кровообіг (в тому числі, головного мозку), підвищують здатність людини до зосередження, знімають нервову напругу. В першу чергу, це стосується аеробних навантажень, під час яких тканини насичуються киснем. Вони дарують людині відчуття легкості, радості і, як наслідок, гарний настрій[1].

Результати дослідження показали, що фізичні навантаження дозволяють знизити рівень тривожності на 2 – 2,5 години і більше. Для цього достатньо 45 хвилин ходьби з інтенсивністю 70% від максимальної частоти серцевих скорочень. У той час як інші види відпочинку знижують тривожність, максимум, на 30 – 40 хвилин. Крім того, у людей, що регулярно займаються ходьбою, нормалізується сон, підвищується стійкість до стресів, працездатність. Вони стають більш товариськими, позитивно дивляться на світ, частіше перебувають у гарному настрої.

Психологія фізичного виховання пов'язана з віковою, педагогічною, соціальною психологією. Це зумовлене необхідністю будувати педагогічний процес, направлений на психічне і фізичне вдосконалення учнів, на основі наукових знань про закономірності розвитку психіки людини в різні вікові періоди. При цьому фізичне виховання здійснюється в групі учнів. Це викликає необхідність обліку особливостей внутрішньогрупових відносин в процесі рухової активності[2].

Дослідження емоційного стану що займаються фізичною культурою показали, що почуття радості, азарту, задоволення частіше випробовують від занять спортивною і жвавою грою. У той же час у тих, що займаються бойовими мистецтвами відсутнє сприйняття духовної сторони рухів, а виявляються: агресивність, лють, жорстокість, гордість. У той час як

розслаблення, відсутність агресивності, злості, жорстокості виникає під час занять хореографією.

Г. Е. Ступіна провела дослідження емоційних сфер фізично підготовлених і непідготовлених людей. Порівняльний аналіз показників фізичного і психічного стану дозволив виявити те, що високий рівень агресивності, фрустрації і ригідності залежить від рівня фізичної підготовленості. Отже, при підвищенні рівня розвитку рухових якостей за допомогою цілеспрямованих фізичних вправ можна сприяти зниженню рівня агресивності, фрустрації і ригідності, що надалі буде сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Як відомо, під дією спеціальних фізичних навантажень в організмі виникає виснаження енергетичних резервів і відповідне падіння працездатності. У період відпочинку витрачені біохімічні і фізіологічні потенціали відновлюються, працездатність підвищується на перших порах до початкового рівня, а потім - і вище (ефект надвідновлення)[3].

Якщо до цього часу не буде чергового фізичного вантаження, то працездатність повертається до початкового рівня, а при тривалій перерві опускається нижче за нього. Відбувається детренованість організму.

Проте, як показують останні дослідження, відпочинок протягом декількох днів або зменшений об'єм навантажень не тільки не знижують рівень м'язової діяльності, але можуть навіть підвищити його. У той же час в певний момент зменшення об'єму активності або найповніша бездіяльність можуть привести до зниження фізіологічної функції і фізичної підготовленості[1].

Отже, заняття спортом і фізичною культурою сприяють позитивній зміні властивостей особистості, її гармонійному розвитку, служать бар'єром на шляху виникнення шкідливих звичок. Завдяки фізичним навантаженням у людини розвивається рухова пам'ять, мислення, воля і здібність до саморегулювання психічних станів.

Список використаних джерел:

1. Заїка В. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку / В. Заїка, Є. Вишар, А. Гета // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2021. С 41-49.

2. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.

3. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання як визначальний чинник розумової працездатності студентів. Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97).

Заставнюк Я. В.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.н. з ФВ та С, доцент кафедри теорії та методики спорту Пензай С.А.

Уманський державний педагогічний університет ім. 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; 3; 4].

Мета роботи – здійснити порівняльний аналіз ефективності впливу на організм студентів зі сколіотичною поставою традиційних методик корекції постави і методики корегуючих вправ з використанням профілактора Євмінова.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи дослідження:

- методи ретроспективної інформації: аналіз та обробка літературних джерел;
- медико-біологічні методи: соматоскопія та антропометрія (обстеження постави, збір анамнезу, пальпація);
- методи функціональної діагностики: вимірювання дуги викривлення хребта відносно вертикальної осі, вимірювання амплітуди рухів хребта;
- методи математичної статистики.

Всі респонденти мали медичний діагноз: право - або лівобічний сколіоз 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 витягання хребта з одночасним зміцнення м'язового корсету.

У процесі опитування студентів ми з'ясували, що практично у всіх досліджуваних контрольної і експериментальної груп вперше порушення постави були виявлені в середньому та старшому шкільному віці. Причиною цього було недотримання режиму статичних навантажень під час стояння, сидіння та під час сну, а також низький рівень рухової активності, що призвело до слабкості м'язів.

Щодо попередньої корекції постави, то тільки двом досліджуваним раніше призначалась лікувальна фізкультура і масаж, але зі слів студентів стало зрозуміло, що призначений курс лікування вони пройшли лише частково. Порівнюючи ефективність обох методик можна стверджувати, що у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп практично зникла дуга викривлення хребта, яка до експерименту в середньому становила $8 \pm 1,41$ см, а після експерименту – $0,2 \pm 0,42$ см.

Це свідчить про оптимальність вибору комплексів вправ, їх інтенсивності і тривалості. Після проведення вимірювань амплітуди руху при згинанні в попереково-грудному відділі хребта до втручання у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп, показники знаходились в межах норми. Після проведених занять амплітуда руху збільшилась в межах 2-4 см у досліджуваних експериментальної групи, що є позитивним наслідком витягання хребта на профілакторі Євмінова.

У досліджуваних контрольної групи показники амплітуди руху при згинанні в попереково-грудному відділі хребта залишились незмінними. Після вимірювань амплітуди руху при розгинанні в попереково-грудному відділі хребта у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп, спостерігались показники дещо нижчі.

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту від норми ($N = 40$ см), що є наслідком недостатньо розвиненої гнучкості. Після проведених занять

амплітуда руху значно покращилась в середньому на 12–13 см у досліджуваних обох груп і сягала норми. Показники амплітуди руху хребта при боковому згинанні у досліджуваних контрольної та експериментальної груп до втручання знаходились в межах норми (N = 10 см). Після проведених занять показники амплітуди у досліджуваних обох груп покращились в середньому на 1–2 см.

Це свідчить про ефективність вправ для гнучкості хребта і вправ на розтягування м'язів тулуба, які були включені в обидві методики. При вимірюванні амплітуди рухів у суглобах верхніх кінцівок ми виявили асиметрію у рухах на боці викривлення хребта практично у всіх досліджуваних контрольної і експериментальної груп. Зокрема показники амплітуди рухів верхніх кінцівок до втручання були дещо нижчими від норми. Після проведення занять асиметрія у рухах зникла, а у досліджуваних експериментальної групи показники амплітуди руху верхніх кінцівок стали вищими від норми. Це свідчить про те, що вправи на розтягнення м'язів на профілакторі Євмінова були більш ефективними

Вплив на поставу студентів вправ на витяжіння хребта з одночасним зміцненням м'язового корсету при заняттях на профілакторі Євмінова сприяв більш ефективному покращенню таких функціональних показників, як: гнучкість хребта та плечових суглобів, що було підтверджено експериментально.

Вважаємо, що профілактор Євмінова являється тим тренажером (або пристроєм), який за принципами використання протистоїть традиційним комплексам коригуючих 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. Белікова 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. Белікова 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.

Ізотов Я. Д.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.н. з ФВ та С, доцент кафедри теорії та методики спорту Пензай С.А.

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Вступ. 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

зкладах 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.

Результати дослідження. 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 міліні 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. Вільчківського, 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:

I етап (3–4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

II 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);

III 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.

Висновки. 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. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк, К. І. авт. кол.: Г. В. Беленька, О.Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко [та ін.]; наук, ред.: Г. В. Беленька, М. А. Маковець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

Капінус В. С.

студент факультету фізичного виховання

*Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри медико – біологічних основ
фізичної культури Бойко Ю. С.*

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

**АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ
МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

Анотація. В статті проводиться аналіз та вивчення різноманітних форм роботи з формування мотиваційно-ціннісного відношення до здорового способу життя студентської молоді в закладах вищої освіти. Наводяться приклади традиційних та інноваційних технологічних прийомів та методів. Вказується важливість об'єднання всіх окремих підходів в єдине ціле та створення оздоровчого освітнього середовища, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

Погіршення екологічної ситуації, невизначеність соціально-економічних умов, «інформаційне навантаження, вплив агресивного зовнішнього середовища (поширення наркоманії, алкоголізму) і, як наслідок, постійна ломка життєвих стереотипів привели до зниження фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я населення. Особливу роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально та професійно компетентної, творчо активної і мобільної, здатної до саморозвитку на будь-якому етапі життєвого шляху, відповідальної і толерантної особистості має відіграти здоровий спосіб життя студентської молоді. Однак його формування часто не має для молодих людей суб'єктивних особистісних смислів через відірваність

гносеологічного плану свідомості від онтологічного, а мотивація здорового способу життя стає дієвою лише в міру втрати здоров'я.

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Студентський вік характеризується досить високою соціальною активністю, високим рівнем пізнавальної мотивації [3], що створює сприятливі передумови для включення у структуру підготовки майбутніх фахівців такого змісту, метою якого є навчання студентів здорового способу життя та пропаганда здоров'я і здорового способу життя.

У складному комплексі завдань, які вирішують заклади вищої освіти при підготовці спеціалістів вищої кваліфікації, значне місце відведено заходам спрямованим на збереження і зміцнення здоров'я студентів. Для більш ефективного вирішення цієї проблеми в сучасних умовах, на наш погляд, слід обов'язково знайомити студентів зі статистичним матеріалом, який характеризує стан їхнього здоров'я і захворюваності, а також є основою для науково-обґрунтованого переконання молоді в тому, що уже в цьому віці в організмі протікають приховані патологічні процеси, які без корекції в способі життя приведуть до явних відхилень у функціях організму [1; 181].

Формування у студентів ціннісного відношення до здорового способу життя, як запорука становлення здорового професіонала, має розпочинатися з проведення заходів, спрямованих на усунення або зменшення негативного впливу цих факторів з метою досягнення в них сталої установки на ведення здорового способу життя шляхом розробки та впровадження в навчально-виховний процес бесід, лекцій, виступів у засобах масової інформації; організації стендів у гуртожитках з пропаганди здорового способу життя тощо [2].

Форми роботи з формування ціннісного відношення до здорового способу життя у студентської молоді можуть бути наступними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Виховна й освітня робота за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх у практичну площину, привертає увагу

студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їх соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну спрямованість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності.

Формування ціннісного відношення до здорового способу життя має найкращі можливості саме в позааудиторній роботі, що покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

До традиційних організаційних форм належать – консультації, лекції, факультативи, семінари-практикуми, дні відкритих дверей, конференції, інші форми, а саме ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.), організовані заняття (спортивні секції, аеробіка, фітнес тощо), масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня тощо), самостійні заняття.

До інноваційних – круглий стіл, тренінг, аутотренінг, рольова гра, клуб «Здоровий спосіб життя», народні спортивні ігри, туристичні походи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах (навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (на вибір студентів), заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям (з лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання тощо).

Тренінг є найбільш популярною формою превентивної роботи останніх років, зокрема, такий його різновид, як просвітницький. Просвітницький тренінг створює умови для самостійної діяльності особистості та набуття знань, побудови логічних висновків. Навчання в рамках просвітницького тренінгу дозволяє учасникам обмінюватись один з одним інформацією і висловлювати власну думку, говорити і слухати, приймати рішення, обговорювати і спільно вирішувати проблеми.

Іншими популярними формами роботи з формування здорового способу життя в молодіжному середовищі є молодіжні лекторські групи (робота за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації в молодіжному середовищі), спікерські бюро (профілактична діяльність серед молоді), інтерактивні ігрові форми (ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями тощо), інтелектуально – пізнавальні форми (варіанти телевізійних програм «Що? Де? Коли?», «Слабка ланка» тощо), художньо-прикладні форми (конкурси малюнка, виставки квітів, захист технічних проектів тощо).

Доцільним виявилось застосування таких традиційних методів, як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Серед інноваційних методів існують такі як: проектна діяльність, метод розігрування критичних ситуацій, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, метод візуалізації, створення власного портфоліо, «мозковий штурм», вивчення окремих життєвих ситуацій, метод «авторського місця», дебати, тренінги.

У структурі методу виокремлюють прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Для здійснення процесу формування ціннісного відношення до здорового способу життя пропонуємо такі прийоми:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі(фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастика; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Залежно від рівня знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників, молодь має можливість вибору форм і методів навчання. Йдеться про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентам підбирають найбільш доцільний для кожного вид фізичної активності й дають рекомендації про кращі форми занять фізичною культурою.

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровче освітнє середовище, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

Список використаних джерел:

1.Валеологія— наука про здоровий спосіб життя. [інформ.-метод. зб.].— К.: Знання, 1996.— Вип.1.— 336с.

2.Здоровий спосіб життя студента, як основа формування здорового професіонала / В. А. Огнєв, С. Г. Усенко, К. М. Сокол, С. А. Усенко // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 7—8 лист. 2012 р. : матеріали. — Х. : [б. в.], 2012. — С. 183—184.

3. Круцевич Т. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К. : Олімпійська література, 2009. — № 2. — С. 78—81.

\

Коваль Д. І.

студентка факультету фізичного виховання

Науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Затулівітер А.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗАПОБІГАННЯ ДЕВІАНТНІЙ ПОВЕДІНЦІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Відхиленою (девіантною) поведінкою прийнято називати соціальну поведінку, що не відповідає усталеним у даному суспільстві нормам.

В. С. Кон уточнює визначення девіантної поведінки, розглядаючи його як *систему вчинків, що відхиляються від загальноприйнятої або неявної норми, будь то норми психічного здоров'я, права, культури і моралі* [1].

Відхилення в поведінці дітей і підлітків можуть бути зумовлені наступними причинами:

- *соціально-педагогічною занедбаністю*, коли діти або підлітки поведуться неправильно в силу своєї невихованості, сформованих негативних стереотипів поведінки, відсутність у них необхідних позитивних знань, умінь і навичок;

- *глибоким психологічним дискомфортом*, викликаним неблагополуччям сімейних відносин, негативним психологічним мікрокліматом в сім'ї, систематичними навчальними неуспіхами, незадовільними взаєминами з однолітками в колективі класу, неправильним (несправедливим, грубим) ставленням до нього з боку батьків, вчителів, однокласників;

- *відхиленнями у стані психологічного, фізичного здоров'я і розвитку*, викликані віковими кризами, акцентуаціями характеру і іншими причинами фізіологічного і психоневрологічного характеру;

- *відсутністю умов для самовираження*, незайнятстю корисними видами діяльності, відсутністю позитивних і значущих соціальних і особистісних життєвих цілей і планів, а також відсутністю конструктивного дозвілля;
- *безнаглядовістю*, негативним впливом навколишнього середовища розвивається на цій основі соціально-психологічною дезадаптацією, змішанням соціальних і особистісних цінностей з позитивних на негативні [2].

Запобігання девіантній поведінці необхідне на сучасному етапі розвитку України. Девіантна поведінка спричиняє інші правопорушення: хуліганства, грабежі, розбої, наркоманію, алкоголізм і навіть вбивства. Останнім часом ця проблема набула масового характеру. Запобігання девіантній поведінці – це сукупність заходів, прийомів і методів, спрямованих на профілактику відхилень у поведінці[1].

За дослідженнями М.Стельмаховича, ігрова діяльність є дієвим методом формування важливих рис особистості: дисциплінованості, кмітливості, сміливості, витривалості, винахідливості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості, стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватися правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу. “У народі кажуть”, - згадує Стельмахович, - “Де гра, там і радість!”. Те, що у звичайній неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і втомлююче, у грі завдяки її емоціональній привабливості, долається успішно і легко. Водночас дослідник вважає, що переоцінити значення гри в житті дитини важко, уявити дитинство без гри неможливо. Крім рольових ігор, у дитячому середовищі побутують вироблені народною педагогікою ігри з готовими правилами – рухливі, розумові або дидактичні, які сприяють фізичному і розумовому розвитку дітей, підвищенню емоційного тону[3].

Життєвий досвід показує, що засоби фізичної культури і спорту сприяють комплексному вирішенню проблеми підвищення рівня здоров'я, виховання та освіти підростаючого покоління. Фізична культура і спорт, будучи превентивними засобами підтримки і зміцнення здоров'я, в силах забезпечувати профілактику не тільки різних захворювань і шкідливих звичок, але і асоціальної поведінки підлітків проблема, як, де і з ким проводити особистий вільний від навчання час підлітку, дуже важлива [2].

Отже, формування таких якостей особистості як доброта, чуйність, терпимість, дисциплінованість, чесність, порядність, певною мірою залежать від правильної організації процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливо також підкреслити, що заняття фізичною культурою і спортом заповнюють вакуум вільного часу, прищеплюють навички здорового способу життя, формують позитивні звички і найчастіше змінюють склад референтної групи, в якій знаходиться студент.

Список використаних джерел

1. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – 192 с.
2. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
3. Шалуєва І. І. Фізична культура як чинник виховання дітей з девіантною поведінкою : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності: 014. Середня освіта, освітньої програми : Середня освіта : фізична культура /Кер. : канд. біол. наук, доц. Баштовенко О. А. – Ізмаїл, 2023. – 95 с.

Лісняк О. О.

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

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

Актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя насамперед визначається різким погіршенням здоров'я підростаючого покоління, що зумовлено соціальним, економічним, екологічним станом українського суспільства на сучасному етапі.

У період кардинальних змін, які відбуваються сьогодні в українському суспільстві, гостро окреслюється проблема перегляду тих цінностей, з якими тривалий час визначалися в своєму житті люди.

Відомо, що здоров'я людини формується в дитячому віці під впливом генетичних, соціально-економічних й екологічних чинників і на 51 % залежить від способу життя. Молоде покоління усе більше спрямоване на опосередковану взаємодію з природним середовищем, майже 60% молодих

людей мало цікавлять проблеми здорового способу життя, загартування, занять фізичними вправами, раціонального харчування тощо. Унаслідок цих та інших причин діти та молодь все більш «поринають» у штучний, віртуальний світ, не визначають основи своєї життєдіяльності в її раціональному спрямуванні. Унаслідок цього – нестабільна ситуація в країні щодо захворюваності, проблем малорухомості, нездорового харчування тощо.

Формування правильного, валеологічно обґрунтованого способу життя, яке має назву здорового способу життя визначається одним із центральних завдань сучасної освіти. Про це йдеться у таких законодавчих міжнародних документах, як Конвенція ООН з прав дитини, Біла книга з міжкультурного діалогу (Рада Європи) та ін.

В Україні проблемі валеологічного виховання дітей та молодого покоління на законодавчому рівні також приділяється велика увага. Щодо цього слід назвати такі важливі документи, як-от: Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, національна програма «Здоров'я – 2020 – український вимір» тощо.

Бути здоровим і якомога менше хворіти – природне прагнення кожної людини. Відсутність здоров'я – повна або часткова – забирає у людини багато радощів повсякденного життя, праці, кохання. Тому в усі часи здоров'я було основою людського існування.

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів [1, с. 207].

Вчені, що провадять дослідження у сфері фізкультурної освіти, приходять до висновку: метою загальної середньої фізкультурної освіти має бути навчання школярів основам самостійної рухової діяльності, під якою розуміється свідомо регульована рухова активність людини, спрямована на розвиток і вдосконалення його власної психофізіологічної природи. Досягнення цієї мети в загальноосвітній школі здійснюється в умовах навчально-виховного педагогічного процесу [128].

Найбільш коректне визначення фізичної культури, представлене у статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: «фізична культура–

складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості»

Багато авторів підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового стилю життя дітей і підлітків. Особливо важливим останніми роками є зміна всього навчально-виховного процесу з таким розрахунком, щоб урок по будь-якому навчальному предмету був уроком, сприяючим не тільки інтелектуальному розвитку, але і збереженню фізичного і соматичного статусу дитини, щоб шкільні заняття не знижували, а підвищували адаптивність учнів і збільшували резерви його здоров'я [2, с. 94].

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти своєчасно вирішувати.

Поєднувати роботу з формування у учнів теоретичних знань з фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізувати життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе дітям конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприяти розвитку мотивації до його самостійного ведення. При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах учнів щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметрів; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навичками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій.

До цих категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми.

Засвоєння цих категорій дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навички здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Список використаних джерел:

- 1.Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: Підруч. для початкової шк. – 1-е вид. – К. : Алатон, 1996. – 207 с.
- 2.Артюшенко І. С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. – К. : Рад. шк., 1966. – 94 с.
- 3.Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Валеологія як наука / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Валеологія : наук.-практич. ж-л. – К.-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 4–9
- 4.Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович, 2006.-316 с.

Махнюк Б. О.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри медико –

біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура як один із видів культури бере участь у формуванні фізичних та інтелектуальних здібностей людини, оскільки її специфікою є орієнтація на розвиток біологічної бази і фізичних можливостей. Через єдність та взаємну обумовленість функціонування матеріальних і духовних начал у людині вона неминуче впливає і на інші сфери особистості, наприклад, емоційну, духовну тощо. У процесі фізкультурної діяльності людина перетворює свою природу, виступаючи при цьому не лише

суб'єктом, а й об'єктом діяльності, а також її результатом. Тому фізичну культуру прийнято розглядати як діяльність і якісний рівень цієї діяльності, її результатів зі створення фізичної готовності людини до життя, праці, творчості. Останнім часом значного поширення набула точка зору, за якої фізична культура складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів: фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації і рухової реабілітації [4,3].

Кожен із цих компонентів своїми специфічними засобами і методами задовольняє конкретні потреби тільки частково, проте тісно пов'язаний з усіма іншими, а їх спільною основою є трактування теорії фізичної культури, заснованої на концепціях загальної культури, що дозволяє з нових методологічних позицій розкрити зміст і сутність фізичної рекреації [1,2]. Проте на сьогодні фізична рекреація є найменш вивченим видом фізичної культури, і з цього приводу існують різні точки зору. Поняття «рекреація» включає різне смислове навантаження.

У перекладі з латинської *rekretio* означає «повертати здоров'я, сили». З англійської мови це слово перекладається так: відновлення сил; розвага, відпочинок; зміна. Зарубіжні автори розглядають цей термін у двох значеннях: по-перше, як «будь-яке приємне проведення часу, хобі, розвагу, забаву»; по друге, «як результат, що виражається в розслабленні й освіженні після приємного проведення часу». В інших літературних джерелах фізична рекреація знаходить своє вираження в таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «оздоровча фізична культура», «виробнича гімнастика», «масовий спорт» тощо [5,8]. Отже, враховуючи досвід багатьох дослідників, можна вважати актуальним важливість фізичної рекреації та рухової реабілітації для поліпшення стану здоров'я людини окремо та нації в цілому.

За критерієм діяльності слід виділяти два види рекреації: фізичну, що пов'язана з виконанням фізичних та інтелектуальних здібностей людини, оскільки її специфікою є орієнтація на розвиток фізичних вправ або інших рухових дій, і інтелектуальну, яка передбачає певні розумові розваги. У загальному вигляді фізичну рекреацію розуміють як діяльність, спрямовану на використання фізичних вправ і природних сил з метою активного відпочинку, розваги, відновлення розумової та фізичної працездатності [6].

Актуальність фізичної рекреації як одного з найважливіших компонентів фізичної культури зростає у зв'язку з переходом до ринкових відносин і появою конкуренції на ринку праці [5]. Це, мабуть, найдоступніший, демократичний і водночас найменш регламентований компонент фізичної культури, для якого характерною є незалежність від будь-якої програми. Хоча, звичайно, в окремих випадках для певних груп, що

займаються, розробляються і реалізуються спеціальні програми, специфічні для вирішення конкретних завдань. Можна з упевненістю стверджувати, що фізична рекреація буде розвиватися і вдосконалюватися, оскільки в умовах конкуренції загострюється вирішення проблем, пов'язаних із необхідністю збільшувати продуктивність праці, поліпшувати якість продукції, зберігати і зміцнювати здоров'я, а також підвищувати працездатність людини.

Окремими завданнями фізичної рекреації можуть бути: задоволення різних потреб людей у руховій активності, розвага, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих впливів і відновлення тимчасово знижених або втрачених функцій організму. Ці потреби людей задовольняються кожним окремо і в цілому всіма видами рухової активності.

Таким чином, створюються передумови для нормального функціонування людського організму в конкретних умовах його життєдіяльності. Фізична рекреація, спрямована переважно на вирішення оздоровчих завдань, розглядається як відносно вільна форма занять, що допускає зміну виду, характеру і змісту залежно від мотивів, інтересів і потреби тих, хто займається [7]. При цьому не можна забувати, що позитивний ефект можна отримати лише за рахунок грамотної і вмілої її організації, знання застосування фізичних вправ та їх впливу на організм людини.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності / О. Андреева, О. Лазарева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – 2012
2. Бирюков А. А. Лечебный массаж / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2004
3. Боголюбов В. М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации / В.М. Боголюбов. – М.: Медицина, 2002
4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008
5. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004
6. Галкин Ю. П. Физическая культура работников промышленного производства / Ю. П. Галкин // Теория и практика физ. культуры. – 2000
7. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації / Окамото Гері; пер. з англ. – Львів : Галицька видав. спілка, 2002

Мишак В. С.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри медико – біологічних основ

фізичної культури Бойко Ю. С.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має бути раціональним (розумним). Раціональне харчування – це фізіологічне повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, яке забезпечує постійний стан внутрішнього середовища організму, підтримує його життєві прояви, (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем), сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму людини інфекціям.

Універсальних раціональних режимів харчування не існує. Для кожної людини воно специфічне. При цьому враховуються індивідуальні особливості обміну речовин, стать, вік, характер праці.

Звички та ігнорування наукових рекомендацій при складанні денного раціону провокують в багатьох випадках розвиток важких захворювань.

Раціональне харчування базується на таких законах: енергетична цінність – це:

I. Дотримання рівноваги між енергією, яка надходить з їжею та енергетичними затратами організму. Користуються для виміру енергетичної цінності їжі – калоріями, а роботи організму (затрат) – джоулями. Навіть в умовах спокою і в комфортних температурних умовах рівень енергетичних затрат дорослої людини складає 1300-1900 ккал. (1 ккал * 80 кг. * 24 год.)

Будь - яка фізична, або розумова робота вимагає додаткових затрат енергії. Якщо у людей, зайнятих малорухомою, „сидячою” працею, добова потреба в енергії дорівнює 2500-2800 ккал., то у осіб зайнятих важкою фізичною працею ці величини досягають 4000-5000 ккал.

Основний енергетичний матеріал дають організму вуглеводи і жири. Білки використовуються головним чином як пластичні матеріали (будівельні), але їх надлишок також йде для отримання енергії. При чому енергетичний матеріал різного походження використовується організмом

тільки по потребам. Якщо добова калорійність їжі перевищує енергозатрати організму, то надлишки жирів та вуглеводів відкладається в депо. Поступово це призводить до збільшення маси тіла. При короткочасній нестачі енергетичного матеріалу, пов'язаному з обмеженням харчового раціону витрачаються запасні речовини організму (глікоген, жири). В умовах тривалої нестачі їжі (голодування) на покриття енергозатрат йдуть не тільки жири й вуглеводи але й білки організму. Тому для енергетичної рівноваги потрібна оптимальні кількість харчових речовин. Всяке відхилення від цієї рівноваги небайдуже для організму.

При згоранні в організмі 1 г. білків або вуглеводів виповільнюється 4,0 ккал. енергії. При згоранні 1 г. жирів – 9,0 ккал.

Енергозатрати чоловіків вищі, ніж у жінок. Якщо жінка їсть на рівні з чоловіком, вона обов'язково почне повніти.

Таким чином ми розглянули перший закон раціонального харчування. Висновок цьому: дотримуватися помірності у їжі. Це основа збереження здоров'я і краси.

Другий закон – збалансованість між білками, жирами і вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і баластними компонентами, які надходять в організм людини.

Згідно цього закону, щоб зберегти здоров'я і вести повноцінне життя, людина потребує не конкретних продуктів, а в повному співвідношенні харчових речовин, що в них знаходяться.

Слід обмежувати по можливості час теплової обробки продуктів. Наприклад, важко говорити про корисні якості такого продукту харчування, як згущене молоко. При тривалій обробці теплом в згущеному молоці утворюються шкідливі для організму речовини. При руйнуванні молочного білка і цукру. Не виключається виникнення канцерогенних речовин (тих, що викликають рак). Свіжеприготовленими найкраще їсти м'ясо, рибу, птицю. Їх слід вживати з зеленими овочами і травами (петрушкою, селерою, кропом, салатом, солодким перцем, зеленою цибулею, капустою), які значно полегшують перетравлення м'ясних продуктів, сприяють швидкій появі вгамування голоду, знижують вміст холестерину в крові. Крім того зелені овочі – прекрасне джерело вітамінів і мінеральних речовин.

Не слід захоплюватися м'ясними, риб'ячими та курячими бульйонами. М'ясо і м'ясні продукти належать до кислої їжі, при перетравлення якої в організмі утворюється багато шлаків. Лужна їжа дає мало відходів, кисла їжа дає велике навантаження для організму і поряд з іншими причинами сприяє розвитку атеросклерозу, остеохондрозу, подагри, які дуже поширені.

До продуктів, які містять лужні радикали належать: свіжі огірки, чай, яблука, цитрусові, слива, вишня, персики, зелений горошок, кавуни квасоля, дині, кабачки, свіжі помідори, редис, морква, молоко, та кисломолочні продукти. Вони також містять багато натрію, калію, кальцію, магнію.

До „кислої” їжі належать: м'ясо, риба, яйця сир, ковбаси, кондитерські вироби, хлібобулочні, жири тваринного походження, горіхи, круп'яні і макаронні страви, цукор. В них досить багато іонів фосфору, сірки і хлору.

Список використаних джерел

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. : Дис... канд. наук: 14.02.01 – 2008.

2. Грузева О.В., Іншакова Г.В., Яковенко В.Г. Вплив харчових чинників на здоров'я населення /Матеріали IV з'їзду фахівців з соціальної медицини та організації охорони здоров'я. – 2008.–Т №1-2

3. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. – Одеса, 2001.

Пензай С. А.

к.н. з ФВ та С, доцент кафедри теорії та методики спорту.

Уманський державний педагогічний університет ім. 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 склали контрольну групу ($n = 10$), а юнаки 11-Г класів склали експериментальну групу ($n = 10$).

КГ юнаків займалася фізичною культурою за змістом робочого плану вчителя. Для експериментальної групи було підібрано комплекси вправ силового й швидко-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 зроста

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 піднятися 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 спрямованість. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 3. С.33–35.

Соколенко Л. С.

*к.п.н., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В наш час, коли відбувається становлення вищої педагогічної школи в Україні вагомим значенням набуває проблема оптимізації її культурологічних функцій як передумови забезпечення інкультурації студентів. Як сфера соціокультурної діяльності, освіта надає великі можливості для формування культури особистості – системи цінностей, з якими вона себе уособлює. Це актуалізує питання формування майбутнього вчителя як цілісної особистості з позицій опанування культурного досвіду як у загальному вимірі, так і в його визначальних складових, становлення педагога як духовного суб'єкта

культури, який володіє такими властивостями, як розуміння сенсу життя, відповідальність, здатність до культурної творчості і самовираження себе в культурі.

Визначення сутності валеологічної культури й обґрунтування необхідності її формування вимагає звернення до поняття культура, що ставиться до числа найдавніших і різноманітних явищ людського життя, що включають мову, мистецтво, норми поведінки, звичаї, розвиток науки. Культура багатoeлементна й різнорідна, вона розглядається як мир артефактів - процесів й утворень штучного походження. Визначення культури в ході історичного розвитку поступово виростало, доповнювалося й одержало безліч відтінків, що виражають глибину й незмірність людського буття, активність творчої діяльності людини й, як наслідок, розвиток самої людини як суб'єкт діяльності.

Культура споконвічно пов'язана з людиною й виникла у зв'язку з його постійними пошуками сенсу життя й удосконалюванням себе й світу, у якому він живе. Людина не народжується соціальною, а стає такою лише в процесі діяльності. Освіта, виховання - це не що інше, як оволодіння культурою, передача її від одного покоління до іншого. Отже, за допомогою культури відбувається прилучення людини до соціуму, суспільства [1, с. 218-219]. Людина, насамперед, опановує культурою попередніх поколінь, освоює соціальний досвід, накопичений його попередниками [2, 243]. Оволодіння культурою може здійснюватися у формі безпосередніх відносин між особистостями (спілкування в дошкільних установах, школі, вузі, родині, на підприємстві, під час подорожі) і самоосвіти (читання, відвідування музею та ін.). Величезна роль засобів масової інформації - радіо, телебачення, друку.

Дослідники розглядають культуру як складну, багаторівневу систему, підрозділяючи її по тій соціальній групі, що є її носієм. Залежно від цього, насамперед, виділяють світову й національні культури.

Відповідно до конкретних носіїв виділяються також культури соціальних спільнот (класова, міська, сільська, професійна, молодіжна), родини, окрему людину. Давно стало нормою виділення народної (непрофесійної) і професійної культури.

Звідси виділяється матеріальна й духовна культура. Але їхній розподіл найчастіше умовно, оскільки між ними постійно відбувається процес взаємозв'язку й взаємодії.

Важливою особливістю матеріальної культури є те, що вона відмінна від матеріального життя суспільства й матеріального виробництва. Матеріальна культура характеризує цю діяльність із боку її впливу на розвиток людини,

розкриваючи ступінь можливості застосувати його здібності, творчі можливості, - це культура праці й матеріального виробництва, культура побуту, тобто місця проживання (житла, будинку, села, міста), культура відношення до власного тіла, фізична культура.

Духовна культура виступає багатошаровим утворенням і містить у собі пізнавальну й інтелектуальну культуру, філософську, моральну, художню, правову, педагогічну, релігійну.

На думку деяких культурологів, окремі види культури не можна віднести тільки до матеріального або до духовного. Вони являють собою "вертикальне" перетинання культури, сполучаючи в собі ознаки всієї її системи. Це економічна, політична, екологічна, естетична культура.

Історично культуру зв'язують із гуманізмом. В основі культури лежить міра розвитку людини. Ні досягнення техніки, ні наукові відкриття самі по собі не визначають рівня культури суспільства, якщо в ньому немає людяності, якщо культура спрямована не на вдосконалювання людини. Таким чином, критерієм культури є гуманізація суспільства. Ціль культури - всебічний розвиток людини.

Розгляд культури як системи вимагає визначення її сутнісних елементів, які визначаються в її цінностях і нормах: функціональні елементи, що характеризують сам процес культурної діяльності, різні його сторони й аспекти. Структура культури складна й багатогранна. Вона включає систему освіти, науку, мистецтво, літературу, міфологію, моральність, політику, право, релігію. При цьому всі її елементи взаємодіють один з одним, утворюючи єдину систему культури.

Культура - це багатофункціональна система, складна й багаторівнева структура якої визначає розмаїтість її функцій у житті суспільства й людини.

Таким чином, аналіз літератури показав неоднозначність підходів учених і трактування сутності поняття «культура», у якому фіксується як загальна відмінність людської життєдіяльності від біологічних форм життя, так й якісна своєрідність конкретних форм цієї життєдіяльності, що відображається у визначенні виду культур - культура побуту, художня культура, фізична культура, валеологічна культура.

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

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

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

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

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

Здоровий спосіб життя як умова й передумова соціальної активності людини, повноти вираження його духовних і фізичних сил, продуктивного довголіття припускає цілеспрямоване формування його свідомості й поведінки, що відповідають вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя - невід'ємна частина гуманітарної культури людини, багатство його духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтації. Тому один із центральних напрямків формування здорового способу життя - це виховання свідомого, активного, відповідального відношення до здоров'я власного й навколишніх. Як і будь-яке людське почуття, відповідальність формується в контексті власного індивідуального шляху розвитку людини, його взаємин з навколишніми, як частина загальної культури, що проявляється в єдності стильових особливостей поведінки, манери спілкування, способів мислення й ціннісних орієнтації. Тому рішення проблеми зміни стилю життя відносно здоров'я пов'язане з формуванням світоглядної позиції, що характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значення валеологічної культури,

засвоєної індивідом поряд з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, світ, самореалізація й ін.), що детермінують вплив стилю життя на здоров'я й досягнення бажаних благ. Тому що об'єктивні умови життя, можливий ступінь здоров'я, фізіологічні й психологічні характеристики відрізняються в людей значною варіативністю, стиль їхнього життя суцього індивідуальний. Правильно організований, він «зручний» для людини, не вимагає для свого виконання постійних внутрішніх зусиль і напруги.

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

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

Для розкриття сутності поняття «валеологічна культура» необхідно звернутися до розуміння валеології як міждисциплінарного наукового напрямку, що розглядає причини здоров'я, шляхи його забезпечення, формування й збереження в конкретних умовах життєдіяльності, як сукупність знань про генетичні й фізіологічні резерви організму, що забезпечують стійкість фізичного, біологічного, психологічного, соціокультурного розвитку й збереження здоров'я в умовах впливу на організм постійно мінливих факторів зовнішнього й внутрішнього середовища (3, с. 8).

Предметом валеології є індивідуальне здоров'я людини як категорія якості життя, обумовлена фізіологічними механізмами, здатністю організму адаптуватися до умов середовища, здатністю самоорганізації, саморозвитку, самозбереження. У цей час здоров'я розглядають як що постійно змінюється й розвивається процес, в умовах сучасного суспільства із властивими йому

особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку й з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок.

Отже, до сутнісних показників валеологічної культури ми відносимо знання про збереження й удосконалювання особистого здоров'я, що проявляються в життєдіяльності, веденні здорового способу життя, психофізичної регуляції, відношенню до здоров'я як самоцінності.

Аналіз різних точок зору дозволяє нам зробити висновок, що валеологічна культура припускає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних особливостей, наявність потреби в збереженні здоров'я, як особистої цінності, організація здоров'ятворчої діяльності й поширення валеологічних знань.

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

В. А. Сухомлинський писав: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» (4, с. 54).

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

Ціль валеологічної освіти - не тільки засвоєння валеологічних і медико-біологічних знань, але й, насамперед, виховання валеологічної культури, розвиток морально-етичних й естетичних навичок доброго, дбайливого відношення до свого здоров'я, здоров'ю навколишніх і майбутніх поколінь. Не реалізуючи цю мету, освіта не може впливати на найважливіший

морально-ціннісний напрямок розвитку особистості - здоровий спосіб життя й не здатна формувати валеологічні знання. У зв'язку зі сказаним необхідно уточнити, що розуміється під валеологічним вихованням, валеологічним навчанням і валеологічними знаннями.

Валеологічне виховання є процес формування ціннісно-орієнтованих установок на збереження здоров'я й здорового способу життя як невід'ємної частини життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. У процесі валеологічного виховання в людини розвивається емоційне й разом з тим усвідомлене відношення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах, прагнення до вдосконалювання власного здоров'я й дбайливого відношенню до здоров'я оточуючих людей, до розвитку своєї творчості й духовного світу, до усвідомленого сприйняття й відношення до соціуму. При підготовці програми валеологічного виховання молоді необхідно керуватися загальноприйнятими методологічними підходами передачі соціального досвіду, що включають у себе три підсистеми:

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

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

У процесі валеологічного навчання повинно формуватися валеологічне мислення, що розглядається як мислення, що має креативну спрямованість відносно власного здоров'я й здоров'я всіх оточуючих людей. Основою валеологічного мислення є мотивація здорового способу життя й валеограмотність (6, с. 72). Призначення валеологічного навчання полягає в засвоєнні валеологічних знань, умінь, навичок, тобто того, що становить основу валеологічної грамотності.

Результатом валеологічної освіти повинна стати валеологічна культура людини, генетичні, фізіологічні і психологічні можливості, методи і засоби контролю, збереження й розвиток здоров'я, уміння поширювати валеологічні знання. Вона передбачає прищеплювання й засвоєння таких умінь, а також відповідних їм валеологічних правил і гігієнічних норм, які дозволяють людині приймати відповідальні рішення, мотивують його на здоров'я й

здоровий спосіб життя, обґрунтовують і визначають адекватну поведінку здорової особистості.

Список використаних джерел

1.Афанасьєва Л. В. Формування національних духовних цінностей у вузівській підготовці / Л. В. Афанасьєва, Л. Ф. Глинські // Всебічний розвиток особистості студента / [за ред. акад. АПН України Д. О. Тхоржевського]/ - Ірпінь, 2001. – С. 16-21.

2.Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.

3.Боренько Я. Особливості громадянських ціннісних орієнтацій студентської молоді / Я. Боренько// Вісник Львівського ун-ту. Серія: педагогічна. – 2006. – Вип. 21. – 4.2. – С.92 -97..

4.Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.

Соколенко Л. С.

*к.п.н., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна*

Соколенко М. О.

к. медичних н., доцент, доцент кафедри інфекційних хвороб та епідеміології

Соколенко А. А.

к. медичних н., асистент кафедри сімейної медицини

Гелетей Д. Й., Гришенчук, В. В., Лисак З. О.,

Маковійчук В. С., Марцінюк О. В., Мацько Ю. В.

студенти університету

Буковинський державний медичний університет

м.Чернівці, Україна

**ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ
ПЕДАГОГА**

Резюме. В даний час особливої актуальності для українського суспільства набула все більш тривожна тенденція до зниження рівня і якості здоров'я населення країни, що найбільш чітко проявляється в статистиці здоров'я найбільш уразливої частини суспільства – дітей. Викликає тривогу і низький рівень здоров'я вчителів та викладачів вищих навчальних закладів,

причому негативні тенденції в стані здоров'я майбутніх вчителів формуються ще на етапі їх навчання в педагогічному вузі і поглиблюються в процесі подальшої професійної діяльності. У свою чергу особливості роботи вчителів та викладачів обумовлюють ту обставину, що низький рівень їх здоров'я і нестійкий психічний стан через професійне вигорання негативно позначаються на взаємовідносинах педагога з учнями чи студентами. В кінцевому результаті це обумовлює ту обставину, що організація, зміст і методика освітньо-виховного процесу на різних рівнях загальної та професійної освіти, практично не враховують значення здоров'я в життєдіяльності людини, не сприяють його збереженню, формуванню і вихованню культури здоров'я.

Ключові слова: валеологічна освіта, освітньо-виховний процес, студентське здоров'я, педагогічні працівники, здоров'яформуючий режим.

Незважаючи на те, що одним із серйозних факторів ризику здоров'я розглядається сучасне освітнє середовище, сама система освіти не розглядає збереження та поліпшення стану здоров'я як один з пріоритетів своєї діяльності. В результаті саме школа та іноді і вищий навчальний заклад, судячи з наукових досліджень та статистичних даних, сприяє виникненню хронічних захворювань у кожної сьомої дитини чи студента, приводячи до істотної втрати резерву здоров'я юного людського організму [1, с. 57].

Вважається, що в центрі рішення більшості зазначених проблем здоров'я стоїть особистість і професійна діяльність вчителів та викладачів. Однак численні дослідження показують, що самі педагогічні працівники мають низький рівень компетентності в аспекті ролі навчально-виховного процесу в порушенні здоров'я школярів та студентів. У зв'язку з цим актуальною проблемою стає необхідність виховання культури здоров'я у майбутніх вчителів та викладачів як невід'ємного компонента їх професійно-педагогічної освіти. [3, с. 114]. Безсумнівно, введення валеологічного компонента дозволило б провести зміни в ціннісних установках студентів педвузу чи педагогічного університету з прагненням не тільки змінити стиль своєї поведінки і спосіб життя, але і в подальшому грамотно організувати свою професійну діяльність в здоров'язберігаючому режимі. Для цього вони повинні оволодіти значним обсягом знань, умінь і навичок, які б допомогли їм у здійсненні освітнього процесу і навчання учнів чи студентів. При цьому не викликає сумніву, що, з одного боку, виховання культури здоров'я повинно розглядатися як невід'ємна частина професійно-педагогічної підготовки студентів, а з іншого, - сам процес навчання в системі

професійної підготовки в педвузі повинен відрізнятися специфічною валеологічною спрямованістю [2, с. 115].

Виховання культури здоров'я студентів педагогічного чи медичного вузу повинно мати професійно-прикладну спрямованість з метою їх підготовки до подальшої роботи в освітній установі в здоров'яформуючому режимі. Однак досягнення цієї мети можливо лише на міцному фундаменті загальної валеологічної культури. На жаль, рівень останньої, як показують власні і літературні дослідження, вкрай низький, і орієнтація майбутніх учителів на здорову життєдіяльність вкрай слабка [4, с. 22]. У зв'язку з цим логічним виглядає така організація і зміст виховання культури здоров'я, коли на першому етапі виховується базисна загально-валеологічна культура студента, а на другому - його професійно-валеологічна культура. Саме такі вихідні посилення, як і облік рівня культури здоров'я студентства, лягли в основу розробленої валеологічної освіти програми виховання культури здоров'я у студентів.

Виховання культури здоров'я, що є основним завданням першої частини програми валеологічної освіти, передбачає як кінцевий результат появи у людини усвідомлення цінності здоров'я і потреби у веденні здорового способу життя, а на цій основі - освоєння засобів і методів здорової життєдіяльності. Тому перша частина програми валеологічної освіти розроблена з широким використанням даних різних наук - філософії і психології, біології та соціології, педагогіки та екології, медицини та фізичного виховання [5, с. 78]. При цьому, з огляду на міжнауковий характер лежить в основі виховання культури здоров'я валеології, було важливо знайти загальні принципові позиції, які вносить кожна з представляють її наук в проблему формування здоров'я і відкинути ті аспекти, які в рамках самого виховання культури здоров'я значущими не є.

Кінцевою метою освоєння другої частини програми виховання культури здоров'я у студентів педагогічного університету була їх підготовка до створення цілісного адаптаційного і реабілітаційного простору в освітньому середовищі, що забезпечує ефективну якість навчання при високому рівні здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Для цього вчитель повинен бути готовий до ведення педагогічної діяльності в здоров'язберігаючому режимі як в умовах традиційних освітніх систем і технологій, так і застосовуючи ті засоби і методи, які відповідають його особистісно-орієнтованого баченню завдань освіти [6, с. 224].

У своїй професійній діяльності вчитель та викладач зазвичай дотримується жорстких установок, які властиві педагогічній діяльності в

цілому. Йому важко вийти за межі тих методичних підходів, якими його озброїли і якими він опанував в процесі вузівської та післявузівської освіти. При цьому викладач менше враховує думку студента, пригнічує його ініціативу і робить його лише виконавцем вказівок і розпоряджень. В цьому випадку не реалізується один з основоположних дидактичних принципів - свідомості і активності, в результаті цього у студента не формується інтерес до навчання, що робить його не активним учасником освітнього процесу, а пасивним споживачем інформації без урахування її прикладного значення і може призводити до розвитку у них різноманітних порушень в стані здоров'я [7, с. 177].

Низький рівень валеологічної освіченості вчителя та викладача тягне за собою прояв багатьох з тих несприятливих сторін його професійно-педагогічної діяльності, які властиві сучасній освітньому середовищі і які були зазначені вище. Анкетне опитування вчителів показує, що вони не володіють елементарними науковими основами знань з проблем виховання культури здоров'я і з ведення своєї професійної діяльності в аспекті вирішення оздоровчих завдань.

Висновки. Таким чином, в процесі професійно-педагогічної підготовки студент повинен не тільки придбати особистий досвід формування та підтримки здоров'я, але і основи валеологічного обґрунтованої педагогічної діяльності. В цьому відношенні виховання культури здоров'я не може обмежитися рамками однієї навчальної дисципліни, а повинно включати і інші форми навчання і виховання, серед яких особливе значення надається валеологічній освіті.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язбеігаючій діяльності сучасного педагога. Вип. 24(34). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 115-117.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

4. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.

5. Коваль Л. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи: технологічна складова : [монографія] / Л. Коваль. – Донецьк : Юго-Восток, 2009. – 375 с.

6. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: монографія / Т. В. Кравченко. – К. :Фенікс, 2009. – 416 с.

7. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ : ЦП "КОМПРИНТ", 2012. 464 с.

Соколенко М. О.

к. медичних н., доцент, доцент кафедри інфекційних хвороб та епідеміології

Соколенко А. А.

к. медичних н., асистент кафедри сімейної медицини

Навольська М.Р., Нікіфоров Д.М., Панасик І.В.,

Раєцька В.В., Самчук-Бєлова В.В., Шуст Н.В.

студенти університету

Буковинський державний медичний університет

м. Чернівці, Україна

Соколенко Л. С.

к.п.н., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСНОВНІ РІВНІ СФОРМОВАНOSTI КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Резюме. Визначення та аналіз рівня засвоєння студентами педагогічного вузу знань з культури здоров'я відображають лише той її аспект, який спрямований на забезпечення власного здоров'я, але не несе в собі професійно орієнтованої складової. Більш того, оцінка виховання культури здоров'я в цілому, як і будь-якого виду культури, не може проводитися за окремими її компонентами, а повинна відображати саме

поняття культури як цілісної категорії, в якій кожен із сукупності компонентів є невід'ємною складовою, але не має практичної цінності сам по собі, у відриві від інших компонентів. У зв'язку з цим ефективність педагогічної діяльності викладача вищого навчального закладу найчастіше розглядається за рівнем сформованості культури здоров'я.

Ключові слова: культура здоров'я, адаптивний рівень, репродуктивний рівень, евристичний рівень, креативний рівень, валеологічна освіта.

У технологічній структурі фізичної культури особистості необхідно виділяти рівні її культури здорового способу життя: творчий, ситуативний, початкової грамотності та освіченості. Це дозволяє виявити сукупність факторів, що становлять причину і рушійну силу розвитку культури здорового способу життя особистості: духовно-особистісний, матеріально-побутовий, соціально-психологічний, психолого-педагогічний, організаційно-методичний та соціально-демографічний [1, с. 214].

Визначаючи рівень культури здоров'я студентів педагогічного вузу рекомендовано користуватися запропонованою класифікацією рівнів сформованості валеологічної культури вчителя, що включає чотири рівні. Хоча, в даній класифікації запропоновано класифікацію лише загальної культури здоров'я, без урахування її професійно-прикладного значення, ми визнали можливим, дещо трансформувавши систему, використовувати її в більш широкому розумінні. В результаті класифікація рівнів сформованості культури здоров'я придбала сучасний вигляд.

Адаптивний рівень характеризується нестійким ставленням до валеологічної реальності, мети і завдання валеологічної діяльності в ній не є орієнтиром, готовність до використання знань відсутня. Технологічна готовність обмежена в основному наявним досвідом, в практичній діяльності творчість відсутня, самовдосконалення не було актуалізовано.

Репродуктивний рівень відрізняється тенденцією ціннісного ставлення до валеологічної реальності, виявляється прагненням до встановлення суб'єктних відносин між учасниками педагогічного процесу, відзначається більш високий рівень задоволеності валеологічною діяльністю, творча активність проявляється у відомій здоров'яформуючій діяльності з елементами нових рішень, простежується прагнення до ініціативи, до переходу від репродуктивних форм до пошукових.

Евристичний рівень характеризується великою цілеспрямованістю, стійкістю і усвідомленістю шляхів і способів валеологічної діяльності, на хорошому рівні сформовані вміння організувати таку діяльність, реалізація

валеологічної активності відрізняється вираженою гуманістичною спрямованістю, присутній валеологічній рефлексії та емпатії, пошук у використанні нових форм організації здоров'яформуючої роботи з колективом, включення елементів виховання культури здоров'я у зміст навчальної дисципліни своєї спеціальності.

Креативний рівень відрізняється високим ступенем результативності та мобільності валеологічних знань, затвердженням відносин співробітництва і співтворчості з учнями, виражена активно-творча сторона професійно-валеологічної діяльності, технологічна готовність має цілісний характер, творча активність проявляється у формі імпровізації, інтуїції, уяви, що забезпечують продуктивне рішення валеологічних завдань в навчанні та вихованні школярів[3, с. 43-44] .

Як впливає з наведеної градації рівня сформованості культури здоров'я викладача, вона повинна будуватися переважно на готовності студента вести свою професійно-педагогічну діяльність в здоров'язберігаючому режимі.

На основі проведеного аналізу літератури встановлено, що за основними компонентами культури здоров'я рівні її сформованості у студентів-практикантів помітно відрізняються. Найбільш високим зазвичай виявляється репродуктивний рівень, який свідчить про те, що студенти вищих педагогічних навчальних закладів відрізняються ціннісним ставленням до валеологічної реальності, проте їх мислення в питаннях професійно-валеологічної діяльності обмежена репродуктивними формами. Студенти, що знаходяться на евристичному рівні, часто показують усвідомлене ведення педагогічної діяльності під час педагогічної практики в здоров'язберігаючому режимі [2, с. 16].

Виховання культури здоров'я студентів, є необхідною складовою професійної підготовки вчителя, що дозволяє провести зміни не тільки в ціннісних установах студентів - майбутніх вчителів з прагненням змінити стиль своєї поведінки, але і сприяє формуванню у студентів усвідомлення значущості самого процесу в подальшій професійній діяльності [4, с. 24].

Професійна діяльність учителя з формування здоров'язберігаючого середовища містить освітній, психологічний, організаційний аспекти і пред'являє до педагога вимоги володіння засобами і методами валеологічної оцінки освітнього середовища і здоров'язберігаючими педагогічними технологіями [6, с. 311].

Реалізація структури валеологічної освіти будується з урахуванням основних компонентів професійної діяльності (професійно-орієнтованого,

практичного та особистісно креативного), передбачає оптимальне поєднання взаємодоповнюючих видів навчальної діяльності (теоретичний, практичний, методичний та педагогічної практики) орієнтована на виховання культури здоров'я студентів і здоров'язберігаючу професійну діяльність [5, с. 147].

Висновки. Отже, якісне надання студентам педагогічних вузів валеологічних знань та умінь сприятиме виробленню практичних дій на формування та поширення здоров'язберігаючого режиму у своїй майбутній педагогічній практиці та для дотримання власного здорового способу життя. Відповідно, на покращення показників стану медичного здоров'я, що є основою для підвищення конкурентних здібностей майбутніх фахівців, ефективно впливає саме підвищення рівня сформованості валеологічної культури особистості.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
2. Заюков І. В. Вплив освіти на здоров'я зайнятого населення України в аспекті його самозбереження / І.В. Заюков // Педагогіка безпеки. - 2018. - №. 2.-С. 14-20.
3. Коваль Л. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи: технологічна складова : [монографія] / Л. Коваль. – Донецьк : Юго-Восток, 2009. – 375 с.
4. Почерніна М. Г. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді / М. Г. Почерніна, Є. В. Селіванов // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТИПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р. / ТИПУ ім. В. Гнатюка. - Тернопіль, 2014. - С. 23-25.
5. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ : ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. 464 с.

6. Чебан В. І. Вплив санітарно-освітнього рівня студентів на їх мотивацію до здорового способу життя / В.І. Чебан, Л.Г. Чебан // Young Scientist. - 2017. - Т. 43.-№.3.1.-С. 309-313.

Стадніцький Д. М.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри медико – біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м.Умань, Україна*

ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

На сучасному етапі розвитку суспільства актуальною проблемою є розкриття потенційних можливостей цінності щодо формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я. Одним з головних напрямків стає вивчення змісту сучасної системи фізичного виховання школярів, а також цінності як такої, оскільки фізичне виховання підлітків потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямків роботи загальноосвітніх шкіл, спрямованих на формування в старших підлітків ціннісного ставлення до власного здоров'я. Головним у цьому процесі є усвідомлення того, що принесе учням важливого, значущого, цінне ставлення до власного здоров'я. Виховання на основі цінностей – це провідний шлях формування свідомої гармонійно розвиненої особистості, та збагачення її духовного світу.

Проблема, цінності як основи формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я завжди викликала підвищений інтерес науковців, методистів, педагогів. Оскільки людина як особа визначається системою його стосунків зі світом. Особливе місце в цій системі належить ціннісним стосункам, які мають соціально-історичну, культурну обумовленість і пов'язані з діяльністю людини по усвідомленню значення певних явищ дійсності для себе як суб'єкта.

Формування ціннісного відношення обумовлене характером ідеалів школярів, промовців як «моделі належного»; що притягує сьогодення до майбутнього; ціннісного орієнтиру при визначенні особою системи ціннісних

стосунків до світу та самої себе. Ідеал дозволяє упорядкувати різнобічність стосунки школяра зі світом. Ціннісне відношення має як актуальну сторону, що виявляється в діяльності (її прийнято називати ціннісною орієнтацією), так і потенційну, яка часто недостатньо усвідомлюється самою людиною і не виявляється в діяльності. Таким чином, аналіз літературних джерел показує, що поняття «цінності» у різних його проявах досить детально розглядалося і досліджувалося багатьма науковцями. В проаналізованих працях сформульовані поняття «цінності», «ціннісні орієнтації», визначена їх сутність, структура, компоненти, обґрунтовано ієрархічну будову цінностей суспільства і особистості, з'ясовано механізм їх формування. Водночас, ціннісний аспект ставлення до власного здоров'я та його формування у старших підлітків не були предметом спеціальних досліджень.

До вивчення поняття «цінність» та «ціннісні орієнтації» вчені звернулися ще в ХХ ст. Соціологи розглядали його як соціальну настанову, що регулює поведінку індивіда. Згодом до вивчення цінностей долучилися дослідники і з інших галузей знання: філософії, психології, педагогіки, політології, соціальної психології. Це питання не залишилося без уваги у працях вітчизняних науковців, серед яких В. Андрущенко, Л. Божович, Л. Виготський, М. Головатий, Г. Дубчак, В. Козаков, О. Леонт'єв, М. Пірен, С. Рубінштейн, М. Савчин, В. Тугарінов, П. Таланчук, В. Хмелько, Я. Щепанський, В. Ядов та інші. Роль і вплив цінностей та ціннісних орієнтацій на становлення особистості розкрито в працях Є. Барбіної, В. Вербець, В. Гриньової, В. Леонт'єва, С. Рубінштейна, І. Зязюна, Л. Хомич, Є. Шиянова тощо. Серед зарубіжних науковців доцільно визнати праці І. Беха, Р. Дарендорф, Т. Парсонс, П. Сорокін, Д. Узнадзе, І. Кон, А. Ребер, М. Рокич тощо.

Вивчені джерела дозволяють стверджувати, що система цінностей – це та ланка, яка пов'язує суспільство з індивідом, включає його у систему суспільних відносин. Цінності також лежать в основі вибору цілей, засобів та умов діяльності, відповідають на запитання, задля чого відбувається той чи інша процес. І хоча цінності – системоутворювальне ядро програми, задуму, діяльності і внутрішнього духовного життя людини, їх виховання не розглядалося у контексті ставлення до власного здоров'я. Аналіз літератури дозволив охарактеризувати ціннісне ставлення до власного здоров'я як позитивне відношення до ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб кожної особистості.

Ціннісні орієнтації розглядаються як один із компонентів, що входить до структури особистості: ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань [3, с. 12-14]. Ціннісні орієнтації визначають:

- 1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості;
- 2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків;
- 3) цільові і мотиваційні програми;
- 4) рівень вподобань;
- 5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості;
- 6) міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [7, с. 227].

Отже, цінності – це, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета, явища, які задовольняють потреби, інтереси, бажання. Інакше кажучи, це соціальнозначущі уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо. Вони, зазвичай, не піддаються сумніву, але видозмінюються, є еталоном, ідеалом для людей. З іншого боку – це відношення суб'єкта до предметів та явищ реальності, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості. Тут вони виступають як певна структура особистості. Перший аспект суспільний, другий – особистісний [1, с. 27]. Єдиної класифікації цінностей у сучасних наукових дослідженнях не існує. Одні характеризують цінність як об'єктивну суть речей, інші – як власне цінність, грошову вартість предмета, треті – ототожнюють із поняттям блага, корисності для особистості, четверті – пов'язують із суб'єктивною значущістю цього предмета для життєдіяльності людини, п'яті – з його властивостями задовольняти потреби, інтереси бажання. Саме тому дослідники класифікують цінності по-різному:

- 1) за об'єктом засвоєння – матеріальні, морально-духовні;
- 2) за метою засвоєння – егоїстичні, альтруїстичні;
- 3) за рівнем узагальненості – конкретні, абстрактні;
- 4) за способом вияву – ситуативні, стійкі;
- 5) за роллю в діяльності людини – термінальні, інструментальні;
- 6) за змістом діяльності – пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.);
- 7) за

приналежністю – особистісні (індивідуальні), групові колективні, суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські.

Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні. У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності- ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби. У психологічному аспекті існують класифікаційні моделі, у яких цінності структуруються за предметом або змістом об'єктів, на які вони спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні і інші); за суб'єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні) [3, с. 33-35].

Згідно з класифікацією цінності поділяють на:

- 1) абсолютні – доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність;
 - 2) національні – патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності;
 - 3) громадянські – права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону;
 - 4) сімейно-родинні – подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків;
 - 5) особистісні – риси характеру, поведінка, стиль приватного життя.
- Серед численних класифікацій цінностей поширеною є розмежування цінностей на дві групи:

1) колективістські – вони об'єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі;

2) індивідуалістські – включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда [5, с. 29].

Цінності складають основу життєдіяльності – це історично складені модули, способи зв'язку свідомості й буття людини і світу [1, с. 28]. Ціннісні орієнтації формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Спочатку особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи соціально схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності. А вже потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі. Тому не випадково ціннісні орієнтації виконують цілу низку функцій: долучають індивіда до норм суспільства, сприяють самовизначенню особистості, реалізації здібностей та забезпечують гармонію її внутрішнього світу. Усе це пояснюється вченими

таким чином, що в структурі ціннісних орієнтацій є два компоненти – когнітивний та емоційний. Перший охоплює сам процес прийняття цінностей суспільства, а другий – саме переживання індивіда щодо ставлення до цінностей.

Науковець В. Сластьон вказує на фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій: ідеологічні установки, якості особистості, життєві цілі, релігійні переконання, матеріальне забезпечення тощо [6, с. 39].

З юних років людина в основному долучається до різних цінностей, усвідомлює для себе їх сутність і сенс. Далі, у процесі навчання, усебічного розвитку, накопичення життєвого досвіду особистість виробляє здатність самостійно вибрати системоутворювальну цінність, тобто ту, яка в цей момент сприймається нею як найбільш значуща і одночасно задає певну ієрархію цінностей.

У свідомості кожної людини особистісні цінності відображаються у формі соціальних, ціннісних орієнтацій, які образно називають «віссю свідомості», що забезпечує стійкість особистості. «Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань і обмежують значуще для цієї людини від незначущої, несуттєвого» [2, с. 72].

Серед всієї ієрархії цінностей можна виділити ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманні максимальній кількості людей, наприклад, воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти тощо.

Ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [2, с. 73].

Система ціннісного світогляду особистості формується під впливом глобальної зміни ієрархії загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Доцільно зазначити, що трансформація суспільного життя вивела на перші місця цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття.

Цінності, їхній характер, особливості, як і система цінностей у суспільстві в цілому, є своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду, духовного світу людини, а прагнення до володіння ними – важлива умова придбання людиною необхідного життєвого досвіду і його соціалізації.

Список використаних джерел

1. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Т. В. Бутківська // Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. – К., 1997. – С. 27–31.
2. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді : Курс лекцій / Н. Ф. Головатий. – К. : МАУП, 1999. – 224 с.
3. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : [навч. посіб.] / Л. В. Долинська, Н. П. Максимчук. – Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. – 124 с.
4. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта / Л. О. Коберник // Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – 2008. – № 4-5. – С. 28–33.
5. Носенко Э. Л. Трансформация ценностных ориентаций молодежи на современном этапе развития общества (Психологический аспект) / Э. Л. Носенко, Н. В. Фролова. – Днепропетровск : Изд-во «Навчальна книга» 1999. – 168 с.
6. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді / Л. Савченко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 39–41.
7. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві [Електронний ресурс] / О. М. Целякова // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2009. – Вип. 38. – Режим доступу : http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf

Танасійчук Ю. М.

доктор філософії, ст. викладач

кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми збереження здоров'я постала з появою першого хворого. Природно, зміна світоглядних установок призводила до докорінних

змін в життєдіяльності суспільства, проте головною і незмінною метою і сенсом життя кожної людини була і залишається проблема збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Сучасні соціокультурні умови та орієнтири реформування освіти визначають актуальність удосконалення професійної підготовки педагогів у збереженні та формуванні здорового способу життя, що передбачено в офіційних державних документах України.

«Національна доктрина розвитку освіти України» пріоритетними напрямками визначає особистісну орієнтацію освіти та пропаганду здорового способу життя; пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної суспільної цінності.[11]

Зміни, що відбуваються в суспільстві визначають нові вимоги до випускників закладів вищої освіти. Як відзначають науковці, в сфері сучасних ринкових відносин потрібен фахівець, який володіє не тільки фізичним, психічним і духовним здоров'ям, але і здатний отримані ним знання впроваджувати в професійну діяльність, націлений на збереження і зміцнення здоров'я колективу.

Серед молоді розповсюджено невірне судження про те, що захворювання приходять в старості, коли активне життя вже позаду. Роль молодих людей у підтриманні і зміцненні власного здоров'я сьогодні мінімальна. Формується зовсім необґрунтована впевненість в тому, що здоров'я гарантовано само по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму дня, недостатня фізична активність, стреси й інші фактори ризику «по плечу» молодому організму, що він справиться з усіма випробуваннями що випали на його долю. Однак це зовсім не так, і сьогодні у молоді все частіше й частіше спостерігаються захворювання, які раніше були долею осіб більш старшого віку. Сама думка про те, що здоров'я не втрачається, залишається непорушним, народжує абсолютно неправомірне заспокоєння і наносить шкоду здоров'ю молоді.

Проблема виховання культури здоров'я майбутніх педагогів у навчальному процесі закладів вищої освіти набуває особливої значущості з огляду на численність сучасних досліджень. Питання здоров'язбереження молоді все частіше стає предметом наукового пошуку відомих учених, зокрема І. Беха, Т. Глазько, Г. Ващенко, О. Дубогай, В. Калініна, Р. Карпюк, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова, С. Омельченка, Н. Паніної, Л. Попова, Н. Романової, О. Яременка та ін. [4, 6].

Науковці займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, переконують у відповідальності системи освіти за рівень здоров'я студентів (В. Бабич, М. Гончаренко, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, Л. Татарнікова та ін. [3, 6-10])

Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодої людини. У цьому руслі проблема виховання культури здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у освітньому процесі навчального закладу, щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні. Як свідчить світова практика, нині суспільство занепокоєне складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого переважно на інтелектуальний розвиток особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу на здоров'я студентів [1, с. 78]. Людина уособлює єдність фізичного й духовного, природного й соціального, успадкованого й набутого в процесі життя. Одним із важливих показників життєдіяльності людини є стан її здоров'я, що розглядається як динамічна рівновага організму з навколишнім світом.

Серед пріоритетних напрямів державної освітньої політики, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, є формування здоров'язбережувального середовища. Результати вітчизняних і міжнародних досліджень свідчать, що потрібні нові педагогічні концепції освітнього середовища [8]; навчальні заклади повинні діяти в інтересах студентів, забезпечуючи безпеку й здоров'я, а викладачі мають бути готовими до моделювання та впровадження нових моделей середовищ. Проблемі формування здоров'язбережувального освітнього середовища присвячено наукові роботи О. Антонової, В. Базарного, М. Гриньової, В. Єфімової, Н. Карапузової та ін. Питаннями моделювання безпечного для здоров'я освітнього середовища займалися І. Баєва, Д. Іванов, В. Панов, Є. Рибак, С. Сергєєв, В. Слободчиков, А. Тубельський.

Здоров'язберігаюче середовище відграє важливу роль у процесі формування гармонійної особистості. За умови створення такого середовища стануть можливими вирішення таких актуальних завдань як повноцінне збереження та зміцнення здоров'я, формування здоров'язберігаючої поведінки та культури здоров'я, засвоєння її морально-етичних, духовних, естетичних та фізичних компонентів.

У психолого-педагогічній літературі розмежовують поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та «здоров'язбережувальний простір». Заслуговує на увагу підхід учених Н. Менчинської, О. Підгорної, А. Цимбалару та ін., згідно з яким освітній простір (зокрема, і здоров'язбережувальний) трактується як сукупність освітніх середовищ. Аналіз різних підходів до розуміння сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище» дає змогу стверджувати, що воно інтегрує сукупність певних умов: гігієнічних, медичних, психолого-педагогічних, організаційних, навчально-виховних, які забезпечують здоров'я учнів. Серед цих умов наявні й управлінські, спрямовані на формування, збереження і зміцнення соціального, фізичного, психічного, духовного здоров'я на основі психолого-педагогічних і медичних засобів та методів супроводу освітнього процесу.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище А. Маджуга [7] розглядає як цілеспрямовану і професійно створювану систему дидактичних умов, у якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі й до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту, а також відсутності етнофункціональних розбіжностей, що забезпечує створення загалом сприятливого психологічного клімату в процесі навчання.

А.Морозова трактує поняття «здоров'язбереження» як якісну характеристику середовища, що показує, наскільки вирішується питання збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу в умовах педагогічного середовища навчального закладу. Тому формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі можливе за умови, якщо кожна компонента педагогічного процесу буде виконувати здоров'язбережувальну функцію [9, с. 45]. Це положення надзвичайно актуальне в контексті нашого дослідження.

За визначенням Н.Міллер [10], здоров'язбережувальне навчальне середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних чинників, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Воно сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителів, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

О. Підгірна поняття “здоров’язбережувальний простір” обґрунтовує як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають: здоровий спосіб життя, культура здоров’я, прогнозування здоров’язберігаючої діяльності. Змістовими компонентами простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров’язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб’єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров’я, продуктивну активність усіх учасників простору з розвитку навичок культури здоров’я і духовно-етичного самоудосконалення [14].

Заслуговує на увагу підхід Л. Бережної [2], згідно з яким здоров’язбережувальне середовище – це середовище, яке комфортне для всіх суб’єктів навчально-виховного процесу, в якому формується цілісне світосприйняття, що є передумовою гармонійно розвиненої особистості.

Процес створення здоров’язбережувального середовища у закладі вищої освіти можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності студентів і педагогів у взаємозв’язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров’я. Під час створення здоров’язбережувального середовища на підставі акмеологічного підходу особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров’я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб’єктивні та об’єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров’я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров’я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, переваг і недоліків своєї діяльності із здоров’язбереження. [5; 10; 12]

Підготовка до здійснення професійної діяльності у валеологічно обґрунтованому режимі є однією з важливих проблем теорії та практики вищої школи. На жаль, це питання до теперішнього часу залишається предметом не тільки недосить розробленим, а й представляє певну проблему з позицій методології вихідних даних, організації та навчально-методичного забезпечення самого навчального процесу в здоров’язберігаючому режимі. Метою реалізації здоров’язберігаючого середовища у закладі вищої освіти, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлексорного, творчого, морального

ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей.

Зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм і технологій навчання, призводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій [13].

Здійснений аналіз змістової характеристики поняття «здоров'язбережувальне середовище» дозволяє підсумувати, що воно розглядається як видове поняття стосовно таких, як: освітньо-виховне, едукативне, освітнє соціальне середовище, є своєрідною підсистемою освітнього середовища навчального закладу. Водночас це важлива складова педагогічної дійсності, система стосунків і взаємодій суб'єктів та об'єктів педагогічного процесу із домінантним функціональним спрямуванням – формування, зміцнення та збереження здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987.– 125 с.
2. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа). – 2011. – № 19. – С.63-66.
3. Глагощук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Глагощук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49-52.
4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – № 10. – С. 275–278.

5. Елькова Л.С. Моделирование психолого – педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа / Л.С. Елькова // материалы научно-практических кон- грессов IV Всероссийского форума "Здоровье нации – основа процветания России". – [Том 2 : "Здоровье нации и образова- ние". – М., 2008. – С. 48 – 50

6. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ, 2009. — №1. — С. 69-72.

7. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесберегающего образования в современной школе / А.Г. Маджуга. – Шымкент : Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005. – 386 с.

8. Молодь за здоровий спосіб життя : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2010 р.) / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Державний інститут розвитку сім'ї та молоді. – К. : Основа, 2011. – 211 с.

9. Морозова А.А. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения / А.А. Морозова // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 2. – С.45-46.

10. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 18 с

11. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/347/2002.-> Загол.з екрану.- Мова укр..

12. Осипенко Т.В. Формування у молодіжному середовищі мотиваційних потреб здорового способу життя / Т.В. Осипенко // Матеріали Четвертих Ірпінських міжнародних науково- педагогічних читань „Проблеми гуманізації навчання та вихо- вання у вищому закладі освіти”. – Ірпінь, 2006. – С. 402 – 404.

13. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>

14. Чижевський В. В. Загальноєвропейський аспект формування змісту освіти в Україні : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Стандарти загальної середньої освіти. Проблеми, пошуки, перспективи», 25-26 червня 1996 р. / Чижевський В. В. – К., 1996.

Хендлер Міла

вчитель міжнародної школи Дусельдорфа

Дусельдорфська міжнародна школа (Німеччина, м. Дюсельдорф)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ

Анотація. У статті обґрунтовано здоров'язберігаючі освітні технології, які є головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Проаналізовано позаурочні форми роботи вчителя із учнями початкових класів у процесі навчання в загальноосвітній школі.

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. В даний час можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання дітей не завдавало шкоди здоров'ю школярів. Здоров'язберігаючі освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Здоров'язберігаючі технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, відносяться до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом. Щоб ефективніше реалізовувати здоров'язберігаючі технології на уроках та позаурочній діяльності, застосовують деякі освітні технології по їх здоров'я збереженої спрямованості: педагогіка співробітництва, технологія рівневої диференціації навчання [1].

Дуже важливо на уроках формувати розуміння значення занять спортом для всього майбутнього життя. Для того, щоб допомогти дітям зберегти фізичне, психічне здоров'я, не потрібно організувати нічого неймовірного. Їм необхідні рухові хвилини, які дозволяють відпочити і розслабитися, принести користь своєму організму. Зміцнення фізичного і

морального здоров'я служать уроки фізичної культури, ігри-лічилки на перервах, рухливі ігри на подовжених групах, система виховної роботи: бесіди, класні години, «уроки здоров'я», робота з батьками, виховання і навчання дітей нормам здорового способу життя, пропаганда правил гігієни, ознайомлення батьків з методами формування здорового способу життя.

Поза уроками організують веселі старты, змагання, ігри, спортивні свята. Робота з батьками проводиться за темами: "Формування у дітей молодшого шкільного віку основ здорового способу життя". "Гра - як фактор зміцнення здоров'я дітей", "Здоровий спосіб життя" [2]. Цікаво проходять спільні свята, екскурсії. Спортивні заходи. Залучення батьків дає можливість більш поглибленої всебічної і систематичної роботи з формуванням здорового способу життя. Спільна гра зміцнює і фізичне, і духовне здоров'я дитини. «Здоровий дух в здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі».

Отже, використання здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі початкової школи дозволяє учням більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі.

Список використаних джерел

1. Коваленко В.І. Здоров'язберігаючі технології. – М., 2004 р.
2. Феоктистова В.Ф. Освітні здоров'язберігаючі технології – Вчитель, 2009 р.
3. Науково - практичний журнал «Завуч початкової школи». – №3, 2009р.

Чаплінський А. А.

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

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено,

що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів.

Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування та профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. В основі цієї науки лежать уявлення про здоров'я людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятною. Існує безліч визначень поняття «здоров'я людини» в широкому сенсі слова. На думку А. Щедриної, серед інших елементів системи «здоров'я» найбільш істотними є ті, що інтегрально характеризують її різні сторони: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму, резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень неспецифічної резистентності і імунного захисту. М. А. Амосов (1987) вважав, що поки здоров'я є чисто якісним поняттям, науковий підхід до цього феномена вимагає кількісного виразу його складових, співвіднесених з нормальним рівнем. Але, як стверджують А. М. Гендін і співавтори (1989), кожна з названих ознак є самостійною якістю, яка може мати і кількісний вираз, де найважливішою характеристикою фізичного стану людини є його фізичне здоров'я. Таким чином, даючи визначення здоров'ю, більшість авторів розглядають наступні складові його цінності: соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, основу якої складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу; фізичне здоров'я – рівень зростання і розвитку органів і систем організму, його основу складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції; психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення; етичне здоров'я –

комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери життєдіяльності, його основу визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Етичним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси.

Багато авторів підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового стилю життя дітей і підлітків. Особливо важливим останніми роками є зміна всього навчально-виховного процесу з таким розрахунком, щоб урок по будь-якому навчальному предмету був уроком, сприяючим не тільки інтелектуальному розвитку, але і збереженню фізичного і соматичного статусу дитини, щоб шкільні заняття не знижували, а підвищували адаптивність учнів і збільшували резерви його здоров'я.

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навик здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності / О. Андреева, О. Лазарева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – 2012
4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008
5. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004

Шевчук Р. І.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри медико – біологічних основ

фізичної культури Бойко Ю. С.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ В УКРАЇНІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ні для кого не секрет, що медицина на території України безкоштовна. Проте коли людина серйозно хворіє, або якщо отримує травму, стає дедалі очевидніше, що саме ця безкоштовна медицина чимало коштує.

В західних країнах медицина – це самоокупна машина, яка ще й приносить немалі прибутки. Але навіть медичне страхування на території України не наблизить нас до західних країн у напрямку якості медичного обслуговування. Адже там населенню відомо, що здоров'я – це продукт, за який потрібно платити. Чим кращий продукт ви хочете отримати – тим вищу ціну ви маєте заплатити.

Проблема стану галузі сучасної української медицини турбує як населення так і вище керівництво. Потрапити до міської лікарні та безкоштовно отримати найякісніший медичний сервіс, який задовольнить кожного, майже неможливо. Про це свідчить кількість звернень, як усних так і письмових, до міністерства охорони здоров'я України. [1].

Через недостатнє державне фінансування галузі медицини, неможливо вирішити усі існуючі проблеми. Проте існує можливість звернення до недержавних джерел фінансування, тобто до інвесторів.

Актуальність даної теми визначається тим, що люди можуть та бажають отримувати якісний сервіс, але лише державного фінансування замало для задоволення потреб споживача. Необхідність залучення інвестиційного капіталу та можливість його вдалого використання, може бути рятівною ланкою для покращення стану сучасного медичного обслуговування.

Проблемі стану сучасної медицини присвячено багато трудів вітчизняних науковців. Серед них Білобров В., Шишкін С., Журавльов В., Джердж С., Голяченко А.

Аналіз наукових робіт свідчить про низький рівень якості медичного обслуговування. Також свідчить про те, наскільки безкоштовна медицина є недієвою.

В процесі написання даної статті були поставлені такі цілі: з'ясувати стан галузі медицини на території України, проаналізувати можливості покращення цього стану, висунути пропозиції щодо покращення стану медичного обладнання вітчизняних міських лікарень. Метод аналізу був основним для виявлення стану сучасної медицини. Також були використані методи узагальнення та порівняння для визначення між платною та безкоштовною медициною.

5 червня 2013 року о 15 годині у сесійній залі Верховної Ради під головуванням Голови Верховної Ради України Рибачка В.В., далі Першого заступника Голови Верховної Ради Калетніка І.Г. розпочалися парламентські слухання на тему: «Сучасний стан, шляхи і перспективи реформи у сфері охорони здоров'я України». Учасники слухань наголошували, що в Україні щорічно помирає понад 700 тис. громадян, третина з яких - це люди працездатного і репродуктивного віку. При цьому смертність від серцево-судинних захворювань є однією з найвищих у світі та становить близько 64% у структурі загальної смертності, а смертність від онкологічних захворювань – 13 %. Фактично ці два класи хвороб визначають майже 80% щорічних втрат населення країни. [2]

Ще 20 років тому людина, потрапивши до лікарні, отримувала найякісніше лікування та діагностичне обслідування абсолютно безкоштовно. Зараз це серйозна проблема, адже, щоб отримати найсучасніше та найякісніше лікування, людина має заплатити 300-600 гривень на день лише за антибіотичні ліки в аптеці. А країна виділяє лише 12 гривень на добу на одного терапевтичного пацієнта. [3]

У зв'язку з цим. За період з 01.01.12 по 31.12.12 відділом документального та організаційного забезпечення Головного управління охорони здоров'я України зареєстровано 4289 звернень громадян, з них:

- письмових - 4194,
- усних – 95;
- колективних – 130,
- повторних – 350 ,
- дублетних – 427,
- поставлено на контроль – 2122
- багатодітні сім'ї-19,
- одинокі матері -24. [1]

В основному ці звернення формувалися у трьох напрямках, щодо рівня професійної підготовки персоналу медичних закладів, медикаментозного забезпечення та наявності необхідного медичного обладнання.

В 2012 році видатки на медикаменти з розрахунку на один виклик швидкої медичної допомоги зросли з 6 грн. у 2011 році до 35 грн. у 2012 році. Це може вплинути на третину існуючих звернень, але й це під сумнівом. Відносне зростання становить більш ніж на 500%, але в абсолютному показнику це лише 29 грн. що насправді дуже мало..

Коли людина попадає до лікарні із серйозною травмою, тут можливі декілька ситуацій, які грубо можна поділити на 2 групи: платне лікування, та безкоштовне, яке пропонує держава. В чому ж різниця? У першому випадку людині надається допомога безкоштовна, але із застосуванням якісних медикаментів, та можливо навіть із застосуванням дорогого обладнання. У другому випадку це лише безкоштовна допомога, лікування здійснюється за допомогою дешевих-безкоштовних ліків, що пропонує держава.

Як до медикаментозного забезпечення – тут все зрозуміло, кожен обирає курс лікування під свій гаманець. Ця проблема може бути вирішена лише на рівні держави шляхом збільшення розмірів фінансування, легше сказати, ніж зробити. Але що стосується використання високоточного інноваційного обладнання – тут інакше. Щоб отримати якісне діагностування тої чи іншої хвороби, треба пройти декілька лікарів, може навіть лікарень, кожен раз отримуючи талон-направлення, та стоячи у величезних чергах через занадто високий попит на саме це високоточне медичне обладнання.

Через неможливість вирішення проблем із якісним обладнанням у місцевих лікарнях на державному рівні, необхідно залучати інвесторів. Не відступаючи від сказаного щодо залучення інвесторів для придбання для лікарень якісного інноваційного обладнання, можна представити чотиристоронні стосунки у вигляді невеликої схеми. Саме учасниками цих стосунків виступатимуть: інвестори, медичні державні заклади, фірма-виробник та постачальник обладнання та пацієнти тих самих медичних закладів.

Інвестор, керуючись побажання та вказівками головного лікаря купує необхідне обладнання для лікарні. Лікарня виділяє одну чи декілька палат, або бере вихідну платну палату та пропонує пацієнтам платні послуги для діагностичного обслідування, чи простого розташування на стаціонарі. Можна навіть не виділяти окремих палат, а приносити усе необхідне обладнання в існуючі палати, благо інноваційність та сучасність медичної техніки дозволяє це зробити за рахунок мобільності пристроїв, за невеликими окремими випадками. Вартість обладнання буде поступово амортизуватися з виплат пацієнтів, які охоче платитимуть за якісні та сучасні послуги. Це може зайняти деякий час, проте таке медичне обладнання працює до 2х років

взагалі без необхідності сервісного обслуговування, та потім з щорічним платним сервісним обслуговування. При накопиченні необхідної суми та обумовлених відсотків, лікарня повертає ці кошти інвестору натомість отримуючи усе обладнання у дарчої формі у своє власне розпорядження.

Таким чином кожен учасник цих чотиристоронніх стосунків залишається задоволеним. Але тут можуть бути деякі суперечки, що стосується платіжне нездатної частини населення, скажімо ті самі пенсіонери або пільговики. Ця частина населення живе за рахунок виплат, що отримується від держави. Проте ці виплати давно надходять на електронні банківські картки, та банки завжди пропонують платні послуги страхового полісу. Страхування здоров'я на суму у 25 000 гривень, якої вистачить на вирішення 99% випадків проблем із здоров'ям, коштує лише 10 гривень на день, ці кошти автоматично будуть зніматися з картки. Страхування є

добровільним, адже в Україні лише обговорювався законопроект «Про загальнообов'язкове державне соціальне медичне страхування», який визначає правові, соціальні, фінансово-економічні та організаційні засади загальнообов'язкового державного соціального медичного страхування населення з метою реалізації встановлених Конституцією України прав усіх громадян на охорону здоров'я, медичну допомогу і медичне страхування. [4].

Висловлена ідея не змінить в корінь стану медичної галузі на території України, проте ця стаття може стати підштовхуючою силою хоча б для одного з учасників цих чотиристоронніх стосунків у напряму отримання більш якісного та сучаснішого медичного сервісу.

Висновок. Аналіз стану галузі медицини демонструє три основні проблеми, які найбільше впливають на якість медичного обслуговування на території України. Якщо питання медикаментозного забезпечення та рівень професійної підготовки кадрів можна вирішити лише на державному рівні шляхом збільшення фінансування у сферу медицини, то стан забезпечення медичним обладнанням можна поліпшити на рівні кожної лікарні окремо. За допомогою приваблення інвестиційних коштів у схему чотиристоронніх інвестиційних відношень, існує можливість закупівлі інноваційного медичного обладнання у міські лікарні. Схема є дуже прозорою і дієвою, та досить привабливою для кожного з учасників стосунків.

За 2-3 роки існує можливість значно покращити стан медичного обладнання в міських лікарнях.

Також була висунута теза стосовно вигоди та надійності використання полісу добровільного страхування. Навіть найдешевший поліс може

допомогти кожній людині окремо отримувати більш якісне та сучасне медичне обслуговування.

Стан власного здоров'я для кожного з нас має величезне значення, та загальна свідомість цього може бути рушійною силою для покращення стану медичної галузі в цілому.

Список використаних джерел

1. Департамент охорони здоров'я: [електронний ресурс] - Режим доступу: ww3.health.kiev.ua

2. Урядовий портал, єдиний веб-портал органів виконавчої влади України: [електронний ресурс] - Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=246410397&cat_id=244828973

3. Сайт благодійної організації, Лікарняна каса Полтавщини: [електронний ресурс] - Режим доступу: http://www.poltavalk.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1896:2011-02-15-13-26-46&catid=83&Itemid=125

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

Антипова Ю. Д.

студентка факультету початкової освіти

науковий керівник: викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Козловська С.О.

Уманський педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Підготовленість необхідна не тільки для повноцінного оволодіння руховими навичками. Вона є складовою частиною фізичної освіти в цілому. Тільки з її допомогою можна вирішувати задачу розвитку в дитини потреби до фізичного вдосконалювання, до систематичних самостійних занять фізичними вправами [1, с. 45].

Знання - перший ведучий компонент змісту фізичної освіти, що здобувається школярами в результаті вивчення дисципліни «Фізична культура».

Ефективність методики формування знань на уроках фізичної культури включає наступні моменти:

аналіз теоретичного матеріалу для вивчення рухової дії з метою визначення його механічної структури, необхідних рухових якостей і факторів зовнішнього середовища;

установлення зразкового обсягу й змісту знань, необхідних для розуміння закономірностей досліджуваної фізичної вправи й відповідної підготовленості учнів;

визначення тем загальноосвітніх предметів навчального плану школи, знання яких допоможуть засвоєнню досліджуваної рухової дії;

уточнення вже вивчених учнями тем загальноосвітніх предметів і тем, які тільки будуть вивчатися (це дозволить вчителю опиратися на наявні знання й знову викладати необхідний матеріал);

визначення послідовності в серії уроків, а також обсягу й змісту матеріалу на кожний урок;

розробку таких способів викладу матеріалу, які б органічно вписувалися в заплановану рухову діяльність;

рекомендації вчителям загальноосвітніх предметів і учням повторити необхідні теми в запланований термін .

Якщо урахувати, що повноцінна фізична освіта сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості учнів, то логічно визнати, що й знання сприяють цьому процесу.

Процес навчального пізнання під час занять фізичними вправами відрізняється деякою своєрідністю, обумовленою тим, що джерелом знань тут є не тільки інформація вчителя, але й сама рухова діяльність якою займаються учні: на основі м'язових відчуттів і осмислення результатів виконання фізичних вправ учень пізнає закономірності рухів, одержує знання про вплив вправ на прояв функцій окремих систем організму, переконується в необхідності займатися фізичною культурою. Причому деякі знання необхідні для засвоєння рухових дій (наприклад, про ступінь нервово-м'язових зусиль при відштовхуванні в бігу й стрибках, про рухові можливості власного організму) можуть здобуватися тільки при виконанні самих дій.

Знання засвоюються при активній розумовій діяльності, яка здійснюється в системі розумових операцій (аналізу й синтезу, порівнянь, узагальнень), і фіксуються у свідомості учня у вигляді інформації і понять. Свідченням сформованості знання є здатність учня практично відтворити показану або пред'явлену йому в словесному викладі фізичну вправу або дати словесний опис вправи на основі зорового сприйняття її показу. На рівні узагальнення знань про досліджуваний об'єкт вони здобувають характер поняття, словесна форма вираження якого являє собою вже не опис, а визначення. Визначення вбирає в себе істотні ознаки відповідного об'єкта, виражає його функціональні властивості .

Кожне поняття позначається певним терміном (фізична культура, фізична вправа й т.д.) і залежно від ступеня узагальненості знань здобуває більш загальний або приватний характер. Наприклад, поняття «режим» буде більше загальним стосовно поняття «режим дня». Засвоєння поняття проявляється в здатності учня виразити словесно його визначення з перерахуванням всіх істотних ознак. Знання здобувають практичну форму, коли застосовуються в діяльності у вигляді інтелектуальних або рухових умінь [2, с. 415].

На основі одержуваної від учителя інформації учень ще до початку виконання вправи має можливість сформувати у власній свідомості знання про техніку вправи, скласти уявний проект і намітити способи рішення відповідного рухового завдання, передбачити можливі зміни у своєму фізичному вдосконалюванні. Однак знання стають керівництвом до дії лише

за умови, якщо вони, по-перше, об'єктивно відбивають закономірності досліджуваних фізичних вправ і, по-друге, органічно включені в практичну діяльність.

Перша умова забезпечується тим, що школярам пропонується система знань і понять, що вірогідно розкривають сутність, закономірності, що лежать в основі виконання фізичних вправ, усього процесу фізичного виховання. Використання понять та спеціальної термінології сприяє раціоналізації процесу навчання, підвищенню щільності уроку, скорочує шлях навчального пізнання, оскільки, оперуючи стійкими термінами й поняттями, учитель звільняється від необхідності довгих пояснень.

Реалізація другої умови забезпечується такою організацією діяльності, що змушує учня застосувати засвоєні знання [3, с. 223].

Однією з вирішальних умов повноцінності фізичної освіти школярів є озброєння їхньою системою знань. Ця система характеризується, по-перше, обсягом (різноманітністю) теоретичного матеріалу, що розкриває всі види фізкультурної діяльності школярів; по-друге, складом видів знань (фактів, понять, термінів і т.д.), що існують у відповідній науці. Обидва аспекти зв'язані єдиною цільовою спрямованістю на формування у школярів наукових знань про фізичне виховання й здатність до ціннісної орієнтації в ньому.

Для формування інтересу до уроків необхідно роз'яснити в кожному класі значення визначеної системи занять як державної, обов'язкової для всіх форм організації фізичного виховання школярів. Сутність самодіяльних форм організації фізичного виховання (заходів в режимі дня, заняття в позаурочний час у школі й позашкільних установах, самостійні заняття) роз'яснюється не тільки при викладі програмних тем, але й у рекомендаціях учителя по використанню запропонованих програмою видів занять.

Ознайомлення з видами спорту здійснюється в процесі вивчення практичних розділів програми (гімнастики, легкої атлетики й т.д.), орієнтуючись на зміст яких учитель визначає теми теоретичного характеру.

Кінцевою метою придбання знань є застосування їх на практиці. По ступені готовності до цього розрізняють три рівні засвоєння знань. По досягненні кожного з них знання набувають певних якостей (оперативність, гнучкість, усвідомленість, глибину, міцність, повноту), які у сукупності характеризують їхню повноцінність [4, с. 183].

Перший рівень засвоєння знань є результатом сприйняття, усвідомлення змісту (розуміння) і фіксації в пам'яті отриманої інформації. Проявляється цей рівень у здатності учня пізнавати вивчені об'єкти,

наприклад види фізичних вправ, або відтворювати деяку суму знань про них (перераховувати істотні ознаки конкретної вправи, описувати схему її виконання). На даному рівні засвоєння найбільше явно проявляється повнота знань, яка вимірюється відношенням кількості засвоєних відомостей до сукупності, запропонованої вчителем. Для досягнення цього рівня цілком придатний пояснювально-ілюстративний метод навчання, тобто передача учням готових знань у словесній або наочній формі.

Другий рівень засвоєння знань проявляється в готовності до застосування їх за відомим навчальним зразком в знайомих або незначно варіативних ситуаціях. Подібна готовність оцінюється оперативністю знань, що характеризується двома ознаками: кількістю ситуацій, у яких учень здатний застосовувати знання (наприклад, використати пульсометрію з метою визначення функціонального стану власного організму у спокої, під час уроку, під час самостійних занять) і кількістю засвоєних способів застосування для рішення одного й того ж завдання (наприклад, регулювання навантаження зміною кількості повторень, довжини дистанції, тривалості й характеру відпочинку).

Третій рівень засвоєння знань проявляється в готовності учня до творчого й швидкого застосування їх у нових, незнайомих ситуаціях, обумовлених як специфікою застосовуваних вправ, так і умовами їхнього проведення, а також особливостями діяльності учнів. Подібна готовність до використання таких знань оцінюється гнучкістю знань, тобто вмінням швидко використовувати саме ті знання, які в більшій мірі відповідають виниклій ситуації (наприклад, вибирати раціональні тактичні дії в змагальних ситуаціях, які раніше не зустрічалися в практиці учня), або конструювати новий спосіб діяльності (знаходити нові варіанти сполучення елементів у розученій комбінації й т.д.) [5, с. 257].

Отже, чим вищий рівень засвоєння й ширший комплекс знань, що проявляють учні, тим у більшій мірі гарантується успішність самостійного рішення різних завдань фізичного вдосконалювання [6, с. 40].

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Київ. 2003. С.45.
2. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2004. С.415
3. Кулинка Н.Ф. Історія та організація фізичної культури. Навчальний посібник для учнів педагогічних училищ по спеціальності №1910 «Фізичне виховання». 2002. С.223

4. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. С.183

5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ. 2007. С.257

6. Солопчук М.С. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку. Кам'янець-Подільський. 2000. С. 40

Бадюк В. В.

студентка факультету фізичного виховання

*Науковий керівник: к.п. н., доцент кафедри теорії та методики
спорту*

Маслюк Р.В.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань, Україна*

ПРИНЦИП СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Відомо, що недостатня увага до фізичного виховання в родині, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах веде до зниження рухової активності дітей, підлітків та студентської молоді. Як показують наукові дослідження, у студентів вищих навчальних закладів, спостерігається низька фізична підготовленість: не більш 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус, тільки 1–2 % не мають хронічних соматичних захворювань, близько 80–90 % мають відхилення в стані здоров'я. виправлення цієї ситуації вимагає покращення процесу фізичного виховання молодого покоління.

Останнім часом в практиці фізичного виховання все більше усвідомлюються і реалізуються умови необхідні для творчої активності студентів. Встановлено, що творча діяльність молодого покоління ефективно здійснюється в умовах співпраці з викладачем. Студент, який націлений на співпрацю, звик до неї, бере активну участь у будь-якій запропонованій педагогом грі чи в засвоєнні нової вправи [5].

В основі принципу свідомості та активності лежить цільова установка кожного навчального закладу — необхідність підготовки свідомих і активних громадян держави; встановлені наукою закономірні положення: справжню суть людської освіти складають глибоко і самостійно осмислені знання, набуті шляхом інтенсивного напруження власної розумової діяльності;

свідоме засвоєння знань студентами залежить від ряду умов і факторів: мотивів навчання, рівня і характеру пізнавальної активності, організації навчально-пізнавального процесу і управління пізнавальною діяльністю молодого покоління, застосованих педагогом методів і засобів навчання [4].

Принцип свідомості й активності у процесі фізичного виховання спрямований на формування свідомого розуміння програмового матеріалу, свідомого ставлення студентів до навчання, пізнавально-пошукової роботи. Необхідною складовою свідомості є знання. Поза знанням немає свідомості. Усвідомити будь-який об'єкт — означає включити його в систему своїх знань і віднести до певного класу предметів, явищ. Під час засвоєння програмового матеріалу студент проявляє себе як особистість. Активне засвоєння знань зумовлюється інтелектуальною працею молоді, воно виражає відповідну спрямованість особистості, зосередженість свідомості на значущих, для студентів, об'єктах [2].

Принцип свідомості та активності є одним із основоположних у навчально-виховному процесі. Наука ж, яка пропонує людині нові знання, повинна, керуючись досвідом природи, давати лише ті знання, які слугуватимуть осмисленню і розумінню складних явищ. Дріб'язкові факти без приведення їх до єдиного знаменника, доводив він, віднімають час на їх запам'ятовування, перевантажують роботу пам'яті, мають нетривкий характер. В. Науменко писав, що засвоювані знання фактів повинні усвідомлено вкладатись в голову учня так, щоб кожен поодинокий випадок, який виокремлено з цілої низки подій, розкиданих на просторах багатьох віків, був пов'язаний як наслідок – з подіями, що передували, і як причина – з подіями майбутнього.

Принцип свідомості та активності виражає психологічну сторону навчання. Головне завдання полягає в тому, щоб зрозуміти, як засвоює знання студент, яке його відношення до процесу навчання і який рівень активності в процесі вивчення навчального матеріалу, дати аналіз процесу навчання з точки зору підростаючого покоління [1].

Активність і самостійність студентів у навчанні тісно взаємопов'язані. Активність виражається у стані готовності, прагненні до самостійної діяльності. Самостійність – у визначенні об'єкта, виборі засобів діяльності без допомоги ззовні. Джерелом пізнавальної активності й самостійності є потреба студентів у здобуванні знань, у самовираженні. Завдання викладача – стимулювання цієї потреби [4].

Отже, підростаючому поколінню необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. Викладач

повинен виходити з того, що результат навчання дорівнює добутку здібностей на старанність. Якщо старанність дорівнює нулю, тоді і результат одержимо нульовий, тому цю старанність необхідно викликати. Досвід показує: якщо студент розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні — то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності [5].

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 214 с.
2. Демінська Л. О. Загально-методичні і специфічні принципи фізичного виховання період // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків, 2011. – № 2. – с. 17-18.
3. Ковальчук Г.О. Педагогіка: конспект лекцій. - Х.: Основа, 2003. – 143 с.
4. Сипченко В.І., Борщов С.М. Про деякі аспекти формування мотиваційної діяльності школярів на заняттях фізичної культури // Конференція: Підготовка спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали першої республіканської конференції / Упоряд. В.І.Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – с. 24-25.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту : в 2 ч., Ч. 1. – Тернопіль : Навч. книга - Богдан, 2001. – 282 с.

Біба М. В.

студентка природничо-географічного факультету

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

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У всі віки люди високо цінували такі якості людини як моральність, мораль, воля, характер. Глибокі соціально - економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, змушують нас розмірковувати про

майбутнє молоді. В даний час зім'яті моральні орієнтири, підрастаюче покоління можна звинувачувати в бездуховності, безвір'ї, агресивності.

Актуальність проблеми фізичного виховання школярів стоїть сьогодні на першому місці разом з навчальним процесом. Фізична культура - складова частина загальної культури, сфера соціальної діяльності, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, волі і вдосконалення її рухової активності.

Підлітковий вік - це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості, разом з тим це самий відповідальний період. У підлітковому віці закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Проблема обумовлена і тим, що у частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформованими такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм [1, с. 105].

Загалом заняття фізичною культурою і спортом надають загальний профілактичний вплив на організм людини, підвищують рівень його здоров'я. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку учнів, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом - необхідна умова для розвитку особистості підлітка.

Одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей є використання засобів фізичного виховання.

До цього висновку можна прийти, внаслідок спостереження проблем серед підлітків:

- Слабкий фізичний розвиток підлітків;
- Відсутність інтересу до регулярних занять фізичними вправами;
- Відсутність у юнаків фізичної та психологічної витривалості;
- Відсутність культу здорового способу життя.

Застосування комплексу фізичних вправ вирішує наступні завдання:

- збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів;
- розвиток потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом у відповідності зі специфікою північного регіону;
- формування у підлітків необхідних особистісних якостей, самооцінки, витримки, впевненості, самовладання;

- сприяння вихованню моральних та вольових якостей, подальшому розвитку психічних процесів та навчання основам психічної регуляції;

- розвиток особистісного уявлення про цінності здорового способу життя, престижності високого рівня здоров'я як умови вдосконалення емоційно-вольової сфери учнів.

По закінченню реалізації програми фізичної культури, діти опановують основи взаємовідносин між людьми, правил культурної поведінки і спілкування, знаннями та вміннями прояви турботи про себе і оточуючих, дітям прищеплюється почуття любові до Батьківщини, прекрасного, поваги до старшого покоління, бажання і вміння надавати допомогу нужденним людям. Включення учнів у фізичну діяльність є, також, одним з головних шляхів становлення активної громадянської позиції. Як вже говорилося, воля - це тільки узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (вольові якості). Треба розвивати не абстрактну волю і навіть не абстрактну «силу волі», а конкретні компоненти волі і конкретні прояви «сили волі» (вольові якості), причому специфічними для них методами [2, с. 120].

Досить поширеним серед сучасних підлітків способом розвитку у себе вольових якостей особистості є заняття видами спорту, пов'язаними з великим фізичним навантаженням та ризиком, такі, де потрібні неабияка сила і мужність. Це - бокс, карате, боротьба, важка атлетика, хокей і ін. Захоплюючись багатьма видами спортивних занять спочатку заради розвитку вольових особистісних якостей, деякі підлітки потім продовжують займатися ними ж для досягнення високих результатів. Завдяки цьому отримує подальший розвиток мотивація досягнення успіхів.

Прагнення до вироблення у себе корисних якостей особистості, характерних для дорослих людей однієї з ними статі, властиво не тільки хлопчикам-підліткам, а й дівчаткам-підліткам. Однак на відміну від хлопчиків вироблення специфічних якостей особистості, аналогічних вольовим, у дівчаток просунутий по іншому шляху.

Для них такими видами діяльності, в яких складаються і закріплюються відповідні якості, частіше за все є вчення, різні види занять мистецтвом, домоведення, а також жіночі види спорту.

Дівчатка-підлітки особливо намагаються досягти успіху в навчанні, багато займаються тими шкільними предметами, де у них щось не виходить. Описані статево рольові відмінності між хлопчиками і дівчатками сприяють тому, що в них виробляються наполегливість і працездатність саме в таких

видах діяльності, якими їм доведеться займатися, ставши дорослими. Всі ці особливості враховує фізичне виховання у розвитку особистості школяра.

Тому прищепивши любов до фізичної культури у підлітків, різко зростає впевненість у тому що вони займатимуться нею і в подальшому, дорослому, житті [3, с. 36].

Потужний оздоровчий потенціал фізичної культури і спорту дає можливість у формуванні морально-вольових якостей підлітків і гармонійно розвиненої особистості.

Різноманітні фізичні вправи не тільки покращують фізичний стан дітей, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому поєднання фізичних навантажень з психоемоційним розвитком особистості - необхідна умова викладання фізичної культури на сучасному етапі.

Список використаних джерел

1. Висоцький О.І. «Вольова активність школярів та методи її вивчення». Харків, 1999.
2. Виноградова Н.Д. «Морально-вольові якості особистості». - К., 1997.
3. Зимін П.П. «Воля і її виховання у підлітків». - Львів, 1995.
4. Селіванов В.І. «Воля і її виховання». - К, 2002.

Бривус Я. В.

студентка 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

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Структура фізичного виховання, спортивної підготовки школяра – складний психолого-педагогічний і медико-біологічний процес, який містить моторний, когнітивний, мотиваційний, аксіологічний, праксиологічний та афективний компоненти його діяльності, що складають сутність загального педагогічного поняття – навчання та виховання.

Навчання доцільно розглядати як активну діяльність школярів із засвоєння знань, засобів їх самостійного здобуття. Керування навчанням є формуванням цієї діяльності школярів.

Повноцінне навчання неможливе без активних навчальних дій – способів, прийомів навчальної роботи (наприклад, порівняти різні сторони досліджуваного предмета, виділити в них окремі ознаки, перебудувати й реформувати їх, побудувати схеми, моделі).

Здійснення активного навчання вимагає також від учня вміння перевірити себе, оцінити, тобто виконання дій самоконтролю й самооцінки.

Таким чином, цілісна навчальна діяльність обов'язково містить усі ці компоненти – навчальне завдання, навчальні дії, дії самоконтролю й самооцінки. У психологічній і педагогічній літературі детально описано особливості кожного з цих компонентів навчальної діяльності [1, с. 40].

Так, прийняття школярем навчального завдання здійснюється тоді, коли вчитель під час зіткнення школярів з низкою практичних ситуацій своєю розповіддю або запитаннями на уроці розкриває дітям, для чого, навіщо треба виконувати те чи інше завдання. Школяр у цей час завжди зіставляє (свідомо або несвідомо) ці завдання зі змістом навчання для себе, з власними можливостями, тобто до визначає чи перевизначає завдання вчителя для себе. Цей етап створює готовність учня до навчальної діяльності, яка надалі в процесі навчання, спортивної підготовки, фізичного виховання, змагань може й зростати, і згасати залежно від організації навчального процесу.

Так, виконання рухових дій у спортивній підготовці повноцінно розгортається після досягнення цієї готовності школярів до включення в роботу. Навчальні дії – це те, що вміють активно робити школярі з навчальним матеріалом. Сюди відносять дії аналізу, порівняння, зміни, тестування, моделювання тощо. Окремі етапи виконання дій іноді називають операціями. А сукупність дій утворює прийом роботи (чи спосіб, метод, за термінологією різних авторів). У навчально-тренувальному процесі викладач-тренер може навчати школярів складним прийомам переробки та систематизації навчального матеріалу, вичленовуванню загальних принципів і їх конкретизації та виконання техніки фізичних вправ, прийомам запам'ятовування, зосередження уваги, прийомам спостереження та багатьом іншим. Сформованість прийомів і способів навчальної роботи є головним показником зрілості навчально-тренувальної діяльності. Навчальна та навчально-тренувальна діяльність – це діяльність, спрямована своїм змістом на оволодіння узагальненими способами дій під час вивчення наукових

понять техніки змагальних вправ обраного виду спорту. Саме оволодіння новими способами роботи збагачує, перебудовує учня, приводить до появи нових особливостей його розумового та фізичного, функціонального розвитку, нових якостей його особистості [2, с. 25].

Сутність розумового та фізичного удосконалення для кожного школяра прямо спирається на систему ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого оточення (суспільства в цілому, родини); завдяки цьому вже до початку педагогічного процесу в школярів складаються уявлення про таке вдосконалення, а під час навчання в середній школі, у ДЮСШ, спортивному центрі зміст його може зазнавати істотних змін.

Психологічні й педагогічні спостереження показують, що за наявності сутності навчання й фізичного виховання в школярів зростає успішність їхньої діяльності (й її результатів – запасу та якості знань, і способів, прийомів набуття знань), легше засвоюється й стає більш доступним теоретичний і руховий навчальний матеріал, краще відбувається його запам'ятовування, підвищуються функціональні можливості, вищою стає свідомість процесу навчання, фізичного виховання, краще концентрується увага учнів, зростає їхня працездатність.

Сутність навчання, фізичного виховання та спортивної підготовки, їх значущість для школяра ґрунтуються в мотиваційній сфері. Від них залежить спрямованість школяра, тобто мотиви навчання, розумового й фізичного удосконалення.

Таким чином, щоб розуміти і прогнозувати ефективний розвиток мотивів поведінки учнів у спорті та фізичній культурі, необхідно разом з когнітивними, аксіологічними, праксіологічними, афективними, фізіологічними, соціологічними, психологічними й педагогічними перемінними брати до уваги характерні особливості й стан особистості кожного з учнів [3, с. 58].

Список використаних джерел

1. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5 – 7 класів // Фіз. виховання в шк. № 3. 2001. С. 40.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.: – у 2ч. - Тернопіль: Навч. кн. Богдан. Ч. 1. 2001. С. 25.
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту. Миколаїв : Вид-во ПСІКСУ, 2013. С. 58.

Ванюк Д. В.

*к.н. з ФВ та С, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної
медицини, фізичного виховання і здоров'я*

Запорізький державний медичний університет

м. Запоріжжя, Україна

ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Анотація: Оздоровче значення фізичної активності - це загальнобіологічна закономірність, але вона є ефективною лише за умови повної відповідності фізичного навантаження, що використовується, функціональним можливостям організму, раціонального тренування і здорового способу життя. В іншому разі не тільки важко домогтися оздоровчого ефекту, а й можливе виникнення патологічних станів, що розвиваються внаслідок фізичного перенапруження. У зв'язку з цим було проведено соціологічне опитування, метою якого є вивчення фізичної активності у студентів.

Актуальність: Більшість людей у сучасному світі стали набагато менше приділяти часу та уваги фізичній і руховій активності, у зв'язку з чим погіршується здоров'я та порушується нормальне функціонування систем організму. В умовах карантинних обмежень та дистанційної освіти у воєнний час студентська молодь більшу частину свого часу проводить безпосередньо сидячи за комп'ютером, і тому відмічається зниження працездатності, скарги на має проблеми зі здоров'ям. Протистояти таким умовам може фізична активність. Найпростішим і легким універсальним засобом у протистоянні з гіподинамією є оздоровча ходьба, яка має позитивний ефектом і чинить на організм тих, хто займається, зміцнювальний вплив.

Унікальність ходьби полягає в тому, що це чудова і доступна вправа, яка справляє позитивний вплив на багато функцій організму. Розвиває опорно-руховий апарат і ритмічність дихання, зміцнює нервову та серцево-судинну систему. Ходьба сприяє підтримці нормальної фігури й постави. Під час ходьби людина не замислюється про те, що виконує вправу, в якій задіяно багато груп, вона корисна для людей різного віку і з різною фізичною підготовкою. Структура вправи повністю збігається з природним, безумовним рефлексом – крокувальним. Рухова активність - одна з основ нормального функціонування організму, а ходьба - найдоступніший і найприродніший спосіб підтримки Ходьба - це універсальний і доступний

вид циклічних вправ для зміцнення здоров'я. Існує кілька видів ходьби: прогулянка(звичайна), оздоровча (сюди входить і скандинавська ходьба), теренкур - ходьба пересіченою місцевістю, наприклад, у лісі або горах. Ходьба розвиває витривалість, покращує роботу серцево-судинної системи та органів дихання, стимулює обмін речовин, нервову активність. Прикріпивши обтяження до щиколоток, поясу, спини або просто взявши в руки гантелі, можна підвищити інтенсивність аеробного тренінгу, не переходячи на біг. Кожен із цих видів ходьби відрізняється за інтенсивністю навантаження і технікою та вирішує різні завдання.

Завданням нашого дослідження було: оцінити рухову активність студентів ЗДМУ; визначити вплив ходьби на самопочуття студентів; знайти способи мотивувати здійснювати прогулянки.

Результат дослідження. У рамках дослідження з метою вивчення фізичної активності студентів під час дистанційного навчання на базі Запорізького державного університету було проведено опитування студентів. Респондентами виступили студенти 2 та 3 курсу спеціальності фізична терапія ерготерапія. В опитуванні прийняли участь 122 студента, 68 хлопців та 54 дівчини. Опитування проводилось за допомогою програми Forms Microsoft Corporation .

Ми попросили респондентів відповісти на 3 питання :

Таблиця 1

№	Питання	Відповіді		
1	Як часто ви здійснюєте піші прогулянки на свіжому повітрі впродовж тижня?	2 рази і більше	рідше	іноді
2	Чи користуєтеся програмою для визначення кроків?	Так, користуюсь фітнес - браслетом	Так, використовую додаток	Ні, ходжу на задану відстань
3	Скільки в середньому ви проходите кроків?	5000	7000	9000
4	Чи покращується ваше самопочуття після ходьби?	так	Ні	Затрудняюсь відповісти

Під час проведення опитування були отримані такі результати :

Рисунок 1

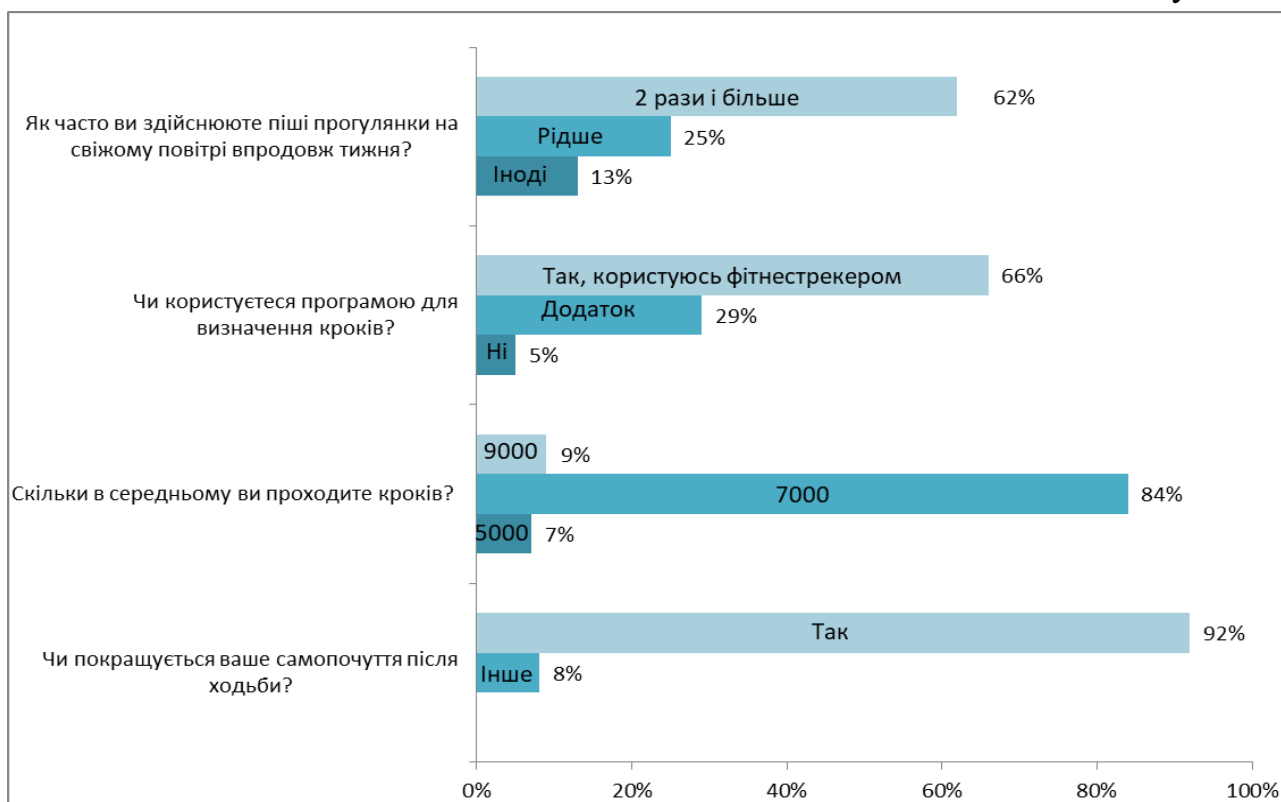


Рисунок 1 – Результати опитування студентів

За результатами проведеного опитування більшість студентів здійснюють піші прогулянки кілька разів на тиждень (62%), рідше (25%) і решта (13%) гуляють щодня.

Результат відповідей на друге питання, показали що багато студентів (66%) користується функцією підрахунку кроків з фітнес – браслета, деякі ставлять певну планку за кількістю кроків або відстанню і часто долають її (29%). Існують навіть ті, хто змагається з іншими користувачами у спеціальних додатках (5%).

Аналіз відповідей на третє питання – «Скільки в середньому ви проходите кроків?», показав що у середньому студенти роблять 7000 кроків на добу. При цьому, студенти більше звертали увагу на відстань та ставили за ціль пройти певний відрізок або маршрут, чим звертали увагу на кількість кроків.

Студенти зазначають, рухова активність дуже важлива, бо довгі сидячі заняття в аудиторіях не дають змоги насичувати мозок киснем. сидячі заняття в аудиторіях не дають змоги насичувати мозок киснем і сприяють накопиченню різних захворювань. 87% студентів зазначили, що позначають для себе певну мету прогулянки (ВНЗ, магазин, тощо).

Відповідаючи на запитання – "Чи покращується ваше самопочуття після ходьби?", (92%) студентів помітили, що їхній настрій і самопочуття покращується після самостійної прогулянки або ходьби або виконання вправ на заняттях з фізичного виховання в позитивний бік, 8% не змогли відповісти.

Висновки. Підвищення рівня фізичної активності є проблемою не тільки окремих категорій людей, таких як студентська молодь, а й усього суспільства.

Рухова активність є провідним чинником оздоровлення, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму та на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невіддільною частиною здорового способу життя, що впливає на всі сторони життя і діяльності студента. Дослідження показало, що наразі більшість студентів не усвідомлюють наскільки корисна і унікальна ходьба як один з засобів рухової активності, але багато хто все ж прагне частіше здійснювати піші прогулянки, аби підтримувати рівень фізичної активності. Студенти, у яких, виходить, відносно багато ходити, часто мають досить високий рівень знань про користь оздоровчої ходьби і фізичної активності в цілому, мотивують себе, складаючи маршрути, змагаючись і об'єднуючись з іншими, прагнучи до підтримки здоров'я організму.

Ходьба є гарним засобом, відновлення здоров'я людини, оскільки спрямована на стимулювання захисного організму і підвищення потенціалу здоров'я студентів. є гарним засобом, що заповнює нестачу рухової активності у студентів в умовах дистанційної освіти, аби підтримувати рівень фізичної активності та використовуватись в навчальному процесі та у вільний час як засіб фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів медичного університету.

Список використаних джерел

1. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
 2. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання./ Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 51–60.
 3. Петренко Ю. І., Махонін Ю. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60–63.

4.Гордієнко. О. І., Мовчан. В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation) № 10 2022, 162-169.

Виходцев М. Р.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор пед. наук, професор
Яцук С. М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Розвиток рухових якостей є одним із основних завдань з фізичного виховання в школі. Більшість навчальних нормативів пов'язано з розвитком силової витривалості (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та на брусах, лазіння по канату, піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині тощо) або швидкісно-силових якостей (біг 30 , 60, 100 метрів, метання м'яча чи гранати, стрибки у висоту чи довжину).

Силові здібності організму характеризуються можливістю м'язової напруги долати механічний та біологічний опір, забезпечуючи ефективне виконання рухової дії.

Силова підготовка учнів у позаурочний час здійснюється, як правило, у секціях, що постійно працюють, керованих вчителем. Тренування проводять упродовж навчального року. Заняття організуються у формі уроків та проводяться 2-3 рази на тиждень по 1,5 години. Одночасно на тренуванні займається група з 25 – 30 учнів. Силові вправи виконуються як круговим, і звичайним методами [2].

Для занять слід відвести спеціальне приміщення, в якому обов'язково повинні бути стійки для присідань, лавки для виконання вправ у лежачому положенні, гімнастична стінка, поперечина, невеликі бруси, гімнастичний кінь і козел.

Інвентар включає різноманітні снаряди: не менше трьох штанг будь-якої конструкції або саморобних, кілька пар 16, 24 та 32 кілограмових гирь, набір гантелі розбірні та литі різної ваги. Більшість обладнання та інвентарю

можна виготовити самостійно в майстернях або на базовому підприємстві.

Тренувальні заняття проводяться протягом навчального року з вересня до червня – 9 місяців.

Обов'язкова умова занять силового фітнесу – активне використання засобів, які забезпечують всебічний фізичний розвиток учнів. На загальну фізичну підготовку доцільно відводити 40-50% часу.

На спеціальну силову підготовку необхідно відводити 50 - 60% часу та використовувати його для занять безпосередньо силовими вправами. У секційних заняттях має забезпечуватись наступність із силовою підготовкою, що проводиться на уроках фізичного виховання. Це виявляється у тому, що у секційних заняттях необхідно насамперед забезпечити різнобічну загальну силову підготовку учнів. Учні обов'язково повинні удосконалюватися в тих же вправах, що розвивають усі великі м'язові групи, які виконуються на уроках, доповнюючи їх вправами, що розвивають окремі м'язи або локальні групи м'язів.

Тренувальне навантаження слід планувати та розподіляти так само, як і при проведенні занять на уроках. У цьому важливо враховувати навантаження, отримане учнями у процесі силових занять під час уроків фізичного виховання [3].

Контрольні випробування, що визначають підготовленість учнів, проводяться двічі на рік: у вересні та у квітні. Тренувальне заняття, розраховане на 90 хв, можна побудувати таким чином:

1) Підготовча частина – 10 хв. Будується на програмному матеріалі уроків фізичного виховання. Саме в цій частині занять використовується більшість передбачених навчальним планом гімнастичних вправ.

2) Основна частина – 75 хв. З них 50 хв приділяється виконання силових вправ. Протягом 35 - 40 хв рекомендується проводити групове виконання комплексу силових вправ круговим методом і 10-15 хв використовуватиме індивідуальних занять учнів, під час яких вони вправляються у розвитку сили м'язів, що відстають. 25 хв відводиться на загальну фізичну підготовку, під час якої учні займаються бігом, виконують різноманітні стрибки, вправи на гнучкість, а також беруть участь у спортивних та рухливих іграх.

3) Заключна частина – 5 хв. У цей час учні виконують вправи розтягування м'язів, на розслаблення, висіння на перекладині, вправи на заспокоєння дихання.

Вчитель робить короткі підсумкові зауваження з минулого заняття, дає завдання додому.

Процес розвитку фізичних якостей протікає повільно. За тиждень чи місяць завдання щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей не вирішити, потрібен час. Вирішується це завдання поетапно, протягом кількох місяців. Одним із засобів фізичного виховання, що дозволяє повною мірою виконати поставлені цілі, є: силовий фітнес із застосуванням раціонально підібраними спеціальними комплексами силових вправ (І комплексний сет). Силовий фітнес або тренування з вправами на тренажерах (зі штангою чи гантелями) є чудовим засобом фізичного розвитку молоді. Силовий фітнес є невід'ємною частиною силової підготовки у багатьох видах спорту. Все більшої популярності набуває силовий фітнес в навчальному процесі з фізичного виховання в школі [1].

Найважливішими вимогами при організації та проведенні занять з силового фітнесу на уроці фізичної культури в школі або тренувальних занять у позаурочний час є такі:

- 1) дотримання правил техніки безпеки та поведінки у тренажерному залі;
- 2) профілактика травматизму;
- 3) постійний контроль за самопочуттям учнів;
- 4) заздалегідь продуманий порядок проходження всіх запланованих тренажерів та снарядів.

Залежно від стану матеріально-спортивної бази школи, заняття з силового фітнесу можуть бути організовані як у приміщенні, що обладнане під тренажерний зал, так і в спортивному залі школи. Для зручності проведення занять все обладнання в тренажерному залі розташовується за групами або секторами (сектор для роботи з гантелями, комплекс тренажерів для м'язів ніг тощо). Наявність у тренажерному залі дзеркал значно підвищує ефективність роботи над технікою виконання вправ. Усі заняття, зазвичай, проводяться під музику, що позитивно впливає психо-емоційний тонус юнаків.

При організації занять застосовується груповий метод. Учні діляться на групи по три або дві людини. Пов'язано це з тим, що у першому випадку тренування відбувається за принципом «один працює – двоє відпочивають», а в другому випадку – «один працює – один відпочиває». Отже, у другому варіанті інтервал відпочинку значно менше, що сприяє більш високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем. Цей варіант може бути рекомендований лише після певного попереднього періоду (3-4 тижні) [2].

Наукові дослідження останніх років у галузі спортивної медицини та фізіології показують, що дієвість того чи іншого методичного прийому

перебуває у прямій залежності від стажу занять. Це означає, що у кожному занятті слід застосовувати суворо певні принципи, оскільки недотримання послідовності у застосуванні принципів і комплексів може призвести до травм і перевтоми.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук Г.О. Педагогіка: конспект лекцій. - Х.: Основа, 2003. – 143 с.
2. Сипченко В.І., Борщов С.М. Про деякі аспекти формування мотиваційної діяльності школярів на заняттях фізичної культури // Конференція: Підготовка спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали першої республіканської конференції / Упоряд. В.І.Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – с. 24-25.

Еленчук Даніела

доктор технічних наук Молдовський державний Університет

**МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ
ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ**

Фізичне виховання, як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів, дозволяє вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості. В той же час відсутність комплексних досліджень, направлених на формування методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, не дозволяє вирішити протиріччя, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Реалізація системного підходу у педагогіці орієнтує на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різних типів зв'язків та зведення в єдину теоретичну модель [3, с. 26]. Згідно з дослідженнями Н. В. Кузьміної, педагогічна система трактується як взаємозв'язок структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і навчання підростаючого покоління й дорослих людей [1, с. 11]. Створення концепції формування методичної системи фізичного виховання студентів потребує певної методології дослідження [2, с. 298]. Е. Г. Юдін писав: «Методологія, яка

тракується у широкому значенні цього слова, є вченням про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності. У такому розумінні методологія є необхідним компонентом будь-якої діяльності». Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика, теорія діяльності і теорія управління опануванням знань, формування дій та понять, теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи системного підходу .

Теоретичною основою методичної системи фізичного виховання є теорія діяльності О. М. Леонтьєва, яка розглядає особистість студента у контексті функціонування і структури психічного відображення у процесі навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Методика навчання фізичного виховання реалізує розвинуту сучасну теорію вивчення процесу фізичного виховання, яка спрямована на формування різноманітних рухових дій.

Отже, методична система фізичного виховання студентів є взаємозв'язаною структурою, до складу якої входять мета, завдання, зміст, методи, форми, засоби фізичного виховання і діагностики досягнутого рівня фізкультурно-оздоровчої підготовленості студентів. Включає теоретико-методологічні основи створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання, концептуальне методологічне проектування методичної системи, принципи створення концепції, педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи й особливості реалізації концепції в навчальній діяльності з фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1. Кузьміна Н. В. Способности, одаренность, талант учителя: в помощь лектору/ Н. В. Кузьмина. – Л.: Знание, 1985. – 35 с.
2. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С. У. Гончаренко, П. М. Олійник, В. К. Федорченко та ін. / за ред. С. У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К.: Вища шк., 2003. – 324 с.
3. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. / З. І. Слєпкань. – К.: Вища школа, 2005. – 240 с.

Затулівітер А. В.

*викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

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 теперішній 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 здравоохоронні організації, з серцево-судинними, інфекційними та іншими хронічними захворюваннями, які є причинами відсторонення молоді від здорового способу життя та спорту [2].

На сьогодні існує три теорії, які пояснюють, що мотивує (спонукає) людину до дії:

1. теорія потреби досягнення (представляє собою комбіновану модель, що враховує як особистісні, так і ситуативні фактори в якості найважливіших показників поведінки).

2. теорія атрибуції (атрибутивна теорія полягає в тому, як люди пояснюють свої успіхи і невдачі. Відповідно до цієї теорії, тисячі всляких пояснень успіху і невдач можна розділити на кілька категорій. Основними категоріями є стабільність (постійний або непостійний фактор), каузальність, або причинність (внутрішній або зовнішній фактор) і контроль (фактор, що знаходиться або не знаходиться під контролем).

3. теорія досягнення мети (відповідно до теорії досягнення мети, три чинники, взаємодіючи, визначають мотивацію людини: цілі досягнення, сприйнятливість і поведінка досягнення. Щоб зрозуміти мотивацію людини, необхідно з'ясувати, що для нього означають успіх і невдача).

Розглядаючи мотивацію в межах психології спорту як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена, варто розглянути поєднання його мотивів, які є складниками цієї мотивації.

Перебудова мотиваційної сфери супроводжується формуванням нових інтересів і потреб, розвитком особи в цілому [3].

Важливу роль спорт відіграє у формуванні різноманітних психічних якостей і здібностей людини, виступаючи як "школа волі", "школа емоцій",

"школа характеру", оскільки спортивні змагання і вся спортивна діяльність висувають високі вимоги до прояву вольових якостей і до саморегуляції.

Ціннісні орієнтації - найважливіший компонент структури особистості, однак, аналіз цілого ряду робіт свідчить про відсутність єдності у вивченні їх сутності. Це обумовлено різноманітністю дослідницьких підходів, а також складністю самого феномена, його близькістю з такими особистісними утвореннями як установки, мотиви, інтереси, відносини і т.д [1].

По суті, мотивація - широке поняття, що охоплює складний процес керування напрямком і інтенсивністю зусиль. Психологи, які працюють в області спорту і фізичної культури, розглядають мотивацію з різних специфічних позицій, виділяючи внутрішню і зовнішню мотивацію, мотивацію досягнення і мотивацію у формі змагального стресу. Ці складові форми є складовими визначення мотивації.

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. Естетичні мотиви. Зовнішній вигляд для студентів – 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 ЗВО 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 [4,5].

Насамперед, імпонує точка зору тих дослідників, які бачать в ціннісних орієнтаціях змістовну сторону спрямованості особистості і інтегруючий, системоутворюючий компонент внутрішньої структури особистості. Проявляючись у переконаннях, оцінках, мотивах і потребах особистості, система ціннісних орієнтацій виступає "згорнутою" програмою життєдіяльності. Складна структура потреб, мотивів, інтересів, цілей, світогляду, ідеалів, переконань, що утворює спрямованість особистості, що проявляється у відношенні до об'єктивної дійсності, колективу і самій собі і що реалізується в діяльності, служить психологічною базою ціннісної орієнтації особистості [1].

У масовому спорті, фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів та рухової активності. У спорті вищих досягнень мотивація пов'язана із психічним напруженням, яке викликається невідповідністю діяльності можливостям спортсменів, і спрямована на їх усунення. Однак порівняно з більшістю інших видів діяльності в спорті людина не прагне уникнути напруги, навіть навпаки, бачить у цьому позитивний бік змагальної боротьби. Ця особливість спорту як діяльності, метою якої є максимальний результат, здатна відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я і життя [4].

Отже, щоб підвищити мотивацію у студентів потрібно урізноманітнити навчальні та секційні заняття; заняття не повинні проходити монотонно, використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати

активні методи навчання; посилити творчу складову при організації занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21).
2. Буренко М. С. Ставлення учнів до процесу фізичного виховання у школі / Буренко М.С. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. 44 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Ільченко С.С.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО залишається відкритим і досить затребуваним питанням для фахівців фізичної культури і спорту вищої школи. Пов'язано це з тим, що останні два десятиліття молодь мало залучена до рухової активності, вона пасивна до занять фізичними вправами, що зрештою відображається на їх стані здоров'я,

який далекий навіть до задовільного. Круцевич Т.Ю. у низці власних дослідження та співавторстві з іншими вченими по проблемі підвищення ефективності процесу фізичного виховання молоді, що навчається, наводить дані, які свідчать про те, що лише враховуючи мотивацію, інтереси та потреби молоді можна досягти реальних зрушень в бажанні займатися фізичними вправами [2-3].

Отримані дані Лисяк В.М. показали, що студенти знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але мало хто з них його дотримується. Більшість студентів відмічають значимість мотивації до занять фізичною культурою – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку [4].

Анікеев Д.М. вважає, що сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу у ЗВО України потребує корінної зміни програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, із формуванням стійкого інтересу до фізкультурного виховання з метою зміцнення здоров'я, самовдосконалення фізичної підготовленості, пов'язаної зі здоровим способом життя у майбутній професійній діяльності [1].

Мета дослідження – встановити мотивацію до занять спортом і відвідувань занять з фізичного виховання студентів нефізкультурного профілю.

Анкетним опитуванням зайнятості студентів спортивною діяльністю встановлено, що переважна більшість студентів залучена до занять конкретним видом спорту.

Із видів спорту, якими займаються студенти, лише легка атлетика є тим видом, що представлений в усіх статей на усіх курсах, тоді як решта видів обумовлені особливостями курсу та статтю. Стосовно переліку видів спорту, то він не одноманітний. У хлопців найпопулярнішим видом спорту є футбол та волейбол. Серед дівчат найбільшою прихильністю користується фітнес, та волейбол.

Питання щодо кількості років присвячених спорту показало, що у переважної більшості студентів спортивний стаж в межах 1-3 років. Однак є студенти, які займаються спортом понад 5 років, і навіть понад 10 років.

Мета занять спортом у більшості студентів не спрямована на досягнення спортивних успіхів. Тренування з метою участі у змаганнях притаманне лише хлопцям, причому найбільшу частку.

Найчастіше за мету занять спортом хлопці і дівчата визначали наступні цілі: «підвищити фізичну підготовленість», «досягти гармонійності будови тіла», «отримання задоволення від рухової активності».

Для незначної кількості хлопців метою занять спортом було названо «самоствердження» і «активне проведення дозвілля». Жодна із дівчат не означила у своїх відповідях попередніх двох цілей занять спортом.

Причини, на які вказали не залучені до спортивної діяльності студенти, як такі, що заважають їм займатися спортом мають відмінності за статтю. Для хлопців усіх курсів найвагомішою причиною названо «відсутність бажання», адже на неї нарікають. Для дівчат відсутність бажання не є найвагомішою причиною, хоча третина студенток через це не займаються спортом. Для більшості дівчат стан здоров'я є тією причиною, що стала на заваді до занять спортом.

Мотивація до занять з фізичного виховання студентів розглядалася в питаннях мети відвідування академічних занять з фізичного виховання.

Опитування мети відвідування занять з фізичного виховання показало, що значна частина студентів присутня на заняттях по причині «розуміння користі» від них. Незначна кількість студентів вказали за мету «не мати заборгованості з предмету. Практично для чверті хлопців і більше ні для кого, крім них, метою відвідування занять було «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами».

Таку мету, як «цікаво на заняттях» взагалі не виокремили студенти. Лише 1 студентка вказала на таку мету, як «навчитися новим вправам».

Висновки. Анкетуванням мотивації до занять спортом і відвідуваності академічних занять з фізичного виховання студентів встановлено, що більшість студентів займаються в спортивних секціях і в незначній кількості є конкретні спортивні досягнення. Втім, більшість у спорі не заради досягнення високих результатів. Мотивація до відвідуваності занять з фізичного виховання сформована у переважній більшості студентів, які не дозволяють собі пропусків без вагомих причин. Головними цілями присутності на заняттях є розуміння користі, підвищення фізичної підготовленості та отримання заліку.

Список використаних джерел

1. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №. 2-С. – С. 6-9.

2. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до курування фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С.69-73.

3. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2013. – Т.1. – С. 27–46

4. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В.М.Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 199-203.

Карнаух Т. В.

викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Національний університет фізичного виховання і спорту України

м. Київ, Україна

ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК НА МОЗКОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Здавна відомим є той факт, що за допомогою регуляції дихання людина здатна змінювати фізичний і психічний стан.

Є дослідження, що показують вплив дихальних йогівських вправ на мозкову діяльність.

Виявлено зміну об'єму мозку під впливом дихання. Мозок має м'яку консистенцію і реагує на вдих та видих. При розширенні легень і наповненні їх повітрям розміри мозку зменшуються, а під час видиху – збільшуються. Таким чином, дихання змінює мозок. Ритм дихання, його глибина, газовий склад повітря відбиваються на мозковій діяльності. Ритмічний коливальний рух регулює мозкову гемодинаміку [2, 3].

При звичайному диханні мозок адаптується до циклічних змін під впливом вдиху-видиху. Використання йогівських дихальних практик суттєво змінює циркуляцію крові в мозку. Прискорення дихання або збільшення амплітуди дихальних рухів викликає значний приплив крові до мозку. Таким чином відбувається «масаж» мозку. Кров постачається не тільки до нейронів, а також до гіпоталамусу, гіпофізу та шишкоподібної залози.

При цьому збільшується лише рух крові, а кров'яний тиск не змінюється.

Пришвидшення кровотоку сприяє виведенню з мозку токсинів, накопичених метаболітів, паразитів та ін. Мозок насичується киснем, що сприяє кращій мозковій діяльності. Психіка гармонізується, людина стає спокійнішою [2].

У більшості людей мозкова циркуляція крові заблокована, тому виникають стани напруження, занепокоєння, втоми, зменшення уваги, пам'яті, що стає причиною розвитку певних хвороб. Вдих підвищує тонус кори півкуль великого мозку, а видих – знижує.

Затримка дихання на вдиху сприяє очищенню легень. Краще засвоюється кисень та видаляється вуглекислий газ.

Затримка дихання на видиху сприяє підвищенню концентрації вуглекислого газу в крові, впливає на температуру тіла, змінює обмін речовин, покращує потовиділення, зменшує частоту серцевих скорочень, а також гармонізує роботу залоз.

Повільний вдих та швидкий енергійний видих прискорює кисневий метаболізм.

Часте дихання змінює електричну активність мозку. Повний глибокий видих сприяє розслабленню м'язів.

Короткі швидкі вдихи-видихи впливають на нюхові нерви, сприяють видаленню токсинів з легень, підвищують тонус серцево-судинної та нервової систем та ін. [3].

Вченими виявлено, що при стресі відбувається збільшення синтезу норадреналіну в блакитній плямі мозку, що спричинює зниження уваги. Було показано, що нейрони блакитної плями активуються на вдиху, а на видиху їх активність знижується. Таким чином, увага залежить від респіраторних процесів, тому покращити увагу можна відповідними дихальними практиками [1].

Дихальні практики показані людям, які ведуть сидячий спосіб життя. Особливо слід звернути увагу на дихання особам із тривожними розладами з метою виведення токсинів з мозку, заспокоєння, врівноваження, відновлення працездатності, вдосконалення уваги, концентрації, пам'яті та стимуляції розумової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бе Кай-Михаэль «Захватывающий мир легких». Изд-во Попурри, 2019. – 288 с.

2. Влияние Капалабхати на мозг. – URL: <https://studfile.net/preview/7814172/page:19/>

3. Твердохлеб А.Ф. Дыхательные упражнения для здоровья. 2013.– URL: <https://kpi.ua/ru/breath-photo>

Король К. В.

студентка факультету фізичного виховання

Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри теорії та методики

спорту Маслюк Р. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього: брак вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця проживання, деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження [1].

Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої фізичні здібності.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності.

2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3. Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.

Виконання перерахованих вище по-справжньому актуальних і проблемних завдань суттєво ускладнюється недоліками кадрового, матеріально-технічного та інформаційного забезпечення, лікарського контролю здоров'я студентів та організацією навчального процесу на рівні фізичного виховання, станом наукового забезпечення, розробки сучасного навчально-методичного комплексу для здійснення фізичного виховання [2].

Таким чином, у процесі фізичного виховання в жодному разі не можна втрачати прогресивну, гуманістичну, особистісну спрямованість фізичного виховання. Сьогодні вкрай необхідна корекція проблем фізичного виховання та шляхів його реалізації. Цей процес повинен бути перманентним, таким, що забезпечить дієві практичні кроки, які однозначно будуть сприяти підвищенню якості професійної підготовки студентів.

Список використаних джерел

1. Раєвський Р.Т. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. – К.:Вища школа, 2000. – 146 с.

2. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. –Кн.І. Луцьк: «Надстир'я», 2006. – 178 с.

Косенко М.М.

магістрант 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Кожухар Г.Є.

студент 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Підварко А.А.

студент 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Національний університет фізичного виховання і спорту України

м. Київ, Україна

Бакуновський О.М.

викладач кафедри медико-біологічних дисциплін Національний університет

фізичного виховання і спорту України

молодший науковий співробітник Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця

НАН України, молодший науковий співробітник

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

м. Київ, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ В УМОВАХ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ЛАБОРАТОРІЇ

Актуальність. Веслувальний слалом – це особливий різновид спортивного веслування на «швидкій воді», змагання в якому проходять на річках з порогами або на спеціально облаштованих штучними порогами каналах. Зміст змагань полягає в проходженні на човні у відповідному порядку через певну кількість воріт, що розташовані на дистанції довжиною 250-400 метрів. Результат залежить від правильності «взяття» воріт і часу витраченого на подолання дистанції. Окремими спортивними дисциплінами є веслувальний слалом на байдарках і веслувальний слалом на каное.

В Україні національні та регіональні змагання проводяться в природних умовах на річках Південний Буг (у Вінницькій та Миколаївській областях), Прут та Чорний Черемош (в Івано-Франківській області) і Рось (в Київській області).

В нашій країні є декілька спортивних шкіл з відділеннями веслувального слалому: в Києві, Харкові, Дніпрі, Вінниці, Львові та в Первомайську (Миколаївська область). Підготовка веслярів-слаломістів вимагає як матеріально-технічного забезпечення, так і наявності кваліфікованих тренерів з цього виду спорту та науково-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу. Останній регламентується

«Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву» затвердженою Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту [1]. Існують навчально-методичні посібники з веслування, в яких є розділи присвячені веслувальному слалому [2, 3, 4]. Методична література містить вказівки на таку особливість спортивних човнів як хиткість, що передбачає необхідність навчати новачків сидіти в човні, бо «збереження рівноваги в байдарці з одночасним розучуванням роботи весла – два надто складні завдання» [4, с. 72]. Ще більшою мірою це стосуються каное, особливо, «слаломного» каное.

Положення веслувальника в спортивному човні під час веслування на «слаломному» каное має характерні особливості: спортсмен сидить з підібганими під себе ногами на спеціальному сидінні на рівні близько 30 см над дном човна, спираючись обома колінами на м'які підставки на дні човна, а ступнями впирається в спеціальний упор.

В доступній науковій літературі ми не знайшли повідомлень щодо фізіологічної характеристики та впливу на стан здоров'я спортсменів-слаломістів такого аспекту веслувального слалому, як балансування в поєднанні зі специфічним положенням людини в спортивному човні. Наукові дослідження в веслувальному слаломі стосуються, переважно, показників гемодинаміки та енергозабезпечення у спортсменів високого класу [5, 6]. Дослідники моделюють на «спокійній воді» певні аспекти проходження слаломної траси не загострюючи уваги на балансуванні, можливо, через те, що утримання рівноваги на каное та байдарках є актуальним для початківців і не складає проблеми для досвідчених спортсменів [7, 8].

Звичайно, спортсмени досягають автоматизації в утриманні рівноваги, однак, не виключено, що й при автоматизованій навичці хиткість човна і специфічне положення тіла каноїста може позначатися на стані фізіологічних регуляторних механізмів, роботі вегетативних органів і сенсорних систем.

Маємо констатувати, що фізіологічні механізми підтримки рівноваги в човні за умов специфічного положенням спортсмена-слаломіста в каное не є достатньо вивченими. Отже, існує потреба в наукових дослідженнях цього аспекту веслувального слалому.

Проводити фізіологічні та психофізіологічні дослідження в умовах тренувань чи змагань на воді якщо і можливо, то занадто складно. Тому, **мета нашого дослідження** – розробити модель, яка б імітувала положення веслувальника в каное для слалому і була би придатною для застосування в умовах дослідницької лабораторії та дозволяла проводити фізіологічні та

психофізіологічні дослідження. Така модель має імітувати хиткість каное, відтворювати положення спортсмена в ньому і викликати відчуття, що виникають при перебуванні в «слаломному каное».

Організація і методика моделювання перебування в каное для веслувального слалому в умовах дослідницької лабораторії. Тренери з гребного слалому для імітації перебування на слаломному каное в умовах спортивного залу застосовують гімнастичний м'яч – фітбол (міцний і пружний гумовий м'яч великого розміру). На м'ячі спортсмен сидить верхи з підібганими ногами, як в каное і змушений балансувати. Наукових праць по вивченню фізіологічних реакцій на такі тренування ми не виявили. Для моделювання в умовах лабораторії було вирішено застосувати саме такий спосіб імітації перебування на слаломному каное.

З метою оцінки адекватності вибраної моделі щодо реального «слаломного» каное було проведено опитування 12-ти спортсменів (юнаки у віці 17-20 років), що спеціалізуються у гребному слаломі на каное. Інтерв'ю засвідчили, що тренувальні заняття на фітболі сприяли формуванню навички утримання рівноваги в каное, оскільки при виконанні вправ на гімнастичному м'ячі вдало імітувалась хиткість човна, це по-перше. По-друге, положення з підібганими ногами як в каное, так і на м'ячі через деякий час викликало неприємні відчуття в нижніх кінцівках: дискомфорт і втому м'язів стегон та оніміння (часом, навіть, біль) в гомілках і ступнях.

Для тестування вибраного нами способу моделювання було проведено дві серії випробувань. В першій серії досліджувані утримували рівновагу протягом 1,5 хвилини, сидячи на фітболі верхи з підібганими під себе ногами, в другій – 5 хвилин в тій самій позі. Досліджуваних страхували два дослідники. В якості досліджуваних були запрошені добровольці – студенти Національного університету фізичного виховання і спорту України (10 юнаків у віці 17-20 років), які не займались веслуванням. Досліджувані давали звіт про відчуття, що виникали під час дослідження.

Порівняльний аналіз звітів досліджуваних студентів показав, що результати співпадали з результатами опитування спортсменів: хиткість перебування на м'ячі, в нижніх кінцівках виникало відчуття дискомфорту в першій серії випробувань і оніміння – в другій. Таким чином, можна стверджувати, що обрана модель адекватно відтворювала умови перебування в каное для веслувального слалому.

Наступним завданням було – встановити придатність способу моделювання для проведення фізіологічних досліджень. Вивчалась можливість отримувати якісний сигнал при реєстрації електрокардіограми

(ЕКГ), ритмокардіограми, грудної реограми і реоенцефалограми та проводити комп'ютерні тести на просту та складну зорово-моторну реакцію.

ЕКГ та ритмокардіограму реєстрували за допомогою діагностичного комплексу «Кардіо+» (Метекол, Ніжин). Якісно зареєструвати ЕКГ вдалося тільки для стандартних відведень при розташуванні електродів на кінцівках. Сигнал з електродів на грудній клітині спотворювався через скорочення м'язів при балансуванні на фітболі. Для ритмокардіографії вибирали опцію «Ортокліностатична проба», але обстеження проводили не в горизонтальному і вертикальному положенні досліджуваного, а сидячи на стільці і на фітболі. Змінювали положення в наступному порядку: на стільці – на фітболі – на стільці. Тривалість реєстрації ритмокардіограми в кожному положенні становила 1 хвилину і 40 секунд з 10-ти секундною перервою на зміну положення. При зміні положення важливим є не допускати зміщення електродів і занадто активного балансування на м'ячі, що призводить до спотворення сигналу. За умови незначної рухової активності реєструється якісна ритмокардіограма. Реографічні дослідження проводили за допомогою реографа «РеоКом» (ХАІ-Медика, Харків). Під час перебування на фітболі сигнали на всіх каналах реєструвались якісно після досягнення досліджуваним рівноваги.

Психофізіологічне тестування проводили за допомогою програми «Психодіагностика», встановленої на ноутбук. Застосовували тести ПЗМР (проста зорово-моторна реакція), РВ1-3 (реакція вибору одного сигналу з трьох), РВ2-3 (реакція вибору двох сигналів з трьох), час експозиції – 900 мс, кількість сигналів – 30. Тривалість одного тесту становила близько 1,5 хвилини. Сигнал (певне зображення) виникав на екрані ноутбука, встановленого на столі. Досліджуваний займав місце перед столом спочатку на стільці і виконував тести. Потім стілець замінювався на фітбол. Реакція на сигнали реалізувалась шляхом натискання на клавіші комп'ютерної мишки. Останню досліджуваний утримував двома руками на колінах. Дослідним шляхом було відпрацьовано оптимальний режим проходження психофізіологічного тестування: після проходження кожного тесту робили перерву для «розминки ніг», без якої на виконанні наступних тестів позначався дискомфорт в нижніх кінцівках.

Можемо констатувати, що застосована нами імітаційна модель виявилась придатною для проведення фізіологічних досліджень.

Висновки.

Запропоновано придатну для застосування в лабораторії імітаційну модель, що адекватно відтворює стан спортсмена під час перебування у

каное для веслувального слалому. Встановлено, що запропонована імітаційна модель дозволяє проводити низку фізіологічних та психофізіологічних досліджень в умовах лабораторії і може бути запропонованою до використання в наукових дослідженнях. Застереження щодо застосування запропонованої моделі стосуються проблеми попередження спотворення сигналів, що реєструються діагностичними приборами.

Список використаних джерел

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. – Київ – 2009. – 109с.
2. Шинкарук О.А., Чередниченко О.О., Шульга Л.М., Русанова О.М. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт). – К.: Наук. світ, 2011. – 147 с.
3. Бондаренко І. Г. Практикум з веслування : навч. посібник / І. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 136 с.
4. Тіхоміров А.І., Козубенко О.С., Усатюк Г.Ф. Веслувальний спорт. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2018. – 166 с.
5. Messias LH, Dos Reis IG, Ferrari HG, Manchado-Gobatto FB. Physiological, psychological and biomechanical parameters applied in canoe slalom training: a review, *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2014;14(1): 24-41.
6. Ridge BR, Broad E, Kerr DA, Ackland TR. Morphological characteristics of Olympic slalom canoe and kayak paddlers. *European Journal of Sport Science*. 2007;7(2):107-113.
7. Messias LH, Ferrari HG, Sousa FA, Dos Reis IG, Serra CC, Gobatto CA, Manchado-Gobatto FB. All-out Test in Tethered Canoe System can Determine Anaerobic Parameters of Elite Kayakers. *Int J Sports Med*. 2015; 36(10):803-8.
8. Macdermid PW, Osborne A, Stannard SR. Mechanical Work and Physiological Responses to Simulated Flat Water Slalom Kayaking. *Front Physiol*. 2019;10:260.

Кривуша М. О.

*викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ЗМІСТ, МЕТОДИ І ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ І ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Залучення школярів до фізичної культури – важливе завдання у напрямку формування здорового способу життя. Поряд із широким розвитком і подальшим удосконалюванням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Сучасні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей дітей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

Систематичне, відповідне статі, віку і стану здоров'я використання фізичних навантажень — один з обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження являють собою сполучення різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, а також організованих чи самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність» [3, с. 45]. У великій кількості людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.

Тому характерною рисою фізичного виховання учнів є прив'язка всіх школярів до систематичних самостійних занять фізкультурою і спортом. Фізична культура в режимі дня учня розглядається як необхідна умова всебічного розвитку і постійного підтримування на високому функціональному рівні фізичних і психічних можливостей.

Самостійні заняття учнів фізкультурою проводяться індивідуально (ранкова гімнастика), або колективно (ігри, змагання). Основні вимоги до самостійних занять фізичними вправами: проводити заняття кожного дня і в визначений час; дотримуватись гігієнічних вимог до одягу і взуття; враховувати поєднання виконання вправ з факторами загартовування; правильно використовувати рухи, поєднувати дихання з рухами; правильно дозувати фізичне навантаження; використовувати самоконтроль.

Готувати школярів до самостійних занять необхідно перш за все на уроках фізкультури. Уроки фізкультури, відповідно вимогам навчальної програми, повинні допомагати формуванню в учнів навички і звички самостійно займатись фізичними вправами, вихованню стійкого інтересу до фізичної культури і входженню її в режим дня школярів.

Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Головною функцією позаурочних і позакласних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання.

Головне в роботі вчителя — допомогти учням усвідомити, що систематичні заняття фізкультурою і спортом сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я і, як наслідок, підвищують розумову працездатність. Тільки впроваджуючи фізичну культуру в повсякденне життя школярів, створюючи належні умови для занять фізичною культурою, спортом й активного відпочинку, можна прищепити любов до фізичної культури на все життя.

Позакласна спортивно-масова робота в початковій школі включає заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання. Позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів) містить заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, палацах школяра, дитячих туристичних станціях, спортивних товариствах, а також самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах, парках та ін.

Формування у молодших школярів самостійності у заняттях фізичними вправами в режимі позакласних та позаурочних форм занять багато в чому залежить від взаємозв'язку сім'ї і школи [3, с. 50].

Особливе місце в практиці привчання учня до фізичної культури займають самостійні заняття фізичними вправами, іграми в режимі позашкільного часу. Такі заняття виконуються учнями по внутрішньому позову, свідомо, тому вони впливають на появу у школярів свідомого ставлення до фізичної культури.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на низку моментів:

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. До свідомості школярів треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Щоб навчити цього учнів, на уроці слід широко використовувати прийоми самоконтролю. Не потрібно поспішати самому оцінити правильність виконання, — доцільно залучати до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентарю. У ході заняття вчитель коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже в молодших класах учителі дають кожному завдання: підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сили дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року перевіряється вміння учнів елементарно визначати й оцінювати показники власного фізичного стану, а також інших прийомів самоконтролю. Необхідні для кожного класу дані уточнюються і доповнюються [5, с. 79-82].

Самоконтроль – це «систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами». Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою

регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня.

Доцільно навчити школярів користуватися вимірювальною апаратурою (динамометром, вагою, секундоміром, ростоміром, спірометром тощо), починаючи з молодших класів. Доступ до такої апаратури повинні мати всі учні у спеціально обладнаному кутку залу. Дані самоконтролю поділяються на суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, бажання займатись фізичними вправами, болі та ін.) й об'єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЕЛ, динамометрія тощо).

Учні можуть вести щоденник самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають оцінити ефективність самостійної роботи і за необхідності внести в неї відповідні корективи.

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

Крім самоконтролю, передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання з фізичної культури у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Наведемо орієнтовні правила проведення самостійних занять фізичними вправами, які слід повідомити молодшим школярам.

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначите рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна).

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому великі перерви (4-5 днів) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може привести до перевантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

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

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Організація самостійних занять учнів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості дітей, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість тощо [1, с. 112].

Важливими положеннями в реалізації цих завдань в педагогічному процесі є:

- оволодіння знаннями методики самостійних занять фізичними вправами в руховому режимі дня;

- забезпечення тісного взаємозв'язку навчальної, позакласної і позаурочної роботи з фізичного виховання молодших школярів;

- дотримання основних принципів занять фізичними вправами, прояв учнями сумлінності, ініціативи у навчанні, наполегливості у досягненні мети, у подоланні труднощів;

- усвідомлення дітьми реальної "перспективної лінії" свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Дидактичними умовами ефективного формування умінь самостійно займатись фізичними вправами є:

- відображення в завданнях уроку фізичної культури необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами як об'єкта спеціального педагогічного впливу;

- поєднання різноманітних за способом діяльності методів на основі досягнення єдності їх навчальної, стимулюючої та контрольної-оцінюючої функцій;

- взаємопов'язане формування усіх компонентів умінь самостійно займатись фізичними вправами;

- методична завершеність і інструктивна спрямованість усіх форм занять фізичними вправами;

- безперервність педагогічного впливу на підготовку учнів до самостійних занять фізичними вправами [2, с. 34].

Поняття «самостійна фізична підготовка» розуміється як здатність школяра методично правильно організувати процес власної рухової діяльності з метою оптимального розвитку її рухових якостей сили, пружності, гнучкості, спритності і витривалості.

Підготовка учнів до проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей передбачає:

- озброєння дітей теоретичними знаннями про фізичні якості;

- висування завдань у досягненні оптимального для молодшого шкільного віку розвитку всіх рухових якостей;

- навчити дітей виконувати фізичні вправи і адекватно добирати їх для розвитку тої або іншої фізичної якості;

- озброєння учнів методами вправи і їх компонентами (фізичне навантаження, об'єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);

- навчання учнів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на навантаження;

- навчання школярів складанню орієнтовного плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей.

До основних форм самостійних занять під час позаурочної і позакласної роботи з фізичного виховання відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;

- фізичні вправи протягом дня;

- оздоровчу ходьбу;

- гімнастику до уроків;

- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні паузи;
- спортивно-масові заходи (заняття в гуртках і спортивних секціях);
- спортивні змагання;
- фізкультурні свята;
- дні здоров'я і спорту;
- ранкова гімнастика.
- самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання.

Гімнастика до уроків позитивно впливає на фізичний розвиток учня, привчає школярів до систематичного заняття фізичними вправами.

Фізкультурні хвилинки проводяться в класі під час уроків, за 10-20хв до їх закінчення. ЦЕ ефективний засіб зниження втоми і підвищення розумової працездатності учнів на уроках.

Фізкультурні паузи проводяться під час перерв, які являються важливим компонентом режиму навчального дня, і допомагають активному відпочинку учнів, задовольняють їх потребу в рухах.

Поряд з уроками фізичної культури і фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, важливу роль у формуванні в учнів самостійності до систематичних занять фізичними вправами відіграє спортивно-масова робота. Позакласні спортивно-масові заходи (заняття в гуртках фізичною культурою і спортивних секціях) забезпечують учням здоровий відпочинок і задовольняють їх потребу в рухах, виховують любов до занять фізкультурою і спортом, в кінцевому результаті виховують самостійність до таких занять.

Велику роль в організації спортивно-масових заходів відіграє колектив вчителів фізичної культури школи. Одна з задач цього колективу полягає в тому, щоб організувати позаурочні заходи зі зміцнення здоров'я і вдосконалювати фізичний розвиток учня, виховувати стійку звичку самостійно займатися фізичними вправами, дотримуватись правил особистої гігієни [7, с. 89].

Спортивні секції створюються для учнів, бажаючих займатися обраним видом спорту. Організуючи секції, потрібно враховувати наявність необхідної матеріальної бази, кваліфікованих керівників.

Великий вплив щодо формування самостійності з учнів відіграють спортивні змагання (змагання на першість поміж шкіл міста, на першість школи). Вони заохочують дітей, пробуджують інтерес у них до спорту і фізкультури. Школа повинна бути центром масових змагань учнів. Результати змагань вивішуються на куточках спортивного успіху. Там же записують кращих учнів (переможців цих змагань).

Фізкультурні свята також відіграють важливу роль в привчанні дітей до фізичної культури, пробуджують і розвивають у учнів інтерес і потяг до занять фізкультурою і спортом.

Дні здоров'я і спорту також впливають на вироблення інтересу у дітей до фізичної культури, спорту, забезпечують активний відпочинок учнів. Проводяться в позашкільний час.

Ранкова гімнастика – необхідний компонент правильного режиму дня, використовую форму фізичного виховання школярів. Виконання фізичних вправ благополучно впливають на перехід від сну до бадьорості. Систематичні заняття ранковою гімнастикою стимулюють розвиток м'язів, особливо тих, які забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання і кровообігу.

Виховання звички і самостійності щодо систематичних занять фізкультурою і спортом пов'язане з самовихованням учнів. Заняття фізкультурою і спортом є тими видами діяльності, які допомагають учням виховувати в себе морально-вольові і фізичні якості. Крім цього, без правильної організації самовиховання неможливо виробити у учнів звички і систематичних самостійних занять фізкультурою. Самостійні заняття корисні, по-перше, тому, що допомагають покращенню загальної і спеціальної підготовки дітей, фізичної підготовки. По-друге, самостійні заняття виробляють в учнів уміння використовувати самоаналіз і самоконтроль своїх рухових дій, що, в свою чергу, покращує розумову активність учня під час спортивного тренування. По-третє, самостійні заняття допомагають виховувати у дітей такі важливі якості, як самостійність, творче ставлення до процесу тренування, ініціативність, наполегливість [6, с. 25].

Для підтримання позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами важливо, щоб учні в процесі занять досягали успіхів, бачили і застосовували їх.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою.

Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого

залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови [4, с. 50].

Список використаних джерел

1. Алексюк А.М. Загальні методи навчання в школі. — К.: Радянська школа. 1981. С. 112.
2. Бешков А.О. Підвищення самостійності учнів на практичних заняттях : Рідна школа. 1991. № 2. С. 34.
3. Бойченко С. Організація самостійної роботи учнів на уроках в мало-комплектній школі : Початкова школа. 2004. № 1. С. 45-50.
4. Вікова і педагогічна психологія / За ред. Г.С. Костюка. К.: Педагогіка. 1976. С. 50.
5. Гринько О. Самооцінка учнів – засіб пізнавальної самостійності : Рідна школа. 1998. № 5. С. 79-82.
6. Друзь Б.Г. Виховання пізнавального інтересу молодших школярів в процесі навчання. К.: Радянська школа. 1978. С. 25.
7. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами : Здоров'я та фізична культура. 2006. №1. С. 89.

Маслюк Р. В.

*к.п.н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ПЕРЕАДАПТАЦІЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Раціонально побудоване тренування призводить до різкого зростання функціональних можливостей органів і систем організму за рахунок вдосконалення всього комплексу механізмів, відповідальних за адаптацію. Застосування надмірних навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини, що вимагають надмірної мобілізації структурних та функціональних ресурсів органів та систем організму, призводить до переадаптації, що виявляється у виснаженні та зношуванні функціональних систем, що несуть основне навантаження.

Стосовно адаптації серця раціонально сплановані навантаження призводять до помірної гіпертрофії міокарда, збільшення потужності його адренергічної іннервації, кількості коронарних капілярів, підвищення концентрації міоглобіну та активності ферментів, відповідальних за транспорт субстратів до мітохондрій та ін. При надмірному навантаженні на серці, виникає незбалансована адаптація, за якої маса серця зростає значно більшою мірою, ніж функціональні можливості структур, відповідальних за нервову регуляцію та енергозабезпечення. Виникає при цьому зниження можливостей міокарда може певний час компенсуватися збільшенням його маси, але потім, як правило, стає причиною недостатності серця, що слід розглядати як його переадаптацію.[1]

Надмірні навантаження на скелетні м'язи можуть призвести до м'язових ушкоджень, внаслідок чого знижується працездатність, погіршується протікання термінових та довготривалих відновлювальних та адаптаційних реакцій. У пошкодженій м'язовій тканині відзначається зниження запасів глікогену внаслідок порушення процесів його ресинтезу, порушуються процеси білкового синтезу, знижується стійкість до дії бактерій і вірусів, що підвищує сприйнятливість організму спортсменів до інфекцій.

Надмірні фізичні навантаження можуть спричинити порушення гормонального балансу, що призводить до зниження працездатності, порушення відновлювальних та адаптаційних реакцій, розвитку патологічних процесів. Надмірні навантаження у жінок, наприклад, часто пов'язані з порушенням менструальної функції, розвитком остеопорозу, збільшенням ризику втомних переломів. Такі навантаження сприяють збільшенню рівня кортизолу – катаболічного гормону та зниженню тестостерону – анаболічного гормону. Це може призвести до збільшення білкового катаболізму всередині м'язових клітин, зниження обсягу м'язової маси та маси тіла [2].

Надмірні навантаження певної спрямованості таять у собі дві небезпеки: 1) можливість функціонального виснаження системи, домінуючої в адаптаційній реакції; 2) зниження структурного та відповідно функціонального резерву інших систем, які безпосередньо не беруть участь в адаптаційній реакції [4].

Надмірні фізичні навантаження можуть мати для організму негативні наслідки, які проявляються, по-перше, у прямому зношуванні функціональної системи, особливо її ланок, що несуть основне навантаження; по-друге, в явищах негативної перехресної адаптації, тобто в

порушеннях функціональних систем і адаптаційних реакцій, не пов'язаних з фізичним навантаженням.

Відомо, що при одноразовому, обмеженому в часі стресовому впливі слідом за катаболічною фазою реалізується протилежна - анаболічна, яка проявляється генералізованою активацією синтезу білків. Ця активація потенціює формування ефективної довготривалої адаптації. При частому виникненні стрес-реакції, пов'язаної із застосуванням навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини, формування довготривалої адаптації може не здійснюватися. Зайва мобілізація структурних та енергетичних ресурсів організму за відсутності адекватного рівня функціональної системи, де ці ресурси можуть бути використані, призводить до втрати цих ресурсів та виснаження, типового для затягнутого стрес [3].

Надмірні, нераціонально сплановані фізичні навантаження можуть стати причиною появи некрозу як у м'язах, так і в міокарді. При непомірних навантаженнях спостерігалось потовщення та затвердіння м'язових волокон, їх схильність до утворення тріщин на змінених ділянках, виникнення міжклітинних і внутрішньоклітинних набряків та ін.

Надмірні навантаження можуть призвести до патологічної гіпертрофії міокарда, розвитку в ньому дистрофічних та склеротичних змін, порушення обміну речовин, нейрогуморальної регуляції. Гостра фізична перенапруга може також призвести до крововиливу в серцевий м'яз, зокрема до гострого інфаркту міокарда з розвитком гострої недостатності серця, гострої дистрофії міокарда.

Є переконливі факти, що свідчать про те, що спортсмени високого класу, добре адаптовані до навантажень на витривалість, наражаються на ризик раптової смерті від зупинки серця під час і відразу після граничних фізичних навантажень більшою мірою, ніж люди, які не займаються спортом.

Функціональна система, що тривалий час піддавалася навантаженням, що стимулює формування адаптаційних реакцій, може зношуватися в результаті вичерпання детермінованих здібностей до пристосувальних змін, а також локального старіння ланок системи, що перевантажуються. В основі зношування функціональної системи – порушення закономірностей формування довготривалої адаптації. Тут слід відзначити надмірні, часто повторювані односпрямовані навантаження, що свідчать про тривалий, постійно діючий стрес; часте чергування явищ адаптації та деадаптації, пов'язане з нераціональним чергуванням періоду навантажень з періодом їх відсутності; надмірне використання навантажень, що призводять до адаптації

функціональної системи переважно за рахунок гіпертрофії органів, а не за рахунок ефективності їх функціонування при помірній гіпертрофії. Серед причин переадаптації слід назвати також порушення в процесі окремих тренувальних занять, днів, мікроциклів необхідних співвідношень між обсягом і характером тренувальних впливів, з одного боку, та енергетичним потенціалом організму та можливостями до адаптації відповідних біологічних структур – з іншого.

Зокрема, в осіб, які мають високий рівень тренуваності до роботи швидко-силової спрямованості, часто виявляється зниженою витривалість до тривалої роботи аеробного характеру, у них знижуються щільність капілярів та активність аеробних ферментів у скелетних м'язах та ін.

З обережністю повинні плануватися вправи змішаного аеробно-анаеробного характеру і переважно анаеробного лактатного характеру, тому що їх надлишковий обсяг може досить швидко викликати явище переадаптації. Такі вправи супроводжуються інтенсивним вичерпанням запасів глікогену м'язів, накопиченням великої кількості продуктів проміжного обміну, важким стомленням, що суттєво позначається на психічній сфері спортсмена, його здатності диференціювати зусилля, контролювати якість рухів. [5]

Переважне кровопостачання м'язів за рахунок інших органів може призвести до серйозних наслідків. У тренуванні сучасних спортсменів, спеціалізуються у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, щоденний обсяг робіть аеробної і змішаної анаеробно-аеробної направленості може досягати 4-5 год. Робота в такому режимі, як відомо, може тривати протягом багатьох тижнів. Таким чином, у середньому близько 20% доби багато органів організму спортсмена відчувають нестачі кровопостачання. Таке тренування, призводячи до різкого приросту можливостей аеробної системи енергозабезпечення, одночасно нерідко призводить до зменшення маси та кількості клітин у печінці, нирках та надниркових залозах, негативно позначається на проявах вищої нервової діяльності - порушуються процеси вироблення, фіксації та відтворення тимчасових зв'язків. Спостерігаються також випадки порушення функції травлення у вигляді спазму стравоходу, шлунка, кишок, виразкових уражень та до.

В основі виснаження та зношування функціональних систем, що несуть основне навантаження в процесі тренувальної та змагальної діяльності, - порушення балансу між тренувальними та змагальними навантаженнями, з одного боку, і відновленням та ефективним перебігом

адаптаційних реакцій - з іншого. Стан переадаптації формується під впливом надлишкового та нерационального планування навантажень, посиленого недоліками в харчуванні, зневагою до ефективного відновного періоду, використання засобів стимуляції відновлювальних та адаптаційних реакцій. Основними симптомами переадаптації є: зниження спортивних результатів і працездатності в тренувальних заняттях, загальне почуття втоми, депресія, подразливість, порушення сну, підвищення ЧСС і повільне відновлення при навантаженнях, втрата апетиту і зниження маси тіла, зниження імунітету. Нормалізація стану спортсмена у разі переадаптації потребує комплексу реабілітаційно-відновних заходів, зміни способу життя, кардинальної зміни тренувального процесу і зазвичай не може бути здійснена менш ніж за місяць.

Попередити ці негативні явища можна раціональним плануванням навантажень у мікро-і мезоциклах, а також у більших структурних утвореннях тренувального процесу, збалансованістю навантажень з харчуванням і відновлювальними процедурами.

Список використаних джерел:

1. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. - Antwerpen: F&G Partners, 2007. - 239 p.
2. Броуэр Л. Фармацевтическая и продовольственная мафия / Л. Броуэр. - К.: Изд. дом «Княгиня Ольга», 2002. - 278 с.
3. О'Брайен М. Профилактика перетренированности/ М. О'Брайен // Спортивные травмы: основ. принципы профилактики и лечения. - К.: Олимп. лит., 2002. -С. 246-251.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.: ил. - Библиогр.: С. 588-613. -Алф. указ.:С. 614-623.
5. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под ред. В. Н. Платонова. - М.: Сов. спорт,2012. - Кн. 2. - 544 с.

Мельник Л., Головенко М.

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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зміцнення рівня власного здоров'я – обов'язок всіх людей, що населяють нашу планету. Здоровий спосіб життя – це активна трудова, сімейна, побутова, а також людська діяльність, спрямована на забезпечення дозвілля і соціальних потреб.

Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Найважливішими елементами вважаються раціональне харчування, процес загартовування, а також регулярні заняття спортом [1].

Здоровий спосіб життя формується деякими елементами, серед яких потрібно виділити:

розвиток з дитинства тяги до здорових звичок і навичок;

підтримка сприятливого життєвого середовища, що характеризується безпекою, а також політичними знаннями про вплив навколишніх предметів і проявляються на здоров'я людини;

виключення шкідливих звичок;

формування і регулярна реалізація питання про основний закон; ведення фізично активного життя, виконання апікацій, характерних особливостей повсякденного життя, а також читання індивідуальної фізіології;

дотримання гігієнічних процедур, а також знання прийомів надання першої допомоги;

регулярне загартовування;

окремим пунктом, крім основних елементів, прийнято виділяти благополуччя: духовне, інтелектуальне, емоційне [2].

У міру здоров'я людини залежить від способу життя, а це означає, що його можна вважати генеральною лінією.

Люди, які регулярно виконують фізичні вправи здоровіші, щасливіші, живуть довше й молодші епігенетично, та мають нижчий ризик захворюваності, зокрема, на хвороби серця та онкологічні захворювання. Такі люди частіше мають здорову вагу тіла, більше м'язової тканини та менше жирової. Дослідження показують, що фізичні навантаження знижують ризики смертності від усіх природних причин, а саме 2,5 години на тиждень (відповідно 30 хвилин помірної активності на день протягом 5 днів на тиждень) порівняно з ніякою активністю, пов'язано зі зниженням ризику смертності від усіх причин на 19 %, тоді як 7 годин помірних навантажень на тиждень – на 24 %.

Формування та зміцнення здоров'я – здоровий спосіб життя (ЗСЖ).
Основа здоров'я і позитиву.

Ставлення до фізичних вправ закладається в дитинстві. З кожним роком поступово оздоровлюється підростаюче покоління. Але погіршується, їхній фізичний стан, що свідчить про необхідність вжиття термінових заходів щодо оздоровлення дітей та підлітків.

За сучасними уявленнями, здоровий спосіб життя – це типові форми і методи повсякденного життя людини. Зміцнення та вдосконалення адаптаційно-резервних можливостей організму, що забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій.

Життя, засноване на біологічних і соціальних життєвих формах поведінки – поведінкових факторах. Перелічимо основні з них:

Формування позитивних емоцій, що сприяють психічному благополуччю – основа всіх сторін діяльності

Оптимальна фізична активність є провідним вродженим механізмом біопрогресу та здоров'я;

Рациональне харчування – головний фактор біопрогресу та здоров'я;

Основним принципом життєдіяльності організму є ритмічний спосіб життя, відповідний біоритм;

Ефективна організація трудової діяльності – основна форма самореалізації, становлення та рефлексії

Людська сутність;

Відмова від залежностей (алкоголізм, наркоманія, куріння та ін.) є вирішальним чинником збереження.

Здоровий спосіб життя без занять фізичною культурою уявити неможливо. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури є невід'ємною частиною виховання у молодих людей, ведення правильного способу життя. Саме регулярні заняття фізичною культурою

формують правильне ставлення до свого тіла, сприяють активності у різних галузях життєдіяльності людини.

Слід розуміти, що не всі рухові дії, що виконуються у побуті чи процесі роботи, є саме фізичними вправами. Фізичні вправи – це ті рухи, які спеціально підбираються на різні органи і системи організму людини, у розвиток фізичних якостей, і навіть корекції наявних дефектів статури.

Люди які систематично займається спортом є більш розвиненими фізично, ніж ті, хто ігнорує спорт – як правило, спортсмени вище зростом, мають більшу вагу і коло грудної клітки, вище їх м'язова сила і життєва ємність легень. Науково доведено, що навіть у здорової і зовсім нестарої людини при «сидячому» способі життя та відсутності занять фізкультурою, навіть при найменших фізичних навантаженнях частішає дихання і з'являється серцебиття, тоді як тренувана людина легко справляється і зі значними фізичними навантаженнями.

Працездатність серцевого м'яза як головного двигуна кровообігу залежить від сили та розвитку всієї мускулатури, тому розвиваючи мускулатуру тіла за допомогою фізичного тренування зміцнюється і серцевий м'яз. Люди з нерозвиненою мускулатурою значно частіше відчувають проблеми із серцево-судинною системою [3].

Безперечно, щоденна ранкова гімнастика має бути для всіх людей такою самою звичкою, як умивання вранці. Але це лише мінімум фізичної підготовки. Поняття здоровий спосіб життя і фізична культура, загальна рухова активність включає ранкову гімнастику, фізкультурні тренування, ходьбу, роботу на дачній ділянці і т. д. Для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя, поряд з іншими елементами, заняття фізичною культурою і спортом мають стати правилом та неодмінним атрибутом життєдіяльності.

В даний час немає жодних проблем з такими заняттями – численні спортивні зали та фітнес-центри надають свої послуги для всіх бажаючих, але навіть без їх відвідування можна легко знайти спортивне заняття на вулиці – і не обов'язково на спеціальних спортивних майданчиках або стадіонах. Бігом можна займатися будь-де, так само як і плаванням у будь-яких водоймах. А взимку для підтримки фізичної форми підійдуть лижні прогулянки.

Основними якостями, які характеризують формування здорового способу життя засобами фізичної культури людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість, вдосконалення всіх цих якостей сприяє зміцненню здоров'я.

Фізичні вправи можуть мати позитивний вплив у тому випадку, якщо при цих заняттях будуть дотримуватися певних правил. Так, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами, необхідно стежити за станом здоров'я – якщо спостерігаються порушення з боку серцево-судинної системи, то вправи, які потребують значної напруги, можуть призвести до погіршення діяльності серця.

Також не слід займатися відразу після хвороби, необхідно витримати певний період, щоб функції організму відновилися.

Організм людини при виконанні фізичних вправ реагує на навантаження реакціями у відповідь – активізується діяльність усіх органів і систем, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язувальна системи. Таким чином, формування здорового способу життя засобами фізичної культури є дуже корисним для загального зміцнення здоров'я людини.

Поліпшується загальна фізична підготовленість людини і як наслідок організм, коли навантаження переносить легко. У людини, що займається фізичними вправами, частіше хороше самопочуття, настрій і сон. При регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність покращується рік у рік, і таким чином людина перебуває у добрій формі протягом тривалого часу [4].

Незважаючи на те, що дисципліна «Фізична культура» є універсальною, вона викладається в усіх ЗВО України.

Завдання даної дисципліни має яскраво виражену специфіку у вищих навчальних закладах різного профілю. У цьому з огляду на це, вчителі фізкультури здійснюють процес продовження (після школи та ЗВО) фізичного виховання студентів, при цьому завжди враховуючи специфіку конкретного ЗВО чи професії на конкретному факультеті. Відповідно до змісту навчальних програм з фізичного виховання обов'язково входять: по-перше, загальна частина стандартної освіти; по-друге, спеціальні вміння, де особливі навички рухової діяльності розроблені у зв'язку з професією майбутнього спеціаліста. У другому аспекті необхідна педагогічна, науково-методична та дослідницька робота викладачів кафедри, з урахуванням викладання ними цієї дисципліни на різних кафедрах тощо.

Крім того, на даний час відбувається набуття педагогічної майстерності вчителів фізичного виховання і спорту специфіка з урахуванням стану здоров'я учнів. Як показують численні дослідження, з кінця останнього століття до теперішнього часу загальний стан фізичного здоров'я студентів, в загальній масі, не зміцнюється а слабшає.

Не даремно на кафедрах фізичного виховання існує спеціальний розподіл студентів за станом фізичного здоров'я.

Статусу на групи: спеціальні медичні групи, підготовчі групи, основні групи, а також спортивні. Також групи індивідуальних видів спорту, які можуть працювати як спортивні секції зі спеціалізованою підвищеною фізичною (спортивною) підготовкою [5].

При цьому вчитель фізичного виховання повинен добре знати загальні показники стану здоров'я учнів з різним рівнем фізичного розвитку. У різних навчальних групах вчитель повинен використовувати різні комплекси вправ (різної складності), прикладні загальні комплекси змінно за часом застосування та за інтенсивністю навантажень. Також вчителі повинні володіти навичками тренерської роботи з різних видів спорту для роботи з добре підготовленими студентами та спортсменами. Особисті спортивні досягнення та спортивні розряди важливі для викладачів кафедри фізичного виховання. Стосовно підлітків необхідно постійно мати на увазі, що не завжди підліток сам може забезпечити відповідний спосіб життя. Багато залежить від батьків, організаторів освіти, вчителів. У цьому сенсі підліток пасивний, але його подальша поведінка багато в чому залежатиме від того, як влаштовано його життя. Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, інших одурманюючих і наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають утвердженню будь-якого аспекту здорового способу життя. Шкідливі звички є одними з найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, які суттєво впливають на здоров'я дітей і підлітків, населення в цілому.

Список використаних джерел:

<https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50782/1/OZSZh.pdf>

<https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/5/42/5-10-b5.pdf>

<https://kppk.com.ua/ELLIB/DOC/501010401tr/fiz%20vuxov/plan%20lekziy.pdf>

Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124.

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5045/1/10%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf>

Ніженський Юрій

*студент факультету туризму Пряшівського університету
Словенія, м. Прешов*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

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

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

Науковцями і практикаками визнано, що набуття знань, формування вмінь і навичок, розвиток особистісних якостей, набуття певних компетентностей особистості учня є найефективнішими, якщо в освітньому процесі використовують інтерактивні форми і методи.

За допомогою інтерактивних технологій учні мають змогу:

аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до засвоєння навчального матеріалу й таким чином зробити засвоєння знань доступнішим;

навчитися формулювати власну думку, правильно її висловлювати, доводити власну позицію, аргументувати й дискутувати;

навчитися слухати іншу людину, поважати альтернативну думку; моделювати різні соціальні ситуації, збагачувати власний соціальний досвід через включення в різні життєві ситуації, їх моделювання;

вчитися будувати конструктивні стосунки у групі, уникати конфліктів, розв'язувати їх, шукати компроміси, прагнути діалогу та консенсусу;

розвивати навички проектної діяльності, самостійної роботи, виконання творчих робіт.

Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки під час постійної, активної взаємодії всіх його учасників. Це взаємодія процесів навчання, взаємонавчання (колективного, групового, навчання у співпраці), де учень і вчитель виступають рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що відбувається і що

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

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

Застосування інтерактивних методів сприяє реалізації мети співробітництва тих, хто навчає, і тих хто навчається, вчить їх конструктивній взаємодії, сприяє оздоровленню психологічного клімату на уроці, створює комфортну атмосферу. Основною одиницею класно-урочної форми навчання є урок. Кожний урок будується за певною структурою і передбачає організацію навчання за різними моделями.

Список використаних джерел:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 2007. №2. – С.22-25.
2. Лівандовська Л. Використання інтерактивних освітніх технологій у навчально-виховному процесі // Директор школи. – 2004. - №33-34.- С.42 – 45.

Осадченко Т. М.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗАВДАННЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Нова українська школа передбачає упровадження в освітній процес модельної навчальної програми з фізичної культури, завданням якої є удосконалення фізичних якостей учнів, їх гармонійний розвиток. Учитель фізичної культури повинен бути компетентним, удосконалювати педагогічну майстерність, вирізнятися креативним підходом до роботи, постійним прагненням до новаторства, володіти великим духовним, моральним, етичним потенціалом. Майбутньому педагогу вкрай важливо позитивно та результативно взаємодіяти з класом учнів, які можуть мати дуже різні потреби. Саме тому проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі для сучасних наукових досліджень є актуальною і потребує детального аналізу.

Інклюзивний вчитель - це педагог здатний задовольнити різноманітні очікування всіх школярів йдеться не лише про особливі освітні потреби учнів з інвалідністю. Ефективність та успішність інклюзивної освіти визначається готовністю вчителя до роботи в нових професійних умовах.

Основні критерії готовності вчителя до інклюзивної діяльності це:

сформованість відповідних професійних компетентностей,
усвідомлення необхідності постійного вдосконалення,
впевненість у позитивних результатах кожної дитини,
відсутність страху перед невдачами,
відкритість до конструктивного зворотного зв'язку та здатність здійснювати рефлексії власної професійної діяльності.

Творчість та інноваційність

Про Уміння розв'язувати нестандартні завдання та виходити зі складних або непередбачуваних ситуацій говорив Нілс Муйжнієкс інклюзивну освіту не слід розглядати як утопічний проект це досяжна мета а для досягнення цієї мети потрібен педагог. Саме педагог зі сформованими компетентностями у сфері інклюзивного навчання це одна із ключових фігур сучасного освітнього процесу.

Наукові і педагогічні спільноти різних країн активно досліджують компетентності необхідні для успішної роботи педагога в умовах інклюзивного середовища. Незалежно від предмету, спеціалізації, віку дітей яких вони будуть вчити, типу школи в якій викладатимуть.

Зосередившись на освітніх завданнях вчителя фізичної культури в інклюзивному середовищі можна виокремити такі складові професійної компетентності: вміння бачити весь майданчик; адаптивність і гнучкість; вміння надавати індивідуальну підтримку; комунікативність; емпатія; креативність; стресостійкість.

Важливими є також особистісні якості вроджені чи набуті “М'які” навички вчителя фізичної культури серед яких можна виділити такі: спостережливість; етичність; гуманність; тактовність; толерантність; самодисципліна; відповідальність

Отже, вчитель фізичної культури задля реалізації соціально-педагогічної інклюзивної діяльності повинен мати високий рівень культури, бути психологічно та морально стійким, володіти професійними якостями і залежно від напрямку діяльності виконувати різні ролі.

Згідно дослідження проведеного університетом у Швеції комунікативна близькість учнів до вчителя є найважливішим показником інклюзивного навчання. Ця близькість полягає в реалізації дружнього підходу, доступності вчителям, зрозумілості викладання та пояснень, своєчасності вербальної та невербальної підтримки. Залученість дітей з особливими освітніми потребами до різних видів активності на уроках фізкультури стала звичною практикою в школах.

Однак слід звертати увагу на взаємодію абсолютно всіх учнів.

- вчасно помічати та реагувати на конфліктні ситуації та ознаки булінгу,
- досліджувати потенційні ризики для зменшення негативного впливу,
- професійно підходити до обговорення з дітьми чутливих та контраверсійних питань
- створювати безпечні умови для спільного навчання дітей з різним рівнем психологічного, емоційного, когнітивного розвитку
- захищати і розвивати толерантне ставлення до людського різноманіття самовираження учнів.

Спробуйте вправи для розвитку однієї або кількох складових професійної компетентності вчителя фізичної культури. Їх доречно

виконувати разом з учнями, батьками, фахівцями з громади спираючись на засадах педагогіки партнерства.

Уміння бачити весь майданчик, адаптивність, гнучкість, емпатія спостерігайте за вашими учнями під час виконання вправ або під час парних чи групових ігор. Розподіліть дітей рівномірно по всьому майданчику або залу. Попереднього встановіть одну чи кілька відеокамер у різних частинах поля, увімкніть запис, занотуйте ці емоції поряд з іменем кожної дитини, спостерігайте, аналізуйте побачене, чим викликані ці емоції, як довго тривають, що роблять діти в яких переважають негативні емоції. Згодом перегляньте урок на відео та роздивіться все те що ви оминули своєю увагою.

Практикуйте цю вправу регулярно, розвиваючи у такий спосіб емпатію, вміння читати емоцій, спостережливість, навичку одночасно бачити весь майданчик або зал, вміння швидко вносити корективи якщо хто з учнів не демонструє радість або не може досягти успіху.

Креативність та комунікативність

Творче дозвілля є обов'язковим для всебічного розвитку дитини. Хто сказав що на уроці фізичного виховання потрібно лише бігати та присідати. Спробуйте пофантазувати та створити свій шедевр власними руками. Підготуйтеся до творчого уроку. Вільний простір для творчості роздайте дітям альбомний листи та запропонуйте намалювати улюблений вид спорту, відому або близьку людину. Заохочуйте учнів фантазувати та запропонувати власні ідеї для малюнків.

У процесі створення картин спілкуйтеся з дітьми обговорюється майбутні витвори, кому і чому діти їх подарують як варіант учні можуть вгадувати що намалювали інші або створювати спільні картини де одна дитина відповідає за якийсь колір. Практикуйте подібні креативні відступи принаймні раз на місяць щоразу змінюйте тематику та засоби для творчості.

Індивідуальна підтримка, стресостійкість, емпатія, креативність.

Найліпший спосіб налаштуватися на дружбі урок демонструвати учням свої доброзичливе ставлення та отримати від них величезну порцію позитиву це посміхатися. Вправи повідомленням “Я посміхаюсь а ти?” дозволяють налаштуватися на приємні емоції що забезпечує і вдалий урок. Варіантів завдань може бути безліч все залежить від вашої фантазії вчительської майстерності та мети. Наприклад: запровадьте разом з учнями таку традицію: коли входить в зал чи на майданчик потрібно вітатися і посміхатись тим хто там вже перебуває. Або надайте м'ячі третині дітей під час розминки у колі та запропонуйте учням ввести і передавати дитині без

м'яча демонструючи різні емоції радість, сум, здивування, гордість, завершити цю справу з радістю або іншої позитивною емоцією.

Раджу формувати у дітей звичку дарувати іншим не тільки посмішку ай підтримку, впевненість, щирість та вдячність. У цьому допоможе додаткові бали за активни вболівання за інші команди під час турніру.

Стресостійкість та індивідуальна підтримка.

Стрес викликає загальне напруження, а розслаблення навпаки успішно протидіє стресу. Опануйте з учнями різні способи розслаблення на уроках фізичної культури та знижуйте негативний вплив стресу на фізичне і психічне здоров'я

Як приклад запропонуйте дітям дихальну гімнастику або виконуйте вправи з йоги під легку заспокійливу музику.

Пам'ятайте що успіх у побудові особистої програми захисту від стресу залежить від того наскільки точно і вчасно Ви навчилися відчувати що вступаєте в зону стресу і втрачаєте самоконтроль.

- допомагайте учням шукати способи зупинки або трансформації негативних емоцій
- навчайте їх мистецтву зробити паузу та переосмислити свої відчуття. Цьому сприяють добре знайомі дітям енерджайзери на концентрацію уваги, зміна діяльності або завдання вправи рахування до десяти, переміщення в іншу частину спортивного залу, майданчика.
- Не критикуйте своїх учнів
- хваліть їх навіть з незначної причини
- оптимістично роз'яснюється що можна поліпшити
- надавайте підтримку. Це зменшує появи стресових ситуацій сприяє створенню позитивного мікроклімату
- не фокусуйте самі та не показуйте учнів на вже вирішених конфліктах і невдачах. Їх може бути багато але значно приємніше пригадувати досягнення та моменти щастя, радості, успіху, спільні гарні справи.

Індивідуальна підтримка, комунікативність, адаптивність та гнучкість

Роздайте дітям 2 папірці та занотуйте за 30 секунд: на першому записати всі відомі їм гарні слова або слова якими вони хотіли щоб їх називали, потім запропонуйте зробити те ж саме з поганими словами, попросить порахувати кількість слів на обох папірцях. Вислухайте думки, чому так вийшло? особливо якщо поганих слів ви отримали значно більше. Домовтеся що папірці з гарними словами вони залишають собі а з поганими

за бажанням і анонімно передають Вам. Подумайте разом як реагувати якщо хтось на уроці промовець погане слово? Якщо діти казатимуть про санкції то попередьте що жодна станція не може зачепити людську гідність, а повинна формувати чесноти. Прикладом санкцій можуть бути один переверт, штрафний удар або вилучення з командної гри на 30 секунд. Все що придумають діти або запропонуєте ви, має бути прийнято всіма учнями. Також домовтеся про процедури зміни. Проговоріть наявні випадки застосування станції після уроку та запитайте чи спрацьовують вони для виправлення, змінюйте їх за потреби. [2].

Шляхи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі впроваджувалися нами у процесі лекційно-практичних занять та під час практичного навчання. Окреслено власне бачення системи підготовки фахівців, що охоплює проведення:

– методу квест-бесід: продовжте думку й запропонуйте п'ять форм інклюзивної взаємодії, поступово ускладнюючи завдання, обґрунтуйте свій вибір. Перша форма взаємодії – вправи, завдання та ігри, які може виконувати кожен учень, у тому числі з особливими освітніми потребами; руханка для розминки, за якою діти повторюють вправи, що розігрівають та розтягують м'язи. Друга форма взаємодії – модифіковані заняття, на яких вносяться зміни залежно від озвучених потреб учнів або в ході власних спостережень...;

– диспутів на теми: «Учитель фізичної культури в інклюзивному класі: переваги та труднощі»; «Інклюзія в Новій Українській школі»;

– моделювання квазіпрофесійного середовища: у Вашому класі новий учень з особливими освітніми потребами, що виявляються у порушенні мовлення, він соромиться займатися разом з іншими. Ваші дії;

– циклу тренінгів «Розвиваємо власну толерантність»: учень із порушенням слуху активний на уроках фізичної культури, однак йому важко сприймати зміст завдань, як порадите іншим учням допомогти товаришеві? Складіть карту етичних думок та висловлювань [3].

Список використаних джерел

1. Порядок організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text>

2. Програма підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників закладів освіти Курс «Освіта для всіх: різноманітність, інклюзія і фізичний розвиток». URL: <http://surl.li/fsghm>

3. Сивохоп Е., Хома Т. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/48839/1/131-135.pdf>

4. Типовий перелік допоміжних засобів для навчання (спеціальних засобів корекції психофізичного розвитку) осіб з особливими освітніми потребами, які навчаються в закладах освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0582-18#Text>

Подольчук Ю.О.

студентка V курсу факультету фізичного виховання

Маєвський М. І.

доцент кафедри теорії і методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У реформуванні освіти значна роль приділяється вихованню особистості, здатної самореалізуватись, самовизначитись, самоусвідомитись у реаліях сучасного життя. Перед педагогом стоїть складне завдання, адже вимоги сучасного життя змінюються швидше, ніж дитина встигає здобути освіту. Тому, велику роль у сфері фізичного виховання відіграє інноваційний підхід до роботи.

Інноваційний підхід коректно можна втілити у навчання, завдяки інноваційній програмі. Ці програми складають покращення здоров'я учнів та створення умов для формування особистості дитини. Програма забезпечує покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального, які забезпечені системою сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи.[1, с. 4-6]

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи відбувається, якщо є такі ознаки реальних змін:

- нова освітня діяльність та новий зміст освіти;
- новизна укладу життя, організація освітнього процесу;
- нові завдання й засоби педагогічної діяльності;
- тенденція до збереження здоров'я та розвиток індивідуальності унікальності зростаючої особистості;

– толерантне ставлення до носіїв потенціально критичної інформації, здатних генерувати нові ідеї, ламати стереотипи тощо.[2, с. 109-113]

Інноваційний процес визначає зміни, які мають:

- новизну;
- потенціал підвищення ефективності цих процесів у цілому або в якихось інших частинах;
- здатність дати довгостроковий корисний ефект, що виправдовує витрати зусиль і засобів на впровадження нововведення;
- узгодження з іншими здійснюваними нововведеннями.[3, с. 10-13]

Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання для збереження здоров'я молодого покоління.

Модернізація системи освіти сьогодні пов'язується, насамперед, з уведенням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких будуть покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій утілюють ідею гуманізації як щодо системи освіти в цілому, так і стосовно конкретних аспектів навчально-виховного процесу.[4, с. 6-12]

Список використаних джерел

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005. – № 2. – С. 4–6
2. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі / В. А. Савченко // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». – Луганськ : Поліграфресурс, 2011. – Т. 5. – С. 109–113.
3. Москаленко Н. В. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 10–13.
4. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці / Л. І. Даниленко // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи : зб. наук. праць. – К. : Логос, 2005. – С. 6–12.

Полторацька І. Є.

студентка 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Качмар С. Д.

студентка 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Бондар Р. І.

студент 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Фандалюк Д. О.

студент 1 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Національний університет фізичного виховання і спорту України

м. Київ, Україна

Бабак С. В.

кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

м. Київ, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПОСТАНОВКА МЕТОДИКИ ОДНОЧАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ТА РЕГІОНАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ ПРИ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Актуальність. Працездатність спортсмена переважно визначається серцево-судинною системою – найважливішою функціональною системою організму. Фізичні навантаження різної інтенсивності, тривалості та сили викликають адаптивні реакції з боку цієї системи, що забезпечує адаптації організму в цілому. При напруженій м'язовій діяльності відбувається перерозподіл крові в різних органах. Протягом останніх років бурхливо розвиваються методи дослідження функціонального стану апарату кровообігу. Вченими вивчаються особливості центральної та периферійної гемодинаміки у спортсменів залежно від спрямованості тренувального процесу [1, 5, 6, 7, 8, 9].

Є дані результатів дослідження центральної та периферійної гемодинаміки у важкоатлетів (Ященко А.Т., 2001), які показують напруження регіонального кровообігу. Є ряд наукових праць, що свідчать про порушення гемодинаміки кінцівок у легкоатлетів (зокрема, у бігунів на різні дистанції),

спортсменок, які займаються боротьбою вільного стилю високого рівня кваліфікації (Бергтраум Д. І., 2002; Зусманович Ф. Н., Брудних В. А. та ін., 2002). Також проводились дослідження гемодинаміки нижніх кінцівок стрибунів у висоту високого рівня кваліфікації (Вовканич Л. С., 2011). Проведено порівняльний аналіз забезпечення кровотоку гомілок у плавців та спортсменів легкоатлетів. Вивчались також особливості гемодинаміки мозку у спортсменів [2, 3] і т.ін.

Методики, які застосовуються в подібних дослідженнях є відпрацьованими і описаними. В той же час, в науковій літературі немає методичних даних про дослідження кровообігу в вісцеральних органах, а тим паче, немає даних про одночасне дослідження гемодинаміки в кінцівках і вісцеральних органах. Тому, основна мета нашого дослідження: організувати, поставити та описати методику одночасного дослідження центральної та периферійної гемодинаміки при дозованих фізичних навантаженнях.

Новизна роботи: одночасне дослідження особливостей кровопостачання в кінцівках і у вісцеральних органах – печінці та селезінці, які мають різне кровопостачання.

Результати дослідження. Як виявили наші спостереження, складність одночасного вимірювання гемодинаміки в кінцівках та вісцеральних органах, полягає, в першу чергу, в необхідності формування колективу з певної, чітко визначеної кількості дослідників.

Організація дослідницького процесу.

I. Підготовка проведення дослідження (3 етапи).

1 етап. Підготовка приміщення та обладнання.

Приміщення: має бути добре освітленим; достатньої площі для досліджуваного, який знаходиться на велоергометрі та дослідників, які мають вільно пересуватись навколо досліджуваного під час роботи.

Обладнання для дослідження:

- велоергометр: KETTLER Ergometer E3 (з монітором, що, зокрема, дозволяє контролювати темп педалювання за кількістю обертів за 1 хвилину та потужність навантаження у ватах);
- реограф: комп'ютерний діагностичний комплекс «РеоКом ХАІ-Медика» 8-ми каналний;
- комплекти електродів двох видів:
 - сім стрічкових котушкових для грудної реографії і реографії нижніх кінцівок,
 - чотири пласких подвійних для реографії печінки і селезінки;

- персональний комп'ютер, що відповідає вимогам «Інструкції з експлуатації РеоКом» з установки та запуску системи, з встановленим програмним забезпеченням діагностичного комплексу «РеоКом ХАІ-Медика» [4];
- сантиметрова стрічка для вимірювання міжелектродних відстаней;
- тонометр автоматичний One-X для вимірювання артеріального тиску;
- годинник з секундоміром для контролю за дотриманням часових параметрів (циклограми) «технологічного циклу» дослідження і узгодження дій учасників дослідження;
- секундомір для визначення частоти серцевих скорочень протягом перших 10 секунд після завершення навантаження.

2 етап. Підготовка та участь дослідників в дослідницькому процесі.

Керівник – 1 особа (жіночої чи чоловічої статі).

Кількість дослідників – 6 осіб (жіночої чи чоловічої статі).

Інструктаж дослідників. Розподіл обов'язків, для вдалої колективної роботи є неодмінною частиною процесу. Керівник пояснює мету, зміст дослідницького процесу, схему, структуру та його послідовність.

Кожен дослідник виконує певний вид роботи.

1-й і 2-й дослідники: накладають електроди і під'єднують їх до відповідних каналів реографа.

3-й дослідник здійснює вимірювання тиску тонометром у досліджуваного.

4-й дослідник відслідковує час при виконанні етапів дослідницького процесу.

5-й дослідник має вимірювати частоту серцевих скорочень протягом перших 10 секунд після завершення навантаження.

6-й дослідник (оператор персонального комп'ютера) реєструє (записує) реограми відповідно до рекомендацій з техніки реєстрації реографічних сигналів «Інструкції з експлуатації РеоКом».

II. Порядок проведення дослідження.

Опитування та інформування досліджуваного:

1. Досліджуваний (чоловічої статі) заповнює анкету, в якій вказуються антропометричні дані, режим сну, харчовий раціон та ін.
2. Досліджуваний знайомиться зі змістом та порядком проведення дослідження і дає поінформовану згоду на участь в дослідженні.

Одяг досліджуваного: шорти і кросівки. Завдання досліджуваного: педалювання на велоергометрі без попередньої розминки тричі впродовж 5-ти хвилин з 5-хвилинними перервами на відпочинок.

Проведення дослідження.

Перед початком роботи сидіння велоергометра встановлюється відповідно до довжини ніг досліджуваного, у нього проводять контрольне визначення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску (дослідження починають за умови нормальних значень).

Фізичне навантаження дозоване і зростаюче: перше – 50 ват, друге – 100 ват, третє – 150 ват. Під час кожного навантаження досліджуваний має дотримуватися темпу педалювання в 60 обертів за хвилину, слідкуючи за відповідним показником на дисплеї велоергометра.

Після сигналу «ЗАПИС» (дає 6-й дослідник), досліджуваний не повинен рухатись та розмовляти. Обов'язкове попередження для досліджуваного про заборону самотужки та власноруч знімати електроди!

Дії дослідників:

1-й і 2-й дослідник накладають електроди та підключають їх до відповідних каналів реографа:

- перед початком навантажень для дослідження в стані спокою,
- одразу після першого, другого та третього навантаження,
- через 5 хвилин після третього навантаження для запису у стані відновлення.

Установка та підключення електродів:

- Для дослідження регіональної гемодинаміки у вісцеральних органах (реографія печінки і селезінки, синхронна реєстрація, тип дослідження «Реографія печіна+селезінка») використовуємо подвійні пласкі електроди, які накладаємо горизонтально на передню та задню поверхні грудної клітки праворуч (над печінкою) і ліворуч (над селезінкою). Центр переднього вимірювального електрода розміщуємо в точці перетину передньої середньоключичної лінії з краєм реберної дуги, заднього – на тому ж рівні по лопаточній лінії. Струмівий електрод спереду розміщуємо вище вимірювального, а ззаду – нижче. Праві електроди підключаємо до кабелів з червоним маркуванням 1-го виносного блоку реографа, ліві – до кабелів з червоним маркуванням 2-го. Кабелі з зеленим маркуванням підключаємо до котушкових електродів на правому стегні та лівому передпліччі.

- Для одночасного дослідження регіональної гемодинаміки в нижніх кінцівках і центральної гемодинаміки (тип дослідження «Реографія нижніх кінцівок+ грудне відведення») розміщуємо котушкові електроди в нижній третині гомілки та на межі верхньої і середньої третин стегна обох нижніх кінцівок симетрично, дотримуючись однакових міжелектродних відстаней. Електроди на кінцівках підключаємо до 1-го виносного блоку реографа (права нога – червоне маркування, ліва – зелене). Для грудної

реографії (грудне відведення) накладаємо стрічкові катушкові електроди на низ шиї і грудну клітку горизонтально на рівні зчленування грудини з мечоподібним відростком. Грудне відведення підключаємо до кабелів 2-го виносного блоку (біле маркування – на зовнішні, струмові, стрічки катушок, червоне – на внутрішні, вимірювальні). Кабелі з зеленим маркуванням підключаємо до катушкових електродів на лівому передпліччі.

- Після установки електродів 1-й і 2-й дослідники вимірюють сантиметровою стрічкою міжелектродні відстані і повідомляють їх 6-му досліднику.

- Реографія передбачає синхронний запис власне реограми і ЕКГ в одному з стандартних відведень. Для каналу ЕКГ використовуються відповідні електроди для кінцівок.

На час педалювання 1-й і 2-й дослідники відключають всі кабелі виносних блоків та знімають електроди з шиї і кінцівок. Одразу після завершення кожного з навантажень зняті електроди знову накладаються і підключаються до кабелів.

3-й дослідник – вимірює автоматичним тонометром артеріальний тиск одразу після кожного навантаження та через 5 хвилин після третього навантаження. Результати показників повідомляє 6-му досліднику.

4-й дослідник – відстежує час. Чітко фіксує 5 хвилин дозованого фізичного навантаження та 5 хвилин відпочинку і координує дії інших.

5-й дослідник визначає частоту серцевих скорочень за пульсом на загальній лівій сонній артерії кожні перші 10 секунд після закінчення навантаження та перші 10 секунд на етапі відновлення.

6-й дослідник (оператор персонального комп'ютера) заносить дані обстежуваного в базу даних комп'ютерої системи, реєструє (записує) реограми відповідно до рекомендацій з техніки реєстрації реографічних сигналів «Інструкції з експлуатації РеоКом», повідомляє учасників дослідження про початок та закінчення реєстрації кожної реограми. В нашому долідженні першими реєструються реограми печінки і селезінки.

Після завершення дослідження необхідно повернути все обладнання до вихідного положення.

Запропонована модель дослідження може також використовуватись в дослідницькій роботі за наявності іншого реографу.

Висновки.

Одночасне дослідження гемодинаміки в кінцівках та вісцеральних органах при дозованих фізичних навантаженнях – це узгоджена колективна робота, яка є можливою лише за умов чіткої організації та постановки

методики, адекватного підбору дослідників, які злагоджено, вчасно і послідовно виконують свої обов'язки. Має значення кількість дослідників, їх розташування навколо досліджуваного та зв'язок один з одним. Такий дослідницький процес напрацьовується багаторазовою колективною дією. Розширення методичної та методологічної бази досліджень сприятиме розумінню проблематики перерозподілу кровообігу у спортсменів різних спеціалізацій, що є необхідним для вдосконалення тренувального процесу та спортивної результативності.

Список використаних джерел

1. Бакуновський О.М., Лук'янцева Г.В., Малюга С.С., Котляренко Л.Т. Зміни центральної гемодинаміки у період раннього відновлення після різних режимів фізичного навантаження. *Фізіол. журн.* 2021;67(6):15-20.
2. Бергтраум Д. Сучасні уявлення про типологічні та індивідуальні особливості периферичної гемодинаміки спортсменів різних спеціалізацій. *Львівський державний університет фізичної культури. Молода спортивна наука України.* 2012;3:19-25.
3. Братусь В.В., Талаєва Т.В. Система кровообігу: принципи організації та регуляції функціональної активності. URL: <https://compendium.com.ua/uk/clinical-guidelines-uk/cardiology-uk/section-1-uk/glava-3-sistema-krovoobigu-printsipi-organizatsiyi-ta-regulyatsiyi-funktsionalnoyi-aktivnosti/>
4. РеоКом Компьютерная система реографии. Инструкция по эксплуатации. – Харьков: Национальный аэрокосмический университет «ХАИ» НТЦ радиоэлектронных медицинских приборов и технологий «ХАИ-МЕДИКА», 2008. 165 с.
5. Сарафинюк Л.А., Лежньова О.В., Качан В.В. Показники центральної гемодинаміки та прогнозування їх належних величин у футболістів юнацького віку. *Вісник проблем біології і медицини.* 2017;2(3)138:154-159.
6. Шевчук Т., Апончук В., Пикалюк В., Шварц Л. Визначення типів центральної гемодинаміки у спортсменів різної спортивної реалізації. *Грааль науки.* 2021;4.553–555.
7. Шкопинський Є.А., Власенко К.Л., Фаворітов В.М., Алексеєнко М.В., Огурцова М.Б. Порівняльна характеристика центральної і периферійної гемодинаміки у спортсменок з різним способом статички. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 20: Біологія: зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.* – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2008;2:71-76.

8. Bunsawat K, Lefferts EC, Grigoriadis G, Wee SO, Kilianek MM, Fadel PJ. et al. Central and Peripheral Postexercise Blood Pressure and Vascular Responses in Young Adults with Obesity. *Med Sci Sports Exerc.* 2021 May 1;53(5):994-1002.

9. Mancı E, Deniz OC, Guducu Ç, Günay E, Bediz CS. Hemodynamic changes in athletes' brains: is there any adaptation? *Gen Physiol Biophys.* 2021 Sep;40(5):387-396.

Рибак В. М.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри теорії та методики спорту

Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м.Умань, Україна

ПРИНЦИП АКТИВНОСТІ ТА СВІДОМОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Усі явища та процеси в природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення дозволили виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Принцип (лат. *principium* — начало, основа) — це твердження, яке сприймається як головне, важливе, суттєве, неодмінне або, принаймні, бажане. У повсякденному житті принципами називають внутрішні переконання людини, ті практичні, моральні та теоретичні засади, якими вона керується в житті, в різних сферах діяльності. У науці принципи — це загальні вимоги до побудови теорії, сформульовані як те первинне, що лежить в основі певної сукупності фактів. При характеристиці різноманітних систем принципи відображають ті суттєві характеристики, що відповідають за правильне функціонування системи, без яких вона не виконувала б свого призначення [1, 3].

Незнання принципів, або їх ігнорування вчителем, ускладнюють процес фізичного виховання, що може зашкодити здоров'ю і розвитку дітей.

Під час побудови уроку з фізичної культури найважливішу роль відіграє принцип свідомості і активності учнів, який полягає в тому, що побудова процесу фізичного виховання необхідна при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури [3]. Напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності. Але в умовах соціально - економічних і соціально-культурних перетворень в сучасній системі фізичного виховання визначено пріоритетні принципи гуманізації та демократизації навчально-виховного процесу. Модернізація системи освіти зажадала докорінної перебудови процесу навчання і виховання, в тому числі і фізичного виховання учнів. В відповідності з обов'язковим мінімумом змісту загальної освіти основною метою навчального предмету є формування фізичної культури учнів як компонента загальної культури людини, громадянина [2].

Таким чином, метою реалізації принципів свідомості та активності є формування здорової та гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел

1. Валик Б.В. Ребенок й физические нагрузки // Физическая культура в школе. — 1990. № 3. — С.54.
2. Крук М. Фізичне виховання дітей в Україні // Початкова школа № 4, 2002 – 216с.
3. Алексюк А.М. Загальні методи навчання в школі. // К. 2006. – 58с.

Семенов А.А.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Анотація. В статті описано методика обліку факторів змагальної надійності у спеціальній силовій підготовці студентів-пауерліфтерів. В

даний час в Україні силові види спорту, зокрема пауерліфтинг, набувають все більшого поширення. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту визначаються багатьма факторами: рівнем фізичної підготовленості; ступенем оволодіння системою рухових дій і способом їх реалізації в змагальних вправ; психічної підготовленості до прояву максимальних м'язових зусиль і ін.

Ключові слова: студент, пауерліфтинг, сила, фактор, змагання, методика, надійність, підготовка.

Постановка проблеми. В даний час в Україні силові види спорту, зокрема пауерліфтинг, набувають все більшого поширення. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту визначаються багатьма факторами: рівнем фізичної підготовленості; ступенем оволодіння системою рухових дій і способом їх реалізації в змагальних вправах; психічної підготовленості до прояву максимальних м'язових зусиль і ін. Крім того, найважливішою умовою результативності змагальної діяльності є високий рівень надійності виконання окремих технічних прийомів, в цілому, виступи на змаганнях різного рівня.

До числа вирішальних факторів, що обумовлюють надійність і результативність змагальної діяльності, належить спеціальна силова підготовленість спортсменів, що спеціалізуються в пауерліфтингу. При цьому змагальна діяльність вимагає розвитку максимальної сили, власне силових і швидко-силових здібностей спортсменів, граничного напруження всіх м'язових груп, отже, розвитку і прояву граничних силових можливостей спортсменів в умовах екстремальної діяльності, якою є гостре суперництво. У зв'язку з цим, вирішальне значення набуває здатність спортсмена до оптимальної реалізації силового потенціалу провідних м'язів в умовах грамотного виконання технічних елементів змагальних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівцями найбільш активно обговорюються питання, пов'язані з підбором засобів і методів спеціальної силової підготовки пауерліфтерів, а також вибором і розробкою комплексів спеціально-допоміжних вправ [1, 2, 3]. Особливу увагу і інтерес до спеціально-допоміжних вправ викликаний тим, що вони є ефективним засобом не тільки силової підготовки, а й освоєння окремих технічних елементів змагальних вправ, а також виправлення помилок в техніці, особливо, коли виконуються методами варіаційно-прогресивного і зв'язано-послідовного підвищення навантаження [4, 5, 6]. Аналізуючи науково-методичну літературу, присвячену підготовці спортсменів в пауерліфтингу

на тренувальному етапі, слід зазначити, що питання спеціальної силової підготовки розроблені недостатньо і вони часто суперечливі. Зокрема, можна визначити такі основні протиріччя: - між тенденцією до зміни структури тренувального процесу в бік переважного використання змагальних вправ і необхідністю застосування вправ загальної і спеціальної силової підготовки; - між запитом практики спортивного тренування в ефективних, науково обґрунтованих методиках спеціальної силової підготовки в пауерліфтингу, які сприяли б інтеграції фізичної та технічної підготовки, що представляє собою основу для підвищення надійності і результативності змагальної діяльності, і недостатньою розробленістю теорії і методики використання інтенсивного обтяження і спеціально-допоміжних вправ в силовій підготовці пауерліфтерів, які можуть забезпечити таку інтеграцію.

Мета дослідження – визначити методику обліку факторів змагальної надійності у спеціальній силовій підготовці студентів-пауерліфтерів у підготовчому періоді.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури та практичні спостереження показують, що більшість тренерів у своїй практиці використовують велику частку роботи в екстремальних зонах інтенсивності і, як правило, традиційні засоби в підготовці пауерліфтерів, забуваючи про їх можливу широку варіативність та вузьку спрямованість їх впливу. Це призводить до того, що спортсмени нижчої кваліфікації порушують ще не цілком закріплену техніку виконання вправ. Підвищення функціонального рівня організму спортсмена має здійснюватися протягом усіх циклів підготовки шляхом поступового посилення тренувального впливу на організм спортсмена завдяки періодичному чергуванню складу засобів, методів і підбору оптимального навантаження.

Результати опитування фахівців і аналізу щоденників тренувального навантаження студентів-пауерліфтерів. Паралельно з вивченням літературних джерел ми провели опитування спортсменів, тренерів. Опитування проводилося у формі інтерв'ю, під час якого задавалися питання про найбільш значущі для пауерліфтера фізичні вправи і методи розвитку сили. Узагальнюючи результати опитування можна зробити висновок, що найбільш часто йшлося про змагальні засоби в підготовці пауерліфтерів, тобто більшість тренерів використовують, як правило, в підготовці пауерліфтерів тільки їх, не враховуючи їх широку варіативність. Також вони не особливо замислюються про спрямованість їх впливу на м'язові групи і використовують їх механічно і одним з важливих складових успіху

фігурувала психологічна стійкість в обстановці з підвищеним емоційним фоном, яким і є змагання.

На навчально-тренувальній базі УДПУ імені Павла Тичини та тренувального комплексу “Амарант” (м. Умань) були обрані 22 спортсмена I-III розряду у віці 18-25 років. Спортсменам було запропоновано брати участь в педагогічному експерименті, для чого, зокрема, їм треба було надати свої щоденники обліку тренувального навантаження.

З переглянутих нами 22 особистих щоденників обліку тренувального навантаження були виявлені наступні дані:

- 70% спортсменів в своїх тренувальних заняттях не використовували спеціально-допоміжні вправи;
- 21% використовували спеціально-допоміжні вправи в своєму тренувальному процесі епізодично;
- 9% спортсменів постійно застосовували спеціально-допоміжні вправи в тренувальному процесі .

Аналізуючи планування тренувального процесу в пауерліфтингу, ми бачимо, що пропорційне співвідношення спеціальної силової підготовки, по відношенню до інших видів підготовки має найбільше значення. Внаслідок чого, при такому співвідношенні обсягів тренувальної підготовки методичні прийоми побудови тренувального процесу спрямовані на збільшення обсягу та інтенсивності навантаження. Навантаження повинно бути раціонально організоване за періодами підготовки. Також аналізуючи щоденники тренувального навантаження спортсменів I-II розряду було виявлено, що питома вага спеціальної силової підготовки, яку концентровано було використано в чотирьох мезоциклах, склала 50% від загального тренувального часу на загальному і спеціальному етапах підготовчого періоду .

Визначення факторів змагальної надійності. Завданням цього розділу роботи було вивчення можливостей застосування методу семантичного диференціала для кількісної оцінки змагальної надійності пауерліфтерів. Метод вперше був запропонований американським вченим Ч. Осгудом з співробітниками (1971) для вимірювання емоційних значень окремих семантичних одиниць (слів) в психолінгвістиці. Суть методу полягає в оцінці конотативних (оціночних) значень і властивостей досліджуваного явища шляхом співвіднесення понять з рядом ознак, позначених прикметниками, і кількісному визначенні ступеня вираженості кожної з ознак в даному понятті.

Складання шкал змагальної надійності ґрунтується на виборі групи властивостей, які адекватно характеризують досліджуване явище. У нашому випадку вибір прикметників ґрунтувався на принципі частоти зустрічальності характеристик в досліджуваному явищі. Для отримання словника прикметників, що досить повно відображає різноманіття проявів змагальної надійності, ми використовували розроблений комплекс, який був застосований для важкоатлетів, що дозволило на об'єктивній основі виділяти найбільш характерні для змагальної надійності ознаки.

Завдання спортсменів полягало у визначенні інтенсивності прояви (ранги - 1,2,3,4,5) в змагальній діяльності виділених ознак, що відповідають характеру (рисам особистості) пауерліфтерів, що беруть участь в змаганнях.

Експертам (тренерам, спортсменам) було запропоновано провести ранжування ознак, що характеризують змагальну надійність з позиції рівня підготовленості та розвитку морфофункціональних параметрів. Всього було опитано 22 пауерліфтера і 6 тренерів. Точність відповідей спортсменів і тренерів перевірялась на основі наступних критеріїв:

- узгодженість думок оцінювачів – за коефіцієнтом конкордації;
- надійність – за величиною кореляції між ранжированими оцінками одних і тих же спортсменів, отриманими в першому і наступних турах опитування;
- об'єктивність – за величиною кореляції між оцінками різних груп спортсменів.

Крім того, щоб звести до мінімуму випадки неоднозначної оцінки найменш істотної ознаки, а також для додаткової перевірки компетентності спортсменів, до складу набору ознак включали десять ознак, які явно не відображали специфічні вимоги до змагальної надійності пауерліфтерів – «недбалий», «дефективний», «недовірливий» і т. п.; дані показники будь-який спортсмен повинен був пронумерувати найменшою величиною рангу.

Перевірка істинності відповідей показала досить високу точність і достовірність отриманих результатів опитування по всім перерахованим критеріям. Математична обробка результатів опитування спортсменів зводилася до розрахунку кореляційних взаємозв'язків і проведенні на їх основі факторного аналізу.

Згідно з даними таблиці 1, між морфофункціональними, фізико-технічними, тактичними параметрами, змагальними досягненнями і змагальною надійністю виявлені прямі взаємозв'язки, що мають сильний кореляційний зв'язок – від 0,893 до 0,708 (розподіл сил в ході змагань, раціональність дій, функціональний стан нервової системи, знання власних

переваг і недоліків, технічна освоєність змагальних рухів, стабільність техніки); середню кореляційний зв'язок – від 0,697 до 0,545 (тактичне мислення, рівень розвитку силових якостей, рівень розвитку фізичних якостей, рівень мотивації до перемоги, тотальні розміри тіла, обхоплювальні розміри тіла, поздовжні розміри тіла, функціональний стан серцево-судинної системи, рівень домагань, змагальні досягнення, співвідношення змагальних результатів до суми триборства, реалізація підходів у присіданні, реалізація підходів у жимі лежачи, реалізація підходів у тязі, рівень реалізації спроб на змаганнях); помірну кореляцію – від 0,467 до 0,456 (темп становлення спортивної майстерності, стан системи енергозабезпечення); слабкий кореляційний зв'язок – від 0,252 до 0,201 (статична і динамічна рівновага, рухливість в суглобах, склад тіла).

В результаті факторизації 26 показників, що характеризують фізико-технічну, тактичну, медико-біологічну (морфологічну та фізіологічну) сторони змагальної надійності було виявлено 4 значущі фактори в сумі загальної дисперсії показників.

Перший, найбільш вагомий генеральний фактор – 50,26%, навантажений комплексом показників, що характеризують фізико-технічні та тактичні параметри діяльності пауерліфтерів. По суті, це два основні показники, що забезпечують всю проведену спеціальну підготовку спортсменів, що дозволяє інтерпретувати перший фактор як фактор спеціальної підготовленості. Високі значення за цим фактором у всіх показників, що характеризують тактичні та технічні можливості пауерліфтерів, а також силову підготовленість, яка також визначається функціональним станом нервової системи, силою нервових процесів, тому цей показник опинився в одній факторній групі з параметрами спортивної підготовленості, середні – у показника фізичної підготовленості.

Другий фактор – 23,28% характеризує змагальну діяльність, з найбільш вагомим вкладом показників, що характеризують стабільність техніки та рівень реалізації спроб на змаганнях. Показник «технічна освоєність змагальних рухів» також присутній у структурі даного фактора, будучи одночасно складовою фактора спеціальної підготовленості. Теоретичне обґрунтування другого фактора дозволяє визначити його як фактор технічної надійності.

Третій фактор (16,03%) є системоутворюючим для відображення критеріїв психологічного стану спортсменів і змагальних досягнень, взаємозв'язок між якими не є очевидним, але, мабуть, обумовлений більш високим рівні домагань при більш високому рівні досягнень. Відповідно,

даний фактор може бути ідентифікований як фактор «психосоціальної цілеспрямованості в умовах попереднього досвіду».

Четвертий фактор (7,8%) включає морфофункціональні показники пауерліфтерів. Найбільш вагомий внесок у дисперсію даного чинника вніс показник тотальних розмірів тіла. Даний фактор нами однозначно ідентифікований як фактор морфофункціональних властивостей організму пауерліфтерів.

Висновки. Отже, згідно з факторною структурою змагальної надійності, найбільш значущими ознаками є (в порядку зменшення): розподіл сил в ході змагань, раціональність дій, функціональний стан нервової системи і нервово-м'язового апарату, технічна освоєність змагальних рухів, стабільність техніки, рівень розвитку силових якостей, тактичне мислення. Отримані результати дозволили нам зробити важливий висновок: вищевказані ознаки являють собою взаємообумовлені характеристики спеціальної підготовленості пауерліфтерів. Причому, досягнення високого рівня технічної освоєності змагальних рухів можливо в умовах не тільки власне технічної підготовки, але також окремі елементи змагальних вправ пауерліфтингу, які вивчаються і вдосконалюються з допомогою спеціально-допоміжних вправ, що реалізуються в спеціальній силовій підготовці. Таким чином, облік факторів змагальної надійності, виходячи із завдань цього дослідження, можна звести до необхідності використання спеціально-допоміжних вправ, виконуваних у варіаційно-прогресивному і зв'язаний-послідовному методах зміни навантаження, які сприяють інтенсифікації силовій підготовки, зокрема, стартова сила розвивається найефективніше при варіаційно-прогресивному методі зміни навантаження, вибухова сила - на основі сполученого-послідовного методу зміни навантаження. Послідовність передбачає сувору черговість і порядок введення в тренування навантажень з зростаючої силою і специфічністю їх тренуючого впливу на різні групи м'язів і організм в цілому, що є основним чинником формування стабільності техніки в цілому, її окремих елементів і високого рівня освоєності технічних елементів, що є основою для підвищення рівня змагальної надійності пауерліфтерів.

Перспективою подальших розвідок у цьому напрямі є додаткові дослідження поєднано-послідовного методу зміни навантажень, який, на наш погляд, є оптимальним при використанні спеціально-допоміжних вправ, так як особливістю даного методу є зосередження навантажень однієї спрямованості і розведення в часі з навантаженнями іншої спрямованості, що ідеально відповідає завданням спеціально-допоміжних вправ, спрямованих

на освоєння, стабілізацію і виправлення помилок в техніці виконання елементів змагальних вправ пауерліфтингу.

Список використаних джерел

1. Годієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих засобів у фізичному вихованні зі студентами засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 22 с.

2. Жамардій В. О. Визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(1). С. 129–133.

3. Капко І. О., Базаєв С. Г, Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.

4. Котенджи Л. В. Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

5. Житницький А. О. Формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02 Харків, 2018. 239 с.

6. Воронецький В. Б. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

Тейшан О. І.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії і методики спорту

Назаревич В. С.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Основним каналом залучення кожного до фізичної культури і одним з важливих складових системи виховання людини у суспільстві є фізичне виховання. Зміст і форми цього процесу у різні періоди змінюється у залежності від закономірностей вікового розвитку. У першій багаторічній

стадії це в своїй основі загальний базовий курс фізичного виховання підростаючого покоління, який відбувається у дошкільних закладах і школах, в сім'ї, фізкультурно-спортивних та інших закладах [1].

Особливість фізичного виховання в тому, що це процес, якій відбувається за закономірностями діяльності, яка забезпечує формування і вдосконалення умінь і навичок наряду з оптимізацією розвитку фізичних якостей, які забезпечують і визначають фізичну дієздатність людини.

Добре відомим є значення і вплив фізичних навантажень на стимулювання процесів розвитку організму дитини і підлітка, особливо на розвиток кістяка, м'язової системи, збільшення маси і об'єму м'язів кістяка, серцево-судинної системи і крові. Підвищується неспецифічна стійкість організму до впливу низки факторів зовнішнього середовища. В той же час необхідно чітко уявляти, що величина і характер цих змін залежить від специфіки цієї діяльності.

Слід відзначити і вікові особливості розвитку організму, які необхідно чітко враховувати при організації рухової діяльності. Вік дітей в період навчання їх у школі не рідко називають шкільним віком, при цьому розрізняють молодший (6 - 10 років), середній (11 - 14 років) і старший (15 - 18 років) шкільні вікові періоди. У цей час організм дитини продовжує активно формуватися (зростати), відбувається низка перебудов у морфологічних і функціональних системах організму. В цей же час існують і найбільш сприятливі вікові періоди навчання і удосконалення рухів. Тому правильно організована рухова діяльність має стимулювати процеси росту і розвитку організму, сприяти максимальному вихованню фізичних здібностей людини і формувати відповідний рівень фізичного здоров'я дитини.

В останні роки в Україні відбулась низка трагічних подій на уроках фізичної культури і при проведенні змагань. При цьому, не зовсім зрозумілою є реакція Міністерства освіти і науки, молоді та спорту настанова яких спрямована на скорочення фізичних навантажень на заняттях, вилучення контрольних нормативів і застосування методики занять, яка повинна носити більш розважальну програму. А як же бути з законами фізіології, де чітко визначено, що ефект розвитку будь якої системи організму відбувається за умови застосування адекватних навантажень, які при їх правильному застосуванні сприяють удосконаленню і підвищенню функції. Що відбувається фактично на заняттях з фізичної культури в наших учбових закладах? По-перше, кількість занять (2 - 3 на тиждень) і по-друге, навантаження, які в них надаються учням не мають ніякого розвиваючого впливу на організм. Знайомство з досвідом фізичного виховання у

загальноосвітніх школах Європи за матеріалами огляду зарубіжних концепцій В.І.Ляха та Макдоліни Майєр, дозволяє порівняти напрямки і відмінності у цих питаннях [1; 3].

Так, на погляд німецьких фахівців [Ріхтер, 2006, 2007], існують три концепції фізичного виховання:

1. "формування здоров'я"
2. "рухова освіта"
3. "спортивна освіта".

Сучасний стан цих трьох головних концепцій шкільного фізичного виховання (здоров'я, рух, спорт) переслідує одну загальну мету: вони спрямовані на прищеплення учням потреби у фізичній активності на протязі всього життя. Для цього створюються умови їх участі у різноманітних формах рухової активності. Якщо у вільний час створені можливості для занять різними видами спорту, а юнаки і дівчата можуть займатися тими видами спорту, якими вони бажають, тоді позитивні відношення до спортивних занять переростають у свідому потребу [1].

Англійська "спортивна концепція" більше пов'язана зі спортом, досягненням спортивних результатів, участю у спортивних змаганнях. Її метою є не суто спортивна підготовка дітей, підлітків і молоді, їх бажання до високих спортивних результатів, а скоріше забезпечення їх масової участі у різноманітних спортивних заходах і різних інших формах спортивного суперництва. Основною ідеєю спортивної концепції англійців є підготовка учнів до активного стилю життя, а також прояв фізичної і спортивної активності на протязі всього життя.

Інший напрямок має російська концепція розвитку фізичного потенціалу людини в системі виховання культури здорового образу життя. Методологічною основою пізнання сутності фізичної підготовки людини в системі виховання і самовиховання його здорового образу життя може бути еволюційний підхід до феномену фізичної активності людини, як це пропонує В. К. Бальсевич.

Центральним завданням є формування наукового знання відносно природних законів розвитку фізичного потенціалу людини і розробка на цій основі стратегії соціального стимулювання, управління і корекції його індивідуального і колективного фізкультурного виховання.

В результаті багаторічних досліджень онтогенезу фізичного потенціалу людини встановлені основні закономірності цього процесу:

1- етапність, нерівномірність і ритмічність вікової еволюції елементів і структур фізичного потенціалу людини;

2- сувора постійність ритмічної послідовності прискорень і уповільнень у перетворенні його елементів і структур;

3- висока ступінь індивідуальності рухових проявів;

4- детермінованість результатів розвитку фізичних здібностей людини характером і інтенсивністю фізичного тренування. Основою цієї стратегії у сфері фізкультурного виховання стає подолання протиріч між відомим законом розвитку фізичного потенціалу, рівнем накопичених педагогічних і біологічних знань, з одного боку, і сучасною практикою фізичного виховання - з другої. Головні принципи цієї стратегії: адекватність змісту фізичної підготовки і її умов індивідуальному стану людини, гармонізація і оптимізація фізичного тренування, свобода обрання форми фізичної активності у відповідності до особистих нахилів і здібностей кожної людини. Ця стратегія пропонує один з можливих шляхів її реалізації - організацію фізичної підготовки у рамках фізкультурного виховання школярів[2; 3].

Завдяки теоретико-методичним уявленням, вже багато років існує практичний досвід багатьох країн, коли в основу методики і організації фізичної підготовки школярів покладена концепція тренування, як поки ще є єдиною науково обґрунтованою концепцією управління розвитком фізичного потенціалу людини. Витривалість, сила, спритність, високий рівень працездатності можуть бути розвинені тільки шляхом тренування, шляхом використання ефекту цілеспрямованого організованого процесу адаптації організму школяра до фізичних навантажень необхідного об'єму і достатньої інтенсивності. Тому основним принципом організаційно-методичної концепції фізичного тренування учнів при їх фізичній підготовці повинні стати законом всієї діяльності школи.

В рамках тренувального процесу можуть і повинні вирішуватись завдання моторного навчання, оволодіння руховими уміннями і навичками. Пропонується по новому розглядати шкільний урок і надаються відповідні пропозиції організації всього процесу в школі. Існуючу концепцію фізичного виховання в школі в Україні треба терміново змінити, оскільки вона не забезпечує вирішення основної мети: сприяння всебічного розвитку особистості, що потребує формування у дітей фізичного, морального і психічного здоров'я, належного фізичного розвитку, виховання інтересу та звички до здорового способу життя, підготовку до праці і активної життєвої діяльності. Висловлювання вітчизняного вченого, філософа, академіка, кардіохірурга М.М.Амосова повинно стати епіграфом до фізичного виховання: "Здоровье человека определяется резервными возможностями организма, которые приобретаются в процессе тренировки" [3].

Аналіз офіційних даних про рівень здоров'я і фізичної підготовленості учнів і випускників загальноосвітніх шкіл свідчать, що в теперішній час вони знаходяться у гнітючому стані. Очевидно, що це не тільки результат стану фізичної культури, цілий ряд факторів показують негативний вплив на ці життєво важливі показники для нашої держави. І все ж таки треба визначити значущість показників роботи в області фізичного культури і спорту у вихованні громадян і особливо молоді, що підтверджує міжнародний досвід.

На сучасному етапі розвитку суспільства одним з пріоритетних напрямків в області освіти є створення максимально сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку дитини з урахуванням його індивідуальних морфофункціональних, фізичних і психічних особливостей. Відношення дорослої людини до фізичної культури формується на основі моделі його поведінки у дитинстві. Очевидно, що основний етап розвитку навичок здорового способу життя - це саме шкільні роки.

Міжнародний досвід свідчить, що рішення цих проблем покладається на державу, яка реалізує їх через загальноосвітні школи, середні і вищі навчальні заклади, дитячі спортивні школи та суспільні спортивні заклади. На основі аналізу і узагальнення висновків провідних вітчизняних і зарубіжних вчених і практиків, які займаються вирішенням питань фізичного виховання школярів, розробленої технології формування змісту і реалізації спортивно орієнтованого фізичного виховання школярів, треба зробити висновок, що не потрібно створювати "вітчизняний велосипед".

Проблемна ситуація, яка виникла в системі фізичного виховання підростаючого покоління в нашій країні, обумовлена існуючим протиріччям: з одного боку, принципом державної освіти, яка передбачає гуманістичну направленість навчання - створення умов для всебічного розвитку особистості, а з другого - новації в системі освіти практично не зачепили зміст фізичного виховання дітей і підлітків. Тому дуже важливий вплив показує методологія фізичного виховання дітей і підлітків, яка формує з раннього дитинства звичку до фізичних вправ з відповідним рівнем навантаження.

Вчені встановили, що фізичні навантаження, які не викликають напруження функціональних систем організму, не сприяють досягнення бажаних результатів. Тобто, результат залежить не тільки від кількості занять, але й від їх якості. В більшості випадків уроки фізичної культури носять формальний характер, отже вони не можуть сприяти розвитку фізичних, а відповідно і функціональних можливостей організму, тобто вони не можуть сприяти укріпленню здоров'я учнів[1].

На основі ряду досліджень встановлено, що більш 50% всіх уроків фізичного виховання проводяться з низьким рівнем фізичних навантажень, 35% - з середнім і тільки 15% - з тренуючим ефектом. Інакше кажучи, більш ніж половина уроків, за характером навантаження, є нічим іншим як активним відпочинком.

Для вирішення проблеми пропонується диференціація змісту, обсягу і інтенсивності фізичних навантажень школярів у зв'язку з їх біологічним (а не паспортним) віком і індивідуальними моторними здібностями і можливостями. Таке завдання важко вирішувати в умовах традиційного шкільного уроку фізкультури. Існуюча форма організації фізичного виховання є головним вузлом протиріч між сучасним теоретико-методичними настановами і реаліями шкільної фізкультури. В цьому напрямку існують різні погляди на організацію занять: так, пропонують один урок на тиждень залишити в рамках шкільного і проводити у формі академічного заняття, на якому школярі вивчають доступні їм основи рухових дій і методику фізичного тренування, гігієну фізичної активності і загартування, історію фізичної культури і спорту, психологію фізичної активності; пізнають роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя, організацію фізичного виховання у сім'ї.

Завдання фізичної підготовки повинно вирішуватися на обов'язкових практичних заняттях, які проводяться поза рамками шкільного розкладу, після закінчення уроків. Така організація дозволить формувати групи не за класами, а на підставі стану здоров'я, спільності типологічних і моторних ознак і особистих інтересів до занять тим чи іншим видом фізичної активності і спорту. Лише таким чином можна подолати ще одне протиріччя між необхідністю урахування типологічних особливостей і інтересів учнів і їх залучення до спільного уроку, а не тільки тому, що вони вчать в одному класі[2].

Відносна однорідність рівня підготовленості і інтересів учнів дозволяє формувати групи значно більші за кількістю учнів ніж учбові класи і ширше використовувати природні умови задля проведення занять. В цьому випадку дійсно можливо виконувати перехід від концепції тренування до сполучення з навчанням.

Можна запропонувати і розглядати три типи обов'язкових занять з фізичної підготовки: спортивна підготовка, загальна фізична підготовка, оздоровчі заняття. Вибір виду занять визначається бажанням, інтересами, рівнем підготовленості і здоров'я учнів. Оздоровчі заняття повинні проводитись у спеціальних групах лікувального тренування для дітей з

послабленим здоров'ям і інвалідів. Заняття у групах загальної фізичної підготовки об'єднують учнів, які не виявляють інтересу до спортивних форм фізичної підготовки. Групи спортивної підготовки повинні стати основою відродження і розвитку масового спорту. Їх створення і розвиток може докорінно змінити не тільки фізкультурне життя, але і в цілому спосіб життя школи.

Отже, в цьому випадку значна частина бюджету часу найбільш активних і потенційно слабо керованих дітей і підлітків залучається до сфери соціального контролю і впливу. Фактично це може бути дієвою, а не лозунговою альтернативою небезпечним впливам нинішнього негативного зовнішнього середовища на виховання молоді.

Хронічний дефіцит рухової активності дітей гальмує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю. Низький рівень фізичної підготовленості школярів погіршує їх адаптацію до режиму трудової діяльності і особливо в умовах військової служби. Проведене нами опитування 1327 учнів 5-6 класів різних шкіл Одеси визначило, що майже 68% бажають займатися конкретним видом спорту (баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, плаванням, легкою атлетикою, гімнастикою, боротьбою тощо), а не просто фізичними вправами. За даними науково-дослідних інститутів, близько 95% школярів бажають систематично займатися конкретним видом спорту. Це прагнення засноване на престижності занять спортом серед дітей і підлітків.

Отже, треба використати це, а школа штучно гальмує це бажання завдяки діючим формам організації занять. Якщо у дорослих людей можна говорити про формування потреби у фізичному самовдосконаленні, то у шкільному віці, по-перше, треба її сформулювати, а, по-друге, в шкільному віці на перший план виступає мотивація і інтерес до занять спортом.

Основою змісту занять фізичною культурою повинна стати така система, яка має суттєвий тренуючий ефект і спрямована на підвищення функціональних можливостей організму. Спортивні змагання, як один з діючих стимулів пробудження і підтримання інтересу дітей до фізкультурно-спортивних занять, повинні стати постійним явищем шкільного життя учнів.

Центр змагальної діяльності треба перенести безпосередньо в школу. Ставку зробити на систему змагань, як у середині школи, так і між сусідніми школами. Кожний учень, який не має протипоказань, повинен приймати участь не менше ніж у двох спортивних змаганнях кожний семестр (півроку). При цьому зусилля викладачів треба спрямовувати на створення моди на

спорт для всіх учнів. Звільнений від навчання шостий день тижня (суботу) треба використовувати як "День спорту" [1;3].

За даними науково-дослідних інститутів головна мета - здоров'я дітей може бути ефективно реалізована завдяки щоденним заняттям фізичними вправами. Тому наша Держава і суспільство не повинні себе дозволяти економити на здоров'ї і нормальному розвитку підростаючого покоління. Учні повинні отримати необхідний обсяг знань щодо здорового способу життя, самостійного використання засобів фізичного виховання. Для цього систематично раз на тиждень проводити теоретичні заняття з залученням фахівців з вузів, тренерів з ДЮСШ, видатних спортсменів, представників медицини, інших фахівців. Оцінкою ефективності занять фізичною культурою повинні стати вимоги програми, динаміка розвитку фізичних якостей функціональної підготовленості учнів. Поряд з цим, доцільно завести "індивідуальну картку фізичної підготовленості" учня, а також проводити моніторинг розвитку дитини завдяки проведенню іспитів у 1, 4, 9 і 11 класах на тих же правах, що і з інших загальноосвітніх дисциплін. Таким чином, перед школою стоїть такі завдання:

1- закласти базову фізичну культуру людини в широкому розумінні, прищепити навички здорового способу життя;

2- підвищити функціональні і фізичні якості організму школярів.

Багаточисельні пропозиції з боку педагогічних і медичних наукових закладів, а також від практичних працівників і фахівців можна об'єднати і сформулювати у наступному вигляді:

1. Ввести 3-х разові заняття з фізичної культури у середніх школах, починаючи з 5-го класу тривалістю кожне - 90 хвилин.

2. Організувати щорічне поглиблене медичне обстеження і поточний контроль за станом здоров'я учнів.

3. Ввести в середніх школах спеціалізацію з найбільш популярних видів спорту за вибором учнів з урахуванням наявності фізкультурних фахівців і місцевих умов (спортивної бази).

4. Систематично проводити змагання як всередині школи між класами, так і між школами з видів спорту, які культивуються в школі, а також і з загальної фізичної підготовки. На нашу думку, такі новації можливо впроваджувати без докорінних реформ у нинішньому сьогодні, але відчутні зміни можуть відбутися при збільшенні обсягу занять фізичною культурою до трьох разів на тиждень по дві академічні години.

Усі запропоновані напрямки, форми і зміст фізичного виховання можуть спрацювати за умови перегляду державою соціального, морально-етичного

статусу вчителя фізичної культури і взагалі вчителя, його професійної підготовки. На тлі створення престижної професії вчителя, виникнуть передумови для створення обов'язкової конкурсної системи для прийняття на роботу і постійного підвищення його кваліфікації. Вчитель, який формує в учнів позитивний світогляд на здоровий спосіб життя, повинен стати ключовою постаттю нашого часу. Це нагальна потреба, оскільки на кону дуже дорога ціна - здоров'я і освіта наших дітей, і в перспективі - народу України.

Список використаних джерел:

1. Раєвський Р.Т. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. – М.:Вища школа, 1985. – 146 с.
2. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн.І. Луцьк: «Надстир'я», 1996. – 178 с.
3. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2.С. 3 03-305.

Томчук В. В.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: д.п..н., професор
Ящук С. М.*

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД
ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

Фізичне виховання у ліцях є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації та проведення занять зі старшокласниками залежить рівень їхньої фізичної підготовленості, здоров'я, а також ставлення до фізичної культури.

Сьогодні організація навчального процесу, на жаль, не забезпечує кожному старшокласнику максимального розвитку природних даних, глибокого оволодіння інтелектуальними та фізичними якостями. І це, що цілком природно, викликає деформації у розвитку особистості. Однією з мотиваційних складових занять фізичною культурою є бажання юнаків і дівчат сформувати ідеально пропорційні співвідношення частин тіла [2].

Актуальність цієї теми проявляється, насамперед у тому, що сучасні технології мінімізують нашу фізичну активність, а відсутність рухів веде до найважчих наслідків: слабшає наш імунітет, падає захисна здатність організму і все це спричиняє тяжкі смертельні захворювання.

Саме це сприяло тому, що ми висунули гіпотезу дослідження – заняття фітнесом під час навчального процесу сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню гарного тіла, а також прищепленню інтересу старшокласників до фізичного виховання [1].

Нами було проведено опитування старшокласників з метою виявлення найцікавіших та найдоступніших засобів фізичної культури. Опитування проводилося серед старшокласників та дозволило визначити, чим хочуть займатися на уроках фізичної культури:

1 фітнесом (71%); шейпінгом (49%);

2 танцювальними напрямками аеробіки (63%) – це такі види як, латина, хіп-хоп, ріверданс, східні танці тощо;

3 фітнес-йога, пілатес (37%).

Слід впроваджувати в процес навчання сучасні види спорту, виходячи з яких учень прагнучиме усвідомлено та самостійно виконувати різні вправи поза ліцеєм.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати науково-методичні роботи вітчизняних та зарубіжних вчених із зазначеної проблеми.

2. Визначити особливості структури та змісту фітнес програм.

3. Розробити та експериментально апробувати методику занять фітнесом під час практичних занять з фізичного виховання.

В процесі дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз літератури з цієї проблеми, спостереження, педагогічний експеримент, тестування, математична статистика.

В експерименті взяли участь 43 старшокласників, які склали контрольну та експериментальну групи. За рівнем фізичної підготовленості до початку педагогічного експерименту суттєвих відмінностей між старшокласниками обох груп не було.

Тестування старшокласників для оцінки швидкісно-силових та силових здібностей, а також гнучкості включало 6 тестів, які проводились за загальноприйнятою методикою на заняттях з фізичного виховання 2 рази на рік: вересень-жовтень та квітень-травень. Тести були такими: біг на місці (10 с); човниковий біг (4 x 9); стрибки у довжину з місця; динамометрія;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба (в сів) із положення лежачи.

Теоретична значущість проведеного дослідження полягає у доповненні фізичної підготовки старшокласників новими підходами, пов'язаними з розробкою та обґрунтуванням методики розвитку гнучкості [3].

Зіставлення даних фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту дозволило визначити таке:

1. Заняття східними танцями та фітнес-йоґою збільшують силу м'язів рук та ніг, черевного преса, гнучкість і, що є найважливішим у подальшій професійній діяльності, статичну витривалість м'язів спини (збільшення результатів на 11 %).

2. Заняття аеробікою та шейпінгом також збільшують усе вище – перелічені якості. Великою мірою це стосується таких якостей, як загальна витривалість і статична витривалість м'язів спини, що відповідає вимогам фізичної підготовки [2].

Таким чином, заняття й у контрольній та в експериментальних групах успішно вирішують завдання фізичної культури.

Все це дає підставу активніше використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні старшокласників для розвитку фізичних якостей, збереження здоров'я та фізичної працездатності, що, у свою чергу, сприяє формуванню особистості нової формації.

Список використаних джерел:

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

2. Петренко Ю. І., Махонін Ю. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60–63.

3. Гордієнко. О. І., Мовчан. В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation) № 10 2022, 162-169.

Топалов Ю. Є.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: д.п.н., професор

Яцук С. М.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

СПОРТ І ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Лідерство протягом багатьох століть відіграло значну роль у життєдіяльності окремих індивідів та суспільства загалом. Цілеспрямований розвиток соціальних суб'єктів, які займаються фізичною культурою та спортом, спрямоване на формування у спортсменів соціально-важливих особистісних якостей, які визначають їхнє ставлення до інших людей, до суспільства, до самих себе.

Як показує аналіз наукової літератури, є багато підходів до трактування поняття «лідер». У самому спрощеному вигляді термін лідер – це символ цілісності та зразок для наслідування всієї групи. У всіх трактуваннях поняття є загальний зміст, але не вистачає слів, які доносять головний сенс поняття «лідер», особливо коли торкається тема лідерства серед молоді.

Важлива особливість, на наш погляд, лідерства в молодіжному середовищі це те, що лідер повинен втілювати виключно передові ідеї, спрямовані на динамічний розвиток та покращення своїх послідовників, які сприймають нововведення краще за інші групи. Це тим, що колектив сприймає лідера як особистість, здатну організувати його для спільної діяльності. Сам лідер, як правило, відрізняється упевненістю у своїй можливості організувати членів колективу для спільної діяльності не лише у відносно благополучних умовах, а й у ситуаціях, небезпечних для життя та здоров'я, що мають місце у професійній діяльності [1; 2].

Значну роль формуванні лідерських якостей, з погляду, відіграють заняття фізкультурою і спортом. У цьому дослідженні ми плануємо проаналізувати роль спорту у формуванні таких якостей особистості як лідерство, організаторські, комунікативні, вольові, морально-естетичні якості, і навіть важливість ведення здорового життя. Це все дозволяє людині сформуватися як особистість, знайти образ сучасної людини і досягти поставлених собі цілей і завдань, долаючи труднощі, вирішувати проблеми, знайти своє місце в житті. Спорт – невід'ємна частина формування сучасної людини [3].

Систематичні заняття фізкультурою та спортом дозволяють людині підготуватися до життя, загартовують його тіло та зміцнюють здоров'я, а також сприяють всебічному гармонійному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис особистості, моральних та фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям.

Сьогодні уявлення про фізичну культуру пов'язані з її оцінкою як своєрідної частини загальної культури. Як і культура суспільства загалом, фізична культура включає у собі досить широке коло різноманітних процесів і явищ: тіло людини з його характеристиками; фізичний стан людини; процес його фізичного розвитку; заняття певними формами рухової діяльності. Кожне з перерахованого входить у світ культури як елементи ширшої системи, що включає як соціально сформовані фізичні якості людини, а й такі елементи соціальної діяльності, як і правила поведінки, види, форми і засоби діяльності. З вищесказаного, можна дійти невтішного висновку у тому, що фізична культура є складне суспільне явище не обмежене вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує та інші соціальні функції суспільства на області моралі, виховання, етики. На сучасному етапі суспільство зацікавлене молодому поколінні, що виросло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним [4].

Сьогодні дуже важливо підготувати дитину до самостійного життя, бути морально та фізично здоровою, але й навчитися бути здоровою, благополучною та успішною в житті. Останнім часом у суспільстві центральною ідеєю є збереження здоров'я підростаючого покоління, як основного чинника майбутнього благополуччя держави.

Підлітковий вік – найважливіший період у житті: в людині закладаються повага до себе, самооцінка, способи взаємовідносин з оточуючими людьми, манера взаємодії з людьми тієї самої і протилежної статі. Від того, до чого буде підготовлена людина в підлітковому віці, залежать її самореалізація, її кар'єра, то, ким вона стане в житті, чого досягне і чи буде вона зрештою щаслива.

У процесі занять спортом загартовується воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватись від ризику. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина насамперед удосконалює та зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами та руховими діями.

Спорт поряд з живописом, скульптурою, музикою та балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – одна з найпрекрасніших

цінностей життя. Так кажуть навіть філософи, і їхні слова співзвучні з думкою спортивної громадськості. Багато хто говорить, що найвищий сенс спорту у розкритті здібностей людини. І не лише фізичних. Спорт робить людину природнішою, ближчою до того ідеалу, коли згладжується жорстока суперечність із мудрістю природи, що наділила все живе радістю життя. Ця думка близька до філософського узагальнення людського буття [1; 3].

Підлітки, які займалися тим чи іншим видом спорту, вільно та впевнено почуваються у подальшому житті, їм легше адаптуватися у суспільстві в нових умовах. У житті вони знаходять собі гідне місце, досягають високих результатів у роботі. Як показує практика, процес навчання здоровому способу життя нерозривно пов'язаний із руховою активністю, як потужним та стимулюючим фактором інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Саме на основі інтересу дітей до фізкультурної діяльності слід формувати вміння та навички забезпечення здорової життєдіяльності, мотивацію на здоров'я.

Узагальнивши все вищесказане, можна назвати, що молодіжна організація як соціальна група є однією з форм прояву соціальної ініціативи молодих людей, що дозволяє задовольнити властиву їм необхідність соціально-перетворюючої діяльності [2].

Таким чином, молодіжна організація є чудовим поштовхом до реалізації лідерського потенціалу молодих людей. У висновку, слід зазначити, що формування здорового способу життя може мати активний, керований характер у разі, якщо забезпечено його вихідну діагностику, створюються умови для задоволення мотивів діяльності дітей, реалізація мотивів та цінностей дітей отримує емоційне підкріплення, підліток усвідомлює його суб'єктивне становище в освітній діяльності. Тому саме на етапі підліткового віку пріоритетними є завдання виховання в дітей мотивації на здоров'я, орієнтації їх життєвих інтересів на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел:

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

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

3. Закон України "Про вищу освіту" від 01.07.2014 р. № 1556-VII.
4. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом волеологічної освіти студентів : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих.. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

Троян М. С.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики
фізичного виховання Затулівітер А.В.
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань*

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вагоме значення в житті людини займає фізична культура, що представляє собою засоби для всебічного фізичного розвитку. Поняття «Фізичне виховання» - про що свідчить сам термін - входить в загальне поняття «виховання» в широкому сенсі. Це означає, що воно так само, як і виховання, являє собою процес вирішення певних освітньо-виховних завдань, характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу. Відмінні особливості фізичного виховання визначаються, перш за все, тим, що цей процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я [4].

Більшість з того, що розуміють під «фізичним вихованням», являє собою одночасно і виховання волі. В процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Специфічними «фактами» виховання вольових якостей є систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам. Крім названого, для виховання волі використовують (особливо в спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів [1].

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка і т. ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються в процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба «терпіти»).

г) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т. ін.) які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками і т. ін.

д) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режим життя, тренування і харчування. Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей, забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму. Фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці [3].

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами передбачає створення умов для появи пізнавального інтересу, формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, організацію діяльності, в умовах якої формується пізнавальний інтерес[1].

За результатами емпіричних досліджень І. Дрозд, А. Veighle, С. Р. Sherman, формування емоційно-позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом залежить від педагога, який повинен допомогти кожній дитині повірити у власні сили, прогнозувати свій рух уперед.

В. Ігонтов, М. Новіков підкреслюють, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як упевненість у собі, рішучість, сміливість, бажання і реальна можливість перебороти труднощі, а також розвивати фізичні якості[4].

У процесі фізичного виховання вирішуються завдання як загального розвитку студента, так і спеціалізованого розвитку вольових якостей,

відповідно до специфічних умов і вимог майбутньої професійної діяльності. Тому виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки навчального процесу з фізичного виховання, але й виховного процесу у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться у навчальному закладі[2].

Отже, між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня розвитку моральних цінностей особистості наявний взаємозв'язок. Тому учитель фізичної культури має широкі можливості для формування моральних рис учнів. Важливим у цьому процесі є власний приклад – професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними цінностями. Зі зростанням рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості учнів, які займаються спортом, що відображається в якісних показниках розвитку їх індивідуально-психологічних властивостей, зокрема морально-вольових якостей і цінностей.

Список використаних джерел

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Ляхова І.М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.
3. Сучасні аспекти збереження здоров'я людини : збірник праць XI міждисциплінарної наук.- практич. конф. / За ред. проф. Т. М. Ганича. – Ужгород : ДВНЗ «УЖНУ», 2018. – 400 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Філіпович К. В.

студент V курсу факультету фізичного виховання

керівник Маєвський М. І.

доцент кафедри теорії і методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

В умовах розбудови національної системи освіти слід приділити увагу інноваційній діяльності шкіл, що включатиме в себе експерименти та застосування інновацій в освітньому процесі.[1, с. 21-22]

В. І. Ляхом було запропоновано нову пропозицію до змін в системі фізичного виховання – це унікальна можливість істотного впливу на проблему формування навичок ведення учнями здорового способу життя.

Свою розробку він розділив на 2 напрями.

Перший – це соціальна особливість учня спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві.

Другий передбачає максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини з урахуванням індивідуальних особливостей зростання і розвитку, основних інтересів до певних видів спорту, фізичних навантажень, рівень психофізичних і рухових можливостей організму.[1, с. 27]

Реалізація цих ідей передбачає залучення дітей до різних форм фізкультурно-спортивних занять в системі загальноосвітніх шкіл, основними принципами яких є:

максимальне засвоєння учнями цінностей фізичної культури відповідно до власних здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку та підготовленості;

принцип обов'язковості використання технологій спортивного, загальнокондиційного й оздоровчого тренування при організації фізичної і спортивної підготовок учнів;

принцип об'єднання учнів в навчально-тренувальні групи, відносно однорідними за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості.[2, с. 11]

Також, йшла праця над розробкою конгруентного фізичного виховання, що враховує індивідуальні властивості дитини. Мета цього підходу -

реалізація індивідуальних особливостей кожної дитини у сфері фізичної, психічної і моральної діяльності.

Завдання конгруентного фізичного виховання:

Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Формування компетентнісного підходу для самостійного використання засобів фізичної культури.

Розуміння змісту діяльності, що виконується на заняттях з фізичної культури.[2, с. 9]

До новітніх підходів фізичної культури можна віднести втілення сюжетних уроків.

Сюжетний урок – це велика гра, що може розділятися на одне або більше занять. У ньому виділяють 3 частини: підготовчу, основну і заключну. Головна роль вчителя в такому уроці полягає в тому, щоб діти повірили в неї як у реальність, незвичну атмосферу слів, асоціацій, бажань дітей.[3]

Принципи створення сюжетних уроків:

Фасцінації або зачарованість – це спеціально організований вербальний вплив, що передбачає простіше донесення інформації та легше сприйняття інформації дітьми, яку хоче донести вчитель цією грою, управління процесом занять та покращення реалізації оздоровчої, виховної та освітніх програм.[3, с. 41-42]

Синкретичності (тобто поєднання в собі різнорідних елементів). Цей принцип призначений для засвоєння учнями правдиве значення фізичних вправ. На уроках здійснюється поєднання знань про явища природи, про взаємодію природи з людиною.[3, с. 45]

Творчої спрямованості - створення дитиною нових рухів, які засновані на використанні рухового досвіду маючи мотив, що підштовхує до занять творчої діяльності.[3, с. 46]

У педагогічній технології, що пов'язане з фізичною культурою не рідко беруть на експлуатацію технологічні схеми, технологічні карти, що забезпечують покращене планування роботи.[4, с. 60]

У перехідному періоді технологічної освіти вчителі поділяються на 2 групи:

ті, що не готові працювати за науковими технологіями;

ті, що працює на інтуїтивному рівні.[4, с. 61]

Список використаних джерел

1.Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку / Ю.Борисова // Спортивний вісник Придністров'я. Київ: – 2009. – 45с.

2. Москаленко Н. педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придністров'я. Одеса: – 2009. – 30с.

3. Ващенко Л. Зміст та структура інноваційного педагогічного процесу / Л.Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. Харків: – 2005. – 51с.

4. Балахнічова Г. В. Технологічні аспекти формування професійних якостей вчителя фізичної культури в сучасний період / Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Рівне, – 2017. – 71с.

Цимбаляк Д. В.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: д.п.н., професор

Ящук С. М.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема розвитку вольових якостей у школярів є предметом вивчення багатьох дослідників у зв'язку з тим, що наполегливість, завзятість, рішучість, витримка є найважливішими складовими вольової сфери для успішної навчальної діяльності, зокрема з фізичної культури та розвитку дитини.

Воля, будучи психоемоційним явищем, грає дуже важливу роль успішності освоєння та виконання тієї чи іншої діяльності людини, у тому числі в процесі навчання. Освітній процес у сучасних школах все більше характеризується інтенсифікацією та збільшенням обсягу знань за рахунок припливу нової інформації. Для успішного освоєння освітніх програм, засвоєння навчального матеріалу в належному обсязі від учнів потрібний досить високий прояв інтелектуальних, творчих та вольових зусиль.

Вольові якості виявляються у свідомому регулюванні людиною своєї поведінки та діяльності. Сучасний школяр повинен вміти приймати рішення, нести за них відповідальність, мати активність, цілеспрямованість, вміти долати внутрішні та зовнішні бар'єри, що заважають досягненню поставленої мети. Таким чином, наполегливість, завзятість, рішучість та витримка є

найважливішими складовими вольової сфери для успішної навчальної діяльності та розвитку дитини.

Дослідниками доведено, що фізична культура відіграє важливу роль у формуванні вольових якостей у суб'єкта діяльності. У роботах з теорії та методики фізичного виховання дітей шкільного віку зазначається, що активні заняття різноманітними фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми сприяють формуванню у дітей життєво важливих фізичних та вольових якостей.

У процесі виховання вольових якостей основну роль грає подолання зростаючих труднощів на фізкультурних заняттях та вирішення конкретних завдань. Це змушує учнів виявляти наполегливість, завзятість, цілеспрямованість, волю до перемоги, створює впевненість у своїх силах.

Проблема розвитку вольових якостей предмет вивчення багатьох дослідників. Значення вольових зусиль у навчальній діяльності та розвитку вольових проявів у процесі навчання присвячені роботи як вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Велика увага приділяється розвитку вольових якостей у психології фізичної культури та спорту. Це підкреслюється в роботах вітчизняних та зарубіжних психологів і педагогів. На наш погляд, на даний момент недостатньо висвітлена проблема розвитку вольових якостей у певних вікових рамках, зокрема, у період середнього шкільного віку.

Таким чином, актуальність обраної теми дослідження обумовлена:

- необхідністю розвитку вольових якостей у підлітків для успішного здійснення навчальної діяльності;
- недостатньою висвітленістю питань формування вольової сфери учнів основної школи на уроках фізичної культури в літературних джерелах;
- практично повною відсутністю науково обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо цілеспрямованого розвитку вольових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Вищевикладені аспекти актуальності дозволили нам сформулювати проблему дослідження, що полягає у вивченні вікових особливостей розвитку вольової сфери учнів основної школи та розробці педагогічних умов розвитку вольових якостей школярів цього віку на уроках фізичної культури.

Для діагностики вольових якостей учнів 9-го класу нами застосовувалися:

- методика самооцінки сили волі;
- методика самооцінки вольових якостей.

Методи математичної статистики використовувалися для обробки та аналізу отриманих експериментальних даних.

Узагальнивши отримані дані, ми встановили, що загалом досліджувані мають середній рівень вираженості (стійкості прояви ознак) і генералізованості (широту прояви у різних життєвих ситуаціях) всіх п'яти вольових якостей, що вивчаються. Однак необхідно відзначити, що виявлення невеликого відсотка учнів з високим рівнем розвитку вольових якостей, переважаання середнього рівня розвитку вольових якостей, а також наявність учнів з низьким рівнем розвитку вольових проявів свідчить про необхідність ведення цілеспрямованої роботи з формування вольової сфери учнів 9-х класів.

На основі результатів аналізу отриманих експериментальних даних та з урахуванням даних науково-методичної літератури ми зробили спробу розробки педагогічні умови розвитку вольових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури. Вважаємо, що при грамотному доборі фізичних вправ і завдань, моделюванні конкретних навчальних ситуацій уроки фізичної культури містять у собі величезний потенціал формування морально-вольових якостей учнів.

Оскільки вольові якості особистості формуються у процесі діяльності, ми здійснили цілеспрямований добір певних видів діяльності учнів під час уроків на формування конкретних вольових якостей підлітків.

Для розвитку сміливості рішучості ми пропонуємо використовувати складно координаційні фізичні вправи, виконання яких пов'язане з певним ризиком, а також вправи на снарядах, засвоєння яких передбачено програмою.

Формувати наполегливість завзятість підлітків нами пропонується шляхом багаторазового повторення вправ і комбінацій, а також за допомогою приділення особливої уваги виконанню вправ, які викликають труднощі та/або при виконанні яких відбувається багато помилок. Крім цього, прояви наполегливості та завзяття необхідно при виконанні фізичних вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей (силових здібностей, витривалості, гнучкості тощо).

Як засоби розвитку самостійності ініціативності ми пропонуємо використовувати завдання з самостійного складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ; складання та проведення комплексів спеціальних підготовчих вправ відповідно до теми уроку з подальшим обговоренням правильності їх складання; виконання страховки товаришів під

час виконання вправ на снарядах; підготовку та прибирання снарядів та спеціального обладнання.

При реалізації запропонованої методики необхідно особливу увагу приділяти тому, щоб учні мали повне уявлення для чого здійснюється та чи інша діяльність і що має стати результатом цієї діяльності, тому що дія, позбавлена підлітка особистого сенсу, перестає бути його власною дією і набуває ілюзорних форм. Щоб дія стала вільною та усвідомленою, вона має здійснюватися в контексті значущих для підлітка мотивів та бути осмислена як своє власне, а не нав'язане ззовні. Тобто використовувані завдання, які є засобом оволодіння вольовою поведінкою, мають бути усвідомлені учнями.

Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що воля є найважливішим структурним компонентом особистості. Воля дає можливість людині свідомо керувати своїми внутрішніми психічними та зовнішніми фізичними діями у найскладніших життєвих ситуаціях. Підлітковий вік є сенситивним у розвитку вольових якостей особистості, оскільки у цей період закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, суспільству, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісного поведінки. Одним із найефективніших шляхів формування та розвитку вольових якостей, на думку дослідників, є цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Раевський Р.Т. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. – М.:Вища школа, 1985. – 146 с.
2. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн.І. Луцьк: «Надстир'я», 1996. – 178 с.

Щербина А. В.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри медико – біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ

Упродовж останніх років в Україні склалася тривожна ситуація - погіршилося здоров'я й фізична підготовленість дітей, учнівської та

студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризовим станом національної системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя. Як результат такого стану національної системи фізичної культури, є дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, ЗСЖ в учнів загальноосвітніх шкіл.

За період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості школярів. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура та спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання. Але уроки фізичної культури у школі не зацікавлюють, а навпаки - викликають негативні емоції в учнів.

Встановлено причини негативного ставлення школярів до уроків з фізичної культури: це недоліки матеріально-технічного забезпечення; недостатня вимогливість до відвідування занять; брак часу; недостатній методичний рівень проведення занять; відсутній інтерес до занять; особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з учителем.

З метою виправлення такого негативного ставлення, необхідний новий методичний підхід до фізичної культури в школі, спрямований не тільки на розвиток рухових здібностей, умінь і навичок, але і на надання спеціальних теоретичних знань, формування у школярів мотивації до фізкультурної діяльності, виховання у них потреби до фізичного самовдосконалення.

Дослідження науковців (С. Ю. Бабенко, 1982; С. В. Занюка, 1997; О. М. Зваричук, 2002; В. В. Петровського, Т. Ю. Круцевич, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі в різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-

методичної основи фізичної культури школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

З'ясуємо зміст ключового поняття «мотивація». За Українським педагогічним словником «мотивація – система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки» [2, с. 217]. Мотивація є одним із чинників, що впливає на успішність навчання, формує самостійність, відповідальність, прагнення до досягнення результатів. Проблема мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом у центрі досліджень низки науковців (Бобровник С., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М., Щелкунов А., Лебедева А., Майборода С. та інші). Відтак, С. Бобровник визначає мотиви старшокласників, які спонукають їх до занять фізичною культурою та спортом, формування мотивації вбачає у впровадженні передових методів навчання. На думку автора: «результативні мотиви необхідно формувати в процесі навчання руховим діям. Для цього навчання на уроках фізичної культури потрібно включати в особистісно значущу для кожного учня старшого шкільного віку змагальну діяльність, коли школярі, навчаючись, одночасно готуються до участі в змаганнях з цього виду вправ на першість класу, школи» [1, с. 8].

Важливим для аналізу проблеми є дослідження І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк, які визначають рейтинг мотивів учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом. Серед вказаних переважають мотиви покращення самопочуття та здоров'я, самовдосконалення, формування гармонійної тілобудови; найнижчим є мотив стати відомим спортсменом. Формування позитивної мотивації учнів 5-7 класів до занять фізичною культурою і спортом, за твердженням науковців, залежить значною мірою від педагогічної майстерності вчителя фізичної культури [4].

А. Щелкунов, А. Лебедева, С. Майборода вивчають питання форм підвищення потрібної мотивації рухової активності учнів до занять на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання. За дослідженням авторів, мотивацією до занять фізичною культурою і спортом для учнів 5-7 класів є бажання покращити здоров'я і набути хорошу фізичну форму [3].

Формування мотивації до занять спортом учнів 5-7 класів вбачаємо в умінні зацікавити їх, показати позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, додати впевненості у собі, створити «ситуацію успіху». У цьому процесі важливу роль відіграє педагогічна майстерність вчителя фізичної культури, вміння добирати як традиційні, так й інноваційні методи навчання, що викликать задоволеність здобувачів освіти уроками. Окрім цього,

одним із шляхів мотивації є залучення підлітків до спортивно-масової роботи в позаурочний час, як-от:

– організація зустрічей з відомими спортсменами міста (району, області);

– участь в інтелектуально-спортивних шоу-програмах спільно з вихованцями-призерами спортивних секцій, клубів, асоціацій міста. Такі заходи передбачають не тільки виконання фізичних навантажень, а й виявлення знань із навчальних предметів;

– перегляд майстер-класів (ігри у футбол, баскетбол, теніс) вчителів фізкультури, тренерів дитячих юнацьких спортивних шкіл;

– створення спільних наставницьких команд старшокласників і школярів початкової ланки з метою проведення фізкультурно-спортивних конкурсів:

– ігрові розминки-конкурси до початку тренувань, що мають на меті ознайомити учнів з новинами у світі спорту, досягненнями українських спортсменів.

Вагомого значення у процесі мотивації до занять спортом учнів 5-7 класів відіграють тренувальні заняття у спортивних секціях, гуртках фізкультури (загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури); студіях фітнесу і спортивного танцю, організація змагань тощо.

Отже, формування мотивації учнів старшої школи до занять спортом характеризується різноплановістю і сприяє усвідомленню потреби постійного фізичного вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2 (43)' 2014. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 4-9.

2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 421с.

3. Щелкунов А. , Лебедева А., Майборода С. Форми підвищення потребнісної мотивації рухової активності учнів до занять на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології No 2 / 2019. С. 26-31.

4. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2. С. 303-305.

Ящук С. М.

*д.п.н., професор, декан факультету фізичного виховання,
Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Проблеми, що стосуються професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури, постійно знаходяться в центрі уваги педагогів, фахівців з фізичного виховання і спорту та інших вчених. В даний час у зв'язку з ґрунтовними змінами у вищій фізкультурній освіті, що відбуваються в нашій країні, підіймаються питання, пов'язані з професійним самовизначенням особистості майбутнього вчителя фізичної культури; визначаються шляхи його самореалізацією в майбутній професійній діяльності. Ці питання придбали особливу актуальність в інформаційному суспільстві, де інформатизації освіти постає майже на першому місці.

Проблематичні аспекти вивчення особливостей застосування ІКТ в професійній підготовці вчителів фізичної культури лежать в основі досліджень багатьох науковців, зокрема ґрунтовні дослідження у цьому напрямку здійснюють Н. Грибик, І. Гринченко, І. Грубар, С. Карасевич, В. Кисельов, Н. Степанченко, А. Сущенко та інші.

Інформаційні технології дедалі ширше використовуються у фізичному вихованні, спорті та туризмі. Вивчення та творче використання відповідного досвіду, здобутків, напрацювань українських та зарубіжних вчених у підготовці кваліфікованих спеціалістів та впровадження цього досвіду у процес підготовки фахівців фізичного виховання, стає важливим завданням ЗВО фізкультурного профілю.

У професійній підготовці вчителів фізичної культури використовуються такі педагогічні та методичні підходи, як компетентнісна спрямованість; багаторівневість; професійна спрямованість; професійно-навчальна мотивованість; контекстне навчання; інклюзивність професійної освіти; провідна роль вчителя; інформатизація професійного навчання. Для реалізації таких підходів на практиці необхідно шукати та впроваджувати нові методи і технології навчання у ЗВО щодо підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Їхнє застосування забезпечить позитивну внутрішню мотивацію студентів, стійкий розвиток соціальнопрофесійно важливих

якостей, що виявлятиметься у цілеспрямованому формуванні цілісного комплексу професійно-педагогічних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури.

Підвищення якості освіти у сфері фізичної культури і спорту та забезпечення мобільності, привабливості та конкурентоспроможності на ринку праці включає розвиток і саморозвиток студентів та використання ІКТ, інтерактивних методів навчання та мультимедіа. Впровадження електронних засобів навчання (підручників, посібників, каталогів, словників тощо), комп'ютерних навчальних програм, комп'ютеризація професійної фізичної освіти створюють нові вимоги до професійної кваліфікації та рівнів професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Інформаційне забезпечення підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до уроків фізичної культури та спортивної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає використання сучасних комп'ютерних технологій, особливостями яких є [5]: 1) розмовне спілкування в режимі офлайн і онлайн (електронна пошта, ICQ); 2) полілогічне спілкування в режимі офлайн і онлайн (конференції, форуми, чати); 3) асинхронне середовище спілкування, яке використовується для співпраці між викладачами та студентами; 4) використання хмарних компонентів на базі платформи віртуального веб-середовища Moodle з навчально-методичним наповненням відповідного циклу дисциплін, у тому числі з демонстрацією високоякісної навчальної роботи майбутніх вчителів фізичної культури; 5) врахування типових ІТ-звичок здобувачів освіти шляхом створення викладацьких сайтів у соціальних мережах.

Під час викладу теоретичних даних ефективним є використання комп'ютера при викладі навчальної інформації. Сучасні ІКТ за допомогою мультимедіа дають можливість продемонструвати складні явища та процеси. Матеріал можна всебічно проілюструвати за допомогою анімації, фото, звукової скульптури та відеофрагментів. Наочні посібники сприяють розвитку пізнавальної функції, процес сприйняття навчального матеріалу значно прискорюється завдяки поєднанню зображення і тексту. Наочні посібники покращують пам'ять, виділяють важливі моменти, підвищують увагу та інтерес здобувачів освіти. Концентрувати увагу всієї групи можна за допомогою мультимедійного проектора із зображенням, що подається з комп'ютера. Однак набагато доцільніше використовувати спеціалізовані мультимедійні засоби, такі як «інтерактивні дошки» – апаратно-програмний комплекс, що поєднує в собі звичайну маркувальну дошку, мультимедійний

проектор та інтерактивний екран, що дозволяє швидко втручатися в зображення, що відображається на екрані.

Крім того, серед фахівців у галузі фізичної культури та спорту під час науково-дослідної та/або спортивно-тренувальної діяльності широкою популярністю користується технологія обробки електронних таблиць та даних, представлених у табличному вигляді. Ця технологія дозволяє виконувати аналіз накопиченого статистичного матеріалу за різними напрямками діяльності (обстеження фізичного стану до та після фізичних навантажень, вплив тренувальних програм на технічні характеристики спортсменів тощо), обробляти цей статистичний матеріал, робити розрахунки різних показників та статистичних характеристик, виконувати наочне подання даних у графічному вигляді тощо. Затребуваність та популярність цієї технології серед фахівців у галузі фізичної культури та спорту ставлять її на перше місце за значимістю у процесі підготовки фахівців.

Альтернативною технологією обробки даних у галузі фізичної культури та спорту є технологія баз даних, що дозволяє створити машинну інформаційну модель предметної галузі, що є поіменованою сукупністю інтегрованих даних про об'єкти цієї предметної галузі та їх взаємозв'язки, причому всі дані організовуються на загальних принципах опису, зберігання та обробки. База даних дозволяє накопичувати та зберігати великі обсяги даних, забезпечує можливість пошуку та вибірки даних за сукупністю критеріїв, заданих мовою системи управління базою даних, виконувати різноманітну обробку даних. Бази даних сьогодні знаходять ефективне застосування в галузі фізичної культури та спорту, тому цій технології слід приділяти необхідну увагу під час підготовки фахівців.

Майбутні вчителі фізичної культури повинні здобути базову професійну освіту в сфері фізичної культури, щоб мати ефективні знання та професійну компетентність до оволодіння шкільними програмами з фізичної культури. У ході підготовки майбутніх вчителів фізичної культури доцільно зосередитись на тому, що навчання студентів ЗВО за курсами спортивно-виховної підготовки повинно оптимально поєднуватися з потребами їх майбутньої професійної діяльності та забезпечувати їх професійну діяльність в майбутньому.

Розглядання проблеми використання інформаційних технологій в процесі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури як передумови професійного розвитку в умовах інформатизації вищої освіти надало можливість визначити, що саме застосування інформаційних технологій у фаховій підготовці повинно відповідати сучасним світовим

стандартам професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору.

Список використаних джерел:

1. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. - Antwerpen: F&G Partners, 2007. - 239 p.
2. Броуэр Л. Фармацевтическая и продовольственная мафия / Л. Броуэр. - К.: Изд. дом «Княгиня Ольга», 2002. - 278 с.
3. О'Брайен М. Профилактика перетренированности/ М. О'Брайен // Спортивные травмы: основ. принципы профилактики и лечения. - К.: Олимп. лит., 2002. -С. 246-251.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение/ В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.: ил. - Библиогр.: С. 588-613. -Алф. указ.:С. 614-623.
5. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под ред. В. Н. Платонова. - М.: Сов. спорт,2012. - Кн. 2. - 544 с.

Dikhtiarenko Zoia

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Health, State Tax University, Irpin;

Malechko Tetiana

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Associate Professor, Ukrainian State University named after M. Drahomanov, Kyiv, Ukraine;

Pustolyakova Larysa

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health of O. O. Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine;

Yeromenko Veronica

applicant for the second (master's) level of higher education of the Department of Physical Education, Sports and Health, State Tax University, Irpin, Ukraine; applicant for the second (master's) level of higher education of the National Medical University named after O. O. Bogomolets, Kyiv, Ukraine.

FEATURES OF THE GENDER APPROACH IN PHYSICAL CULTURE (5-9 GRADES) AND IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH ELEMENTS OF COMBAT HORTING DURING MARTIAL LAW

The article highlights the peculiarities of applying the gender approach in education institutions during physical education classes (teenagers 10-15 y.o.) and physical educational classes (16-17 y.o.) The results of the adolescent and student questionnaire aimed at determining the motivation and interest in physical exercises among boys and girls, are presented. Based on the results of the questionnaire, ways to optimize physical education classes are proposed, taking into account gender characteristics.

Key words: *teenagers, cadets, student youth, physical education, physical culture, gender approach, physical exercises, boys, girls, martial law.*

Діхтяренко З. М., Малечко Т. А., Пустолякова Л. М., Єрмоменко В. Е. Особливості гендерного підходу на уроках з фізичної культури (5-9 класи) та заняттях з фізичного виховання з елементами бойового хортингу в умовах воєнного стану.

У статті висвітлено особливості застосування гендерного підходу в закладах освіти під час уроків фізичної культури (підлітки: 10-15 років) та занять з фізичного виховання (16-17 років). Представлено результати анкетування підлітків і студентської молоді з метою визначення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами серед хлопців і дівчат. На основі результатів анкетування запропоновано шляхи оптимізації уроків фізичної культури та занять з фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей.

Ключові слова: *підлітки, студентська молодь, курсанти, фізична культура, фізичне виховання, гендерний підхід, фізичні вправи, хлопці, дівчата, воєнний стан.*

Formulation of the problem. The relevance of including gender issues in the educational system of Ukraine at the beginning of the 21st century. Is associated with positive trends in the development of the field of education, namely: variability, student-centeredness, openness to society, and especially – with the quality of education, equal access of both sexes to various spheres of social life, which in the future will determine decent living conditions for women and men. Gender education and gender upbringing are important components of gender socialization of an individual [3].

Properly organized: physical education and physical culture in institutions of education with the use of a gender approach with elements of Combat Horting contributes to: comprehensive development of body forms, improvement of psycho-emotional state, prevents diseases, improves the activity of internal organs and systems of a young organism.

Analysis of recent publications (O. Bilichenko (Gender features of the formation of motivation for physical education among students, 2014), L. Pustolyakova (Theoretical principles of physical education in the conditions of specialized training, 2009), Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021), Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) and others confirms the relevance of this scientific research [1-12].

Connection of work with scientific topics. From yes, scientific research is carried out according to the SRW: 1) state registration number 0118U001989; state registration number 0121U113261; 2) state registration number 0123U100608; 3) state registration number 0121U113032.

The purpose of the publication is to prove that systematic classes in physical education with elements of Combat Horting have a positive effect on the features of the gender approach in education institutions, especially during martial law.

Presentation of the main research material. The actualization of gender roles requires the teacher and professor to create such conditions that would exacerbate stereotypes of male and female behavior in teenagers and students. Physical education classes, based on a gender approach, should be built taking into account the gender characteristics of students, actualizing their gender roles, forming an understanding of the role of men and women in society. Such an organization of the educational process requires the teacher to have knowledge about the gender characteristics of students [1].

According to psychologists, young people have a much higher need for physical activity. They want to be strong, courageous, resilient, while they are interested in what deepens and develops the skills they already have and has a specific focus. Young men act selectively from the beginning, they are more willing to engage in things that are similar to their already developed sphere of interests. Girls are more emotional, they have a more vividly expressed need for the aesthetic orientation of physical education, they prefer those activities that correspond to their personal interests and needs at the moment. To a greater extent, they are able to admire the process of activity itself, try to learn as much as

possible everything that is taught to them [4].

The motives for doing physical exercises are also different, they are interested in what brings an important novelty to their traditional activities. Taking into account gender characteristics, when performing the same movements in young men, attention should be paid to clarity, rhythmicity, expenditure of additional efforts; girls have plasticity, expressiveness, grace. It is difficult to overestimate the possibilities of physical education as a means of forming a full-fledged personality. In the process of physical education, both tasks aimed at the specifics of a particular type of education are solved, as well as general tasks pursued in the social system of education in general [2]. So, physical culture lessons and physical education classes with elements of martial arts are definitely a means of gender socialization in education institutions.

In order to determine motivation, interest in physical culture lessons and physical exercises and physical culture and sports priorities with elements of Combat Horting among freshmen (boys and girls), we conducted a questionnaire (2022-2023 academic year).

The fifth and ninth grades (681 girls and 653 boys) of secondary schools in Kyiv participated in the pedagogical experiment (5th grade: 272 persons: 145 girls and 127 boys; 6th grade: 264 persons: 138 girl and 126 boys; 7th grade: 255 persons: 133 girls and 121 boys; 8th grade: 275 persons: 140 girls and 135 boys; 9 grade: 269 persons: 125 girls and 144 boys), conducted by physical education teachers, combat horting coaches and Z. Dikhtyarenko; student youth (cadets) – 16-17 years old (29 persons: 12 girls and 17 boys of the department of physical education, sports and health, State Tax University; (54 persons: 38 girls and 16 boys of the department of physical education and health, National Medical University named after O. O. Bogomolets).

The list of questions had to be answered: «yes» / «no». In advance, all respondents were warned: there is no need to explain the answer, the results will be anonymous.

So, to the question: «Do you have a positive attitude towards attending physical education classes?», the rate for boys increased from 5th to 9th grade: from 78.0 % to 88.0 %, while for girls, on the contrary, it decreased (from 71.0 % to 70.0 %). On the question: «Do you like to do physical exercises?», the figures for boys and girls are almost twice as low as before: from 25.0 % to 34.0 % and from 24.0 % to 57.0 %, respectively. To the question: «Do you like to play moving and sports games?» indicators for boys and girls are slightly higher than the first: for boys from 73.0 % to 86.0 %, and for girls – from 78.0 % to 87.0 %. Teenagers showed almost the same indicators for questions 3 and 4 and for the

following question: «Do you like hearing about Combat Horting – the national professional and applied sport of Ukraine?»: from 84.0 % to 91.0 % – boys and from 84.0 % to 90.0 % – girls We were pleasantly surprised by the results of a survey of teenagers on the question: «Do you know that Combat Horting is both a sport and a sports discipline that combines elements of Ukrainian martial arts, fitness, acrobatics and the philosophy of fighting?»: indicators for boys and girls – 100 %. Similar indicators were obtained for questions 4 and 6: «Do you like to perform elements of Combat Horting in physical culture lessons?»: from 85.0 % to 91.0 % – boys and from 84.0 % to 90.0 % – girls. Average indicators were obtained for 7 questions: «Do you show a desire to play military sports games in extracurricular time?» from teenagers: from 50.0 % to 72.0 % and from 51.0 % to 65.0 % – boys and girls, respectively.

Table 1

Summary indicators of research physical culture and sports priorities of teenagers

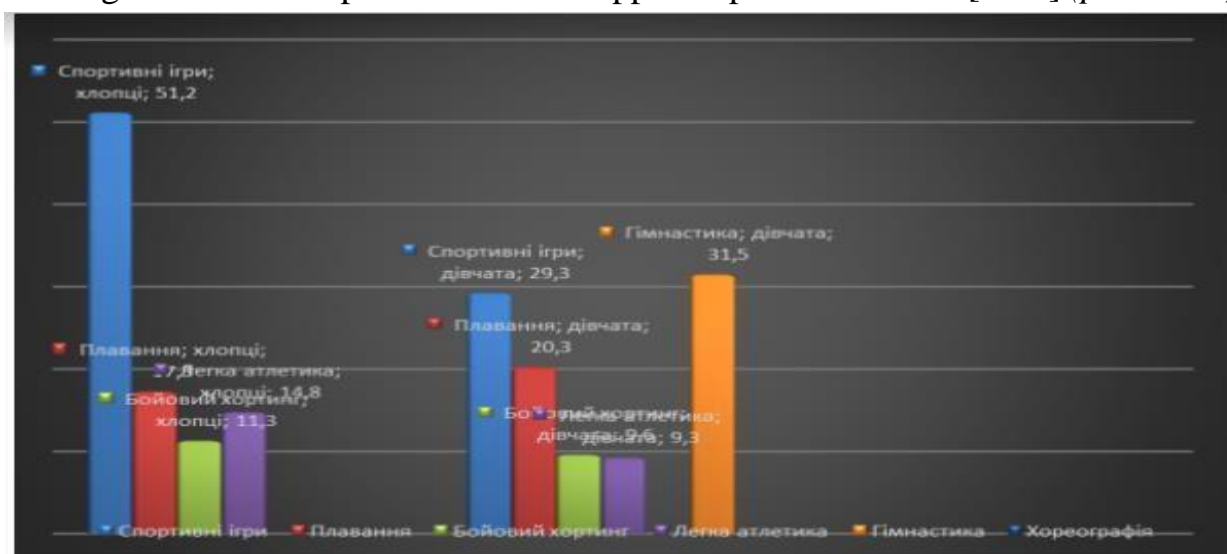
(5-9 grades), EG and CG, (n=1334), (%), 2022-2023 e.y. (Z. Dikhtiarenko)

No.	Questions	Boys (653 persons) EG and CG					Girls (681 persons) EG and CG				
		grades									
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
		indicators									
1.	Do you have a positive attitude towards attending physical education classes?	78.0	74.0	79.0	84.0	88.0	71.0	75	71.0	72.0	70.0
2.	Do you like to do physical exercises?	34.0	32.0	29.0	29.0	25.0	57.0	34.0	31.0	30.0	24.0
3.	Do you like to play moving and sports games?	85.0	86.0	74.0	72.0	73.0	87.0	85.0	78.0	81.0	83.0
4.	Do you like hearing about Combat Horting – the national professional and applied sport of Ukraine?	84.0	85.0	88.0	88.0	91.0	84.0	86.0	87.0	90.0	90.0
5.	Do you know that Combat Horting is both a sport and a sports discipline that combines elements of Ukrainian martial arts,	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

	fitness, acrobatics and the philosophy of fighting?										
6.	Do you like to perform elements of Combat Horting in physical culture lessons?	88.0	85.0	88.0	89.0	91.0	84.0	86.0	86.0	90.0	90.0
7.	Do you show a desire to play military sports games in extracurricular time?	55.0	53.0	50.0	59.0	72.0	58.0	55.0	51.0	57.0	65.0
8.	Does it effect your interest to attend physical education classes during martial law with alarm?	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Thus, the number of higher education students who show a positive attitude to physical education classes on average was 47.8 % of girls and 57.6 % of boys. 28.3 % of girls and 37.2 % of boys showed interest in physical exercises, while 26.4 % of boys and 38.4 % of girls perceive physical education classes negatively.

In order to determine physical culture and sports interests among student youth, it was suggested to choose from the list of types of physical culture and health activities the most interesting for them and which they would like to do in extracurricular time. It was established that 31.5 % of girls prefer choreography classes. Among boys, active and sports games are the most popular 51.2 %. It should be noted that several theoretical and practical classes on physical education with elements of Combat Horting showed unexpectedly good results during the questionnaire. Thus, 11.3 % of boys and 9.6 % of girls are interested in Combat Horting – the national professional and applied sport of Ukraine [5-12] (*picture. 1*).



Picture 1. Physical culture and sports priorities of student youth

Analyzing modern scientific works [1-12, etc.], it is possible to draw conclusions about insufficient coverage of the problem of the gender approach in physical education classes with elements of Combat Horting in institutions of higher education. In addition, in practice, as a rule, physical education lessons and classes are conducted on a one-sex basis, where the interests, motives, physical culture and sports preferences of those who are engaged are not taken into account.

The survey conducted by us indicates that for students of the fifth to ninth grades (681 girls and 653 boys) of secondary schools in Kyiv, discussions are held by physical education teachers – Combat Horting coaches about the national professional and applied sport of Ukraine – Combat Horting, which is a sport and a sports discipline that combines elements of Ukrainian martial arts, fitness, acrobatics and fighting philosophy. Therefore, we were pleasantly surprised by the results of the survey of teenagers on this question: the indicators for boys and girls are 100 %. The general condition of all students: fifth-ninth grades is affected (100 %) by martial law and sirens of alarm, which is reflected in the interest in attending physical education classes.

Student youth (cadets) – 16-17 years old (29 people: 12 girls and 17 boys from the Department of Physical Education, Sports and Health of the State Tax University) and (54 people: 38 girls and 16 boys from the Department of Physical Education and Health of the National Medical University named after O. O. Bogomolets) a low level of motivation is observed during distance learning, and even more so, in conditions of martial law before physical exercises. Most of the students of higher education are not interested in the content of the physical education class itself, because everyone is waiting for a siren of anxiety, which negatively affects the general condition and even the well-being of all students during martial law, which is reflected in the interest in attending physical education classes.

All this leads to a decrease in the popularity of physical education conducted remotely among young people. Therefore, it would be advisable to apply a differentiated approach and take into account age characteristics; peculiarities of psychological and pedagogical education of boys and girls; to establish the relationship between these signs and the motivation of the activity; value orientations in physical education; take into account the level of physical fitness of boys and girls, etc.

Literature

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Олена Олександрівна Біліченко;

Дніпропетровський ДІФКС. – Дніпропетровськ, 2014. – 22 с.

2. Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.7. – Луганськ, 2012. – 228 с.

3. Пустолякова Л. М. Теоретичні засади фізичного виховання в умовах профільного навчання // Педагогічний процес : теорія і практика : зб. наук. пр. / Благод. фонд ім. А.С. Макаренка ; [голов. ред. С.О. Сисоєва]. – К., 2009. – Вип. 2. – С. 167–175.

4. Bublely T. A. Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 «Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)» / Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.

5. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. *Monograph*. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

7. Dikhtiarenko, Z., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House

WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Kukushkin, Kostiantyn, Yeromenko, Eduard, Dikhtiarenk, Zoia, Grechana, Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

12. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

Dikhtiarenko Z.,
*PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of
Physical Education, Sports and Health, State Tax
University, Irpin head of the Public Organization «Union of Teachers and
Scientists of Ukraine»*

Fedorchenko K.,
lucium student of Boryspil district, Kyiv region;
Dikhtiarenko K.,
a student of the Irpin lucium, Bucha district, Kyiv region

PECULIARITIES OF THE GENDER APPROACH DURING DISTANCE LEARNING OF THEORETICAL MATERIAL BY TEENAGERS WITH THE POTENTIAL OF FORMING AN ACTIVE LIFE POSITION BY MEANS OF COMBAT HORTING

In the scientific publication, with the aim of establishing the features of the gender approach during distance learning of theoretical material by teenagers (5-9 grades) with the potential of forming an active life position by means of Combat Horting, K. Fedorchenko and K. Dikhtyarenko developed a question. Z. Dikhtyarenko covered the main concepts of the title of the publication, analyzed literary sources and concluded that the topic was insufficiently covered in the methodology.

Key words: *Combat Horting, gender approach, teenagers, theoretical material, active life position.*

Діхтяренко З. М., Федорченко К. С., Діхтяренко К. В. Особливості гендерного підходу під час вивчення дистанційно теоретичного матеріалу підлітками з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу.

У науковій публікації з метою встановлення особливостей гендерного підходу під час вивчення дистанційно теоретичного матеріалу підлітками (5-9 класів) з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу К. Федорченко і К. Діхтяренко було розроблено запитання. З. Діхтяренко висвітила основні поняття до назви публікації, проаналізувала літературні джерела та зробила висновок про недостатнє висвітлення теми в методиці.

Ключові слова: *бойовий хортинг, гендерний підхід, підлітки, теоретичний матеріал, активна життєва позиція.*

Introduction. A new direction in humanities – genderology – conceptualizes familiar concepts in a new way, inscribing the history of articles into history as such. It forces us to consider not gender in itself and not the relations between the sexes (this is already and has been done in the past by various humanitarian sciences, in particular, ethnology), but rather to investigate the multiplicity of social relations in their historical and cultural aspects, not forgetting their consideration of the gender factor and gender interaction. Joan Scott defines the main direction of gender history research as the «historization of differences» (if we consider the concept of «differences» as the cornerstone of feminist philosophy) [7].

The concepts of «gender» and «sex» are not the same, since gender does not necessarily coincide with biological sex, with the gender of upbringing or with the gender of a passport, therefore, in gender studies, the understanding of gender in a broad sense is used.

In the «Dictionary of Gender Terms», the concept of «gender approach» is interpreted as a sign of political, economic and any other culture, which consists in taking into account the interests of both social and gender groups of society. The essence of the gender approach is the awareness that social phenomena affect men and women differently and cause them to have different reactions [8].

The term «teenager» is defined as a child, young boy or girl in the transitional age from childhood to youth [9]. Under the age category of teenagers in Ukraine in Order No. 382 of June 2, 2009 «On the Approval of Temporary Standards for the Provision of Medical Assistance to Teenagers and Youth» is a person aged 10-18 [10].

Combat Horting is a type of national sport of Ukraine, based on the cultural, health and martial traditions of the Ukrainian people. It is a multi-year specially organized process of learning, comprehensive development, moral and ethical education and improvement of children and youth. Also, the Combat Horting system contains effective forms and methods of military-patriotic education and pre-conscription training of school youth [1-6].

According to our theoretical and practical analysis, an active life position is synonymous with an active lifestyle, purposefulness, activity, compassion and help, a caring approach to life; actions are real, not imaginary, etc. Antonines will be: inactivity, indifference, inertia, aloofness with finding a reason not to do anything, etc. A properly organized distance learning and training process with the study of theoretical material in Combat Horting circles will contribute to the formation of an active life position in teenagers, which will be one of the features of the gender approach.

Analysis of publications (O. Andrusyk, N. Vodolazka, A. Yefimtseva, etc. «In search of gender education», 2013; O. Marushchenko, O. Plahotnik «Gender school stories», 2012; V. Oliinyk, L. Danylenko, etc. «Gender approach in the management of general educational institutions», 2003; V. Kyrychenko, O. Yezhova, V. Necherda, T. Tarasova, O. Khomych «Formation of prosocial behavior of students in the conditions of a preventive educational environment of a general educational institution», 2016; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., and. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021), Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., and. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) etc. confirms the relevance and timeliness of this scientific research [1-11].

Connection of work with scientific topics. From yes, scientific research is carried out according to the SRW: 1) state registration number 0118U001989; state registration number 0121U113261; 2) state registration number 0123U100608; 3) state registration number 0121U113032.

The purpose of the publication is to prove that a properly organized remote educational and training process with the study of theoretical material in Combat Horting circles will contribute to the formation of an active life position in teenagers, which will be one of the features of the gender approach.

Presentation of the main research material. Historian-feminologist J. Scott suggested putting an end to the opposition between «male» and «female» history. Her publications helped bridge this divide. Thus, in the article «Gender: a useful category of historical analysis», she proposed to conduct a «gender examination» for 4 groups of socio-historical «subsystems»: 1) a complex of symbols and images that characterize «man» and «woman» in culture (gender stereotypes); 2) a complex of norms – religious, pedagogical, scientific, legal, political (gender norms); 3) the problem of self-expression, subjective self-perception and self-awareness of an individual (gender identity) – this is important for a historian! 4) social institutions involved in the formation of gender (family, kinship system, household, labor market, education system, state system, etc.) [7].

Today, there are 4 main theoretical and methodological approaches to the interpretation of gender (according to M. S. Borovtsova): gender as a social phenomenon, that is, as the reality of intersex relations, expressed in interpersonal, socio-economic, legal, political relations (N. Abubikirova, T. Bendas, D. Vorontsov, N. Horodnova, N. Lavrynenko, O. Loseva, T. Melnyk, R. Petrova, R. Stoler, etc.); gender as a cultural phenomenon, that is, as an imaginary, symbolic, phantasmatic representation of the reality of intersex relations, expressed in the

discourses of literary, visual, cinematographic art, mass media and advertising, imperatives of gender ideology (S. Bem, V. Bryson, B. Elliott, D. Konovalov, V. Menzhulin, K. Trofymova, R. Gabbard, Yu. Shabalina, etc.); gender as a cognitive phenomenon, i.e. as what is thought about men and women (gender stereotypes), and what one thinks about oneself as a man or a woman (gender identity) (V. Kyrychenko, D. Myers, O. Mistryukova, N. Prykhodkina, etc.); gender as a personal discourse, that is, as a means of defining gender, its expression, expression, behavioral realization (gender identity) (K. West, D. Zimmerman, Y. Maslova, N. Chodorow, etc.) [11].

In order to establish the peculiarities of the gender approach during the study of remotely theoretical material by teenagers with the potential of forming an active life position by means of Combat Horting, K. Fedorchenko and K. Dikhtyarenko developed questions based on the educational and methodological manual of E. Yeromenko [1] for teenagers of grades 5-9 (girls and boys), and the trainer uploaded them to a common group in Google cloud services [5]. *The task:* the teenage athletes of the «Combat Horting» group had to read the questions remotely and independently in a certain time, on a certain day, and write the correct answer (in their opinion): «yes» / «no», having previously listened to the theoretical material. The purpose of the survey: how teenagers of different genders answer the same questions remotely and independently:

1. Does a Combat Horting athlete need to know:

- the importance of maintaining a good physical body shape, avoiding bad habits;
- the goals of the development of Combat Horting, its structure, notable athletes, and coaches;
- terms and sequence of learning the basic techniques of Combat Horting, defensive and offensive actions;
- an active life position of a teenager – purposefulness, activity, sympathy and help, a caring approach to life; actions are real, not imaginary, etc.

2. Does a Combat Horting athlete need to be able to:

- perform the basic elements of the Combat Horting technique (individually and in a group);
- to master the basics and principles of movement in duel;
- perform basic blows with hands and feet at the level demonstrating combinations;
- combine blows and throws, painful and suffocating techniques.

3. Does a Combat Horting athlete need to strive for:

- systematically develop general and special physical qualities and acrobatic abilities;
- to develop willpower, overcoming professional and psychological difficulties.

Conclusions. The purpose of the publication is defined: proving that a properly organized remote educational and training process with the study of theoretical material in Combat Horting circles will contribute to the formation of an active life position in teenagers, which will be one of the features of the gender approach, was achieved by analyzed questions developed by K. Fedorchenko and K. Dikhtyarenko based on the educational manual of E. Yeromenko [1]. The results of the surveys will be described in other publications, which will reflect *the prospects for further research* and confirm the relevance and timeliness of the chosen topic.

Literature

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. /Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

2. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

3. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

4. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole;

pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

5. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.

6. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

7. <https://uamoderna.com/images/biblioteka/gender-approach-anthology.pdf>.

8. <http://a-z-gender.net/ua/wp-content/uploads/2018/05/Slovnyk-gendernyh-terminiv.pdf>.

9. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA>.

10. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0382282-09#Text>.

11. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%>.

Dischkant Maryna,
senior lecturer of the Department of Physical Education and Health, NMU
named after O.O. Bogomolets, Kyiv, Ukraine;

Sushshenko Ludmila,
Doctor of Education, Associate Professor,
Head of department of Physical Rehabilitation of the USU named after
Drahomanova, Kyiv, Ukraine

Zadorozhny Mykola,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health of O. O.
Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

**FORMATION OF RESPONSIBLE ATTITUDES OF STUDENTS OF
HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO THE
VALUES OF HEALTH ACTIVITIES BY COMBAT HORTING IN
THE CONDITIONS OF THE STATE OF MARTIAL**

The authors point out that significant transformations in the field of professional activity led to an increase in requirements for the training of competitive and mobile personnel in the system of higher medical education. One of the key conditions for the reproduction of a qualified and able-bodied future doctor is his involvement in health activities. In order to assess the level of formation of the responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health activities in the conditions of martial law, the authors analyzed the literature by the title of the study. As a variant, one of the effective means of forming a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-related activities in the conditions of martial law is the special respiratory gymnastics of Combat Horting, which was named «Combat and health breathing».

Key words: *martial law, responsible attitude, students, respiratory gymnastics, Combat Horting, higher medical educational institution, values of recreational activities, literature analysis.*

Дижкант М. В., Сущенко Л. П., Задорожний М. С. Формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних

закладів до цінностей оздоровчої діяльності бойовим хортингом в умовах воєнного стану.

Автори вказують, що суттєві перетворення у сфері професійної діяльності зумовили підвищення вимог до підготовки конкурентоздатних і мобільних кадрів у системі вищої медичної освіти. Однією з ключових умов відтворення кваліфікованого і працездатного майбутнього лікаря є його залучення до оздоровчої діяльності. Для оцінки рівня сформованості відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності в умовах воєнного стану, авторами було проаналізовано літературу за назвою дослідження. Описано, як варіант, один із дієвих засобів формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності в умовах воєнного стану спеціальну дихальну гімнастику бойового хортингу, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання».

Ключові слова: *воєнний стан, відповідальне ставлення, студенти, дихальна гімнастика, бойовий хортинг, вищий медичний навчальний заклад, цінності оздоровчої діяльності, аналіз літератури.*

Introduction. The priority task of higher medical educational institutions at the stage of modernization of higher medical education is to concentrate efforts on preserving and strengthening health, nurturing the need of students in health activities, improving the psychophysical qualities and functional abilities of future doctors, using a real, accessible and effective resource, which is represented by modern developments in the field of theory and methods of education, based on scientific research in the field of physical education of student youth. One of the effective means of forming a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-related activities in the conditions of martial law is Combat Horting. And, those who start or are already engaged in Combat Horting must comply with the following requirements: medical – absence of diseases and contraindications for classes in physical culture and health improvement groups of Combat Horting; educational – knowledge of safety rules during training; have self-control skills during exercise; knowledge of the rules of behavior in the physical culture and health club / in educational institutions during physical education classes; sanitary and hygienic –

suitable sports uniform, Combat Horting uniform, compliance with the rules of personal hygiene before and after classes, factors of a healthy lifestyle [7].

In the scientific literature, a number of authors: S. Antonenko, E. Yeromenko, V. Chmelyuk, V. ryshchuk «Combat horting as a means of educating a comprehensively developed personality», 2020; V. Bila, E. Yeromenko, V. Chmelyuk «Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of training in Combat horting», 2020; L. Grechana, O. Grechany, E. Yeromenko «Combat horting in the new Ukrainian school», 2020; E. Yeromenko, V. Bila, V. Hryshchuk, O. Bukhtiyarov, A. Tishin «Introduction of the educational discipline «Combat horting» into the education system of Ukraine», 2020; V. Yeromenko, E. Yeromenko, I. Ilnytskyi «Dental health of Combat horting athletes», 2020; E. Yeromenko, B. Shapovalov, D. Rudey, O. Grechany, O. Lyakhovets «Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical exertion», 2020, etc. explore various aspects of Combat horting with school and student youth, cadets. There are scientific publications about Combat horting that were published outside of Ukraine [7, p. 69; 7-12].

Formulation of the purpose of the research. The specified aspects outline the purpose of the article, which consists in the characteristics of the formation of a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-improving activities by Combat Horting in conditions of martial law.

Research results. Student youth are the basis of social development, as well as the reproductive potential of the nation. The most homogeneous part of the youth in terms of age and social characteristics are students, whose main activity, which determines all the existing features of their lifestyle, is education and preparation for the future working life. There is no unambiguous definition of the term «studentship» in scientific literature. Translated from the Latin language, the word «student» means someone who works diligently, engages, that is, who acquires knowledge. Student age (17-25 years) is the most important period in the formation of a person as an individual and a citizen. After all, society, in turn, requires a young person to make significant efforts to survive in today's difficult conditions.

E. Kravets defines the concept of «martial law» – a special state, a management procedure, which is introduced on the entire territory of the state

or in its individual localities in the event of a declaration of war, armed aggression or the threat of war, an attack. The purpose of imposing martial law is to: create conditions for ensuring the functioning of state authorities and places of self-government, associations of urban areas and communities, organizations, troops, and command; implementation of measures to localize and neutralize threats to the country's national security, protection of its national interests; ensuring the country's defense capability, human rights and freedoms in the conditions of a special period pages 85, 92, 106 of the Constitution of Ukraine).

With the introduction of martial law, additional powers are granted (extended) to the troops, to the command (troops, front councils, operational commands, heads of territorial defense zones, etc.), to relevant law enforcement agencies, and in the interests of defense, separate temporary restrictions are introduced in the exercise of the constitutional rights and freedoms of citizens, as well as rights of legal entities with additional duties imposed on them. In the conditions of martial law, the Constitutional Court of Ukraine, courts, bodies of the Prosecutor's Office of Ukraine, investigations continue their activities.

Martial law is introduced by the Decree of the President of Ukraine, which must be approved by the Verkhovna Rada of Ukraine within two days after its submission. martial law is canceled by the President of Ukraine on the condition that the threat of armed aggression disappears, or the state of war ends after peace is concluded with the opposite warring party. The abolition of martial law and the conclusion of peace are announced by the Verkhovna Rada at the request of the President, which is immediately announced through the mass media. The regime of martial law is determined by relevant legislative acts. In the event of the introduction of martial law, the President of Ukraine, in accordance with the International Covenant on Civil and Political Rights, within the first three days, notifies the Secretary General of the United Nations [5].

Human life and health in modern society is an integral part of universal human values. After all, health itself has always been a necessary prerequisite for a full-fledged life of an individual in work, education and other spheres of activity. Foreign researchers (E. Shellev [10]) devoted their works to issues of strengthening and preserving health.

The founder of Combat Horting, as an option, as one of the effective means of forming a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of recreational activities in conditions of martial law, offers special respiratory gymnastics, which was named «Combat and recreational breathing». This technique consists of two parts: the first part – active energetic breath – symbolizes vital energy, the second part studies ways of holding the breath, pausing. Therefore, the breathing system in Combat Horting is a breathing control system with a delay, a pause.

Breathing gymnastics of Combat Horting has a cleansing effect, stimulates and strengthens the nervous system, provides massage and general tone of the work of the respiratory organs. This is achieved by the following techniques:

- breathing only through the nose;
- breathing with the stomach (or due to the movement of the diaphragm);
- breathing delays of different frequency and duration;
- breathing with inhalation and exhalation resistance [1].

The formation of a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-related activities is connected with the formation of a culture of youth health. V. Smirnov defines the concept of «youth health culture» as a complex dynamic formation of the personality, which is expressed in a high level of moral and volitional attitude to one's health, social and psychological resistance to the use of harmful substances, assimilation of cultural and health experience and spiritual moral values of society, preserving and strengthening the potential of one's health and the health of the population with the help of cultural and leisure and recreational and health activities» [4, p. 296].

The main provisions of the concept of the problem of youth health culture, according to V. Smirnov, are: the health culture of a subject of socio-cultural activity is socially determined, since it cannot be formed only in the process of engaging in health-preserving leisure time without taking into account pedagogical, social and psychological factors; the development and establishment of a culture of health is determined by the types of regulation and health-improving relations characteristic of this society in the socio-cultural aspect; the starting point is the philosophical statement about a

person as a totality of all public relations; the personality of a young person acts as a subject of recreational and health-related activities, who has a high-quality ability to master knowledge about his health, to improve himself with the help of leisure activities, to be aware of the importance of his health in society; from a psychological and pedagogical point of view, the health culture of youth is considered as a system-forming factor of its improvement and self-awareness, which is determined by the development of abilities and strategies that ensure awareness, overcoming stereotypes of personal experience in recreational and health activities through their rethinking and implementation in cultural and leisure activities; from a social and cultural point of view, the development and formation of an individual health culture of the individual is an essential aspect of the holistic health-improving process; in structural terms, the culture of youth health is defined as a constituent part of the general national culture, which reflects the nature of social and cultural activity of an individual, its effectiveness and quality [4, p. 298].

V. Kozhanov points out that the formation of a culture of health takes place in the process of education and upbringing of students, including self-education [3, p. 12].

By the student's health culture, specialists understand an integrative personal quality that is formed in the process of systematic, purposeful education and training based on an emotional-valuable attitude to one's health and the organization of a healthy lifestyle, the accumulation of experience in the application of knowledge, abilities and skills in the practice of the organization healthy lifestyle.

The formation of a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-related activities in the conditions of martial law in the country should take place in stages:

1st stage – preparatory, in which data is collected about the general state of health of a young person. The basis of this stage is the physical component, which includes the level of functioning of the body's organs and systems. The main thing in this process are physical exercises and emotional and psychological reserves of the body, which ensure physical readiness and adequate adaptation of a person to social conditions;

The 2nd stage is the main one, based on the psychological component related to the mental sphere, which is determined by motives, emotions and moral-spiritual processes, awareness of improving one's health when engaging in health activities. The basis of this stage is a state of emotional and cognitive comfort, which ensures mental efficiency and adequate human behavior. This condition is caused by both biological and socio-cultural needs of students of higher medical educational institutions;

The 3rd stage is the final one, in which the leading role is played by the health component, which is expressed in the health-preserving behavior of students of higher medical educational institutions. This behavior is expressed in the responsible attitude of students of higher medical educational institutions to their health and the health of others. The basis of this behavior is a life position aimed at improving health and social and cultural relations, which determine the adequacy of interaction with the external environment and spending free time.

Conclusions.

The authors of the scientific publication analyzed the literature by the title of the study.

The result of health-related activities depends on the independence and systematicity of appropriate actions of a person, regarding the preservation and strengthening of health. The independence and systematicity of health-improving actions, in turn, depend on the formation of motivation for health-improving activities [6].

As a variant, one of the effective means of forming a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of health-related activities in the conditions of martial law is the special respiratory gymnastics of Combat horting, which was named «Combat and health breathing».

A promising direction of further research is the identification of pedagogical conditions for the formation of a responsible attitude of students of higher medical educational institutions to the values of recreational activities in the conditions of martial law.

Literature

1. Єрбоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрбоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

2. Киселева Ж. И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов [Электронный ресурс] / Ж. И. Киселева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. Режим доступа : URL: www.science-education.ru/115-12122.

3. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12-14.

4. Смирнов В. В. Особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере / В. В. Смирнов // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012. – №1(37). – С. 294-299.

5. Тищенко Л. Є. Напрями формування у студентів вищих начальних закладів мотивації до самостійної оздоровчої діяльності / Мелітополь. – 2013.

6. Юридична енциклопедія : [у 6 т.] / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. – К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998. – 2004.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-

66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Shellev E. Health psychology. – 3 rd ed. – New York: McGraw – Hill, 1995, p. – 781.

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Fedorchenko Tetiana,

Doctor of Education, Associate Professor, Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine;

Konovets Svitlana,

doctor of pedagogical sciences, professor; Academician of the Academy of International Cooperation in Creative Pedagogy; chief researcher of the laboratory of moral, civic and intercultural education Institute of Problems on Education National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine;

Dikhtiarenko Zoia,

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Health, State Tax University, Irpin; head of the Public Organization «Union of Teachers and Scientists of Ukraine»;

Ilnytskyi Ivan,

Vice-President of the National Federation of Combat Horting of Ukraine – Chief of Staff, Master of Combat Horting, World and European Champion, doctor of the highest category, Kyiv, Ukraine

ACTIVE LIFE POSITION: METHODS OF IMPROVING THE HEALTH OF PUPILS, STUDENTS AND CADETS WHO ARE ENGAGED IN COMBAT HORTING

The author team of the publication described methods of recovery that, in their opinion, contribute to the formation of an active life position in pupils, students and cadets who are engaged in Combat Horting. One of these is the observance of daily prevention against Covid-19. After all, the basic principles of the prevention of Covid-19 have the same basis as for other viral diseases of the respiratory tract, with similar mechanisms of transmission. These tips were offered by I. Ilnytskyi, Vice-President of the National Federation of Combat Horting of Ukraine – head of staff, doctor of the highest category. It was concluded that students, students and cadets form an active life position due to success. It is because of that success that contributes to the achievement of a child, pupil, student and cadet to a state of life satisfaction, stimulates growth, which does not necessarily have to be related to educational activities, but can relate to the emotional, moral, spiritual maturity of the individual or the development of other parties its potential [10].

Key words: recovery, the importance of health in human life, methods of effective recovery, recovery training in Combat Horting.

Федорченко Т. Є., Коновець С. В., Діхтяренко З. М., Ільницький І. Р. Активна життєва позиція: методи оздоровлення учнів, студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом.

Авторський колектив публікації описав методи оздоровлення, що, на їхню думку, сприяють формуванню активної життєвої позиції в учнів, студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Одним із таких є дотримання щоденної профілактики від Covid-19. Адже, базові принципи профілактики Covid-19 мають таку саму основу, як і при інших вірусних захворюваннях дихальних шляхів, зі схожими механізмами передачі. Дані поради запропонував І. Ільницький, [Віце-президент Національної федерації бойового хортингу України – керівник апарату](#), лікар вищої категорії. Зроблено висновок, що формується активна життєва позиція в учнів, студентів і курсантів ще через успіх. Саме через той успіх, що сприяє досягненню дитиною, учнем, студентом і курсантом стану задоволеності життям, стимулює зростання, яке не обов'язково має бути пов'язане з навчальною діяльністю, а може стосуватись емоційної, моральної, духовної зрілості особистості або розвитку інших сторін її потенціалу [10].

Ключові слова: оздоровлення, значення здоров'я в житті людини, методи ефективного оздоровлення, оздоровчі тренування з бойового хортингу.

«Proportionality of beauty and health requires more than education in the sciences and arts, but also occupations throughout life with physical exercises» Platon

Introduction. Today, in Ukraine, especially considering the conditions of martial law, the problems of improving the health of the general population have become undoubtedly relevant, since, as is known, a healthy lifestyle significantly contributes to the harmonious and comprehensive development of each person. Issues related to the improvement of modern teenagers and young people, and, in particular, those representatives who consciously chose such a sport as Combat Horting for their life self-improvement and self-affirmation, deserve special attention in the mentioned process. After all, systematic engagement in sports – Combat Horting and the coach's authority contribute to the formation of an active life position in pupils, students and cadets.

It is well known that in order to successfully implement decisions regarding many problems in one's life, a person must consciously develop his abilities to reveal his own strengths. This fully corresponds to the wise conclusions of the world-famous psychologist E. Fromm that «A person must take responsibility for

himself and admit that only by his own efforts can he give meaning to his life» [4, p. 50].

Analysis of the latest publications (I. Korzhenko, A. Steshits, etc. «Consumption of vitamins to preserve and strengthen health in school and student youth, cadets of the sports club «Combat Horting» (experimental work)», 2022; E. Yeromenko «Educational combat horting program for students of grades 1-11 of general secondary education institutions», 2020; V. Orzhekhovska, S. Kuznetsov «Spirituality as a source of health», 2012) and others. confirms the relevance and timeliness of this scientific research [1-16].

Connection of work with scientific topics. From yes, scientific research is carried out according to the SRW: 1) state registration number 0118U001989; state registration number 0121U113261; 2) state registration number 0123U100608; 3) state registration number 0121U113032.

Thus, the purpose of the publication is specified – it is a description of methods of recovery that contribute to the formation of an active life position in pupils, students and cadets who are engaged in Combat Horting.

Presentation of the main research material. Therefore, in order to improve the health of pupils, students and cadets engaged in Combat Horting, it is appropriate to mention certain methods for improving this process.

So, in our opinion, one of the methods of recovery is awareness of the fact that if you systematically engage in Combat Horting, it contributes to success at home, at school, in training, in everyday life, and at the same time it is not necessary to be a winner in competitions, it is enough become better than yesterday. This fact, realized and accepted by a young person, will contribute to his purposeful actions to achieve his dream, which forms an active position in life.

In this case, T. Fedorchenko writes «the formation of socially successful personality of a high school student is important for determining his goals, his future, as well as ideas about what paths are accepted to achieve his dreams. ...

So, in the process of theoretical and practical understanding of the problem, we came to the conclusion that the formation of a successful personality of a high school student is extremely important in modern socio-cultural conditions.

In view of the above, the problem of forming a socially successful personality of high school students has the following fundamental provisions:

- success contributes to the child's achievement of a state of satisfaction with life, stimulates growth, which does not necessarily have to be related to educational activities, but can relate to the emotional, moral, spiritual maturity of the individual or the development of other aspects of his potential;

- social success is an internal quality of the individual, which is associated with feelings of satisfaction with the results achieved, social recognition in the team, confidence and purposefulness in activities;

- unlike success, successful is a repeatedly verified experience;

- the successful of a person in any type of activity is determined by the specific structure of the integral and functional qualities of the individual, his knowledge, experience, actions to master certain types of activity, which give him the opportunity to achieve success, the state of social success is important at all stages of a person's life, but of particular importance it is acquired at school age, since the saturation of school life with evaluative attributes has a significant impact on the self-actualization of the potential opportunities of a growing personality in both positive and negative directions;

- the formation of a socially successful personality can be the result of a well-thought-out joint strategy of teachers, an educational institution, a high school student, and a family [10].

The method of using mental self-regulation proposed by Professor V. Orzhekhovska deserves attention, which consists of the development of such necessary qualities of an individual as: «bravery, determination, independence, initiative; willpower, perseverance in achieving the goal; working capacity; self-confidence and self-confidence, their objective assessment; the ability to endure (withstand fatigue and related unpleasant sensations); the ability to concentrate thoughts and attention, transfer them from one subject to another; skill and ability to acquire new habits, learn new professional actions; the ability to adapt to constantly increasing loads (physical and mental); the ability to overcome mental barriers; optimization of the level of emotional arousal (calm down, mobilization of the body's functional reserves, self-command and superpower); control of muscle tension and relaxation, facial expressions, breathing; activation of rest and renewable processes in the body (self-induced sleep and rest); critical attitude to one's shortcomings, honesty and uncompromising in the performance of one's duties; a sense of pride in one's work, responsibility for the assigned work, satisfaction from its fulfillment» [8, p. 120].

The purpose of the Program for the development of Combat Horting in Ukraine [9] is to promote the creation of the main foundations of the national model of Combat Horting as a mass sport and martial art of Ukraine, as well as a sport of higher achievements. The main purpose of Combat Horting is to popularize and increase the role of physical culture and sports, patriotic education, involvement of children and youth in a healthy lifestyle, distraction from harmful habits, personality education in the spirit of decency, patriotism and love for one's

Motherland. Accordingly, the tasks of the Program include: creation within the competence of the National Federation of Combat Horting of Ukraine of normative-legal, informational-methodical, organizational-mass and personnel prerequisites, favorable for the development of Combat Horting in Ukraine, as an effective means of harmonious development of the personality, strengthening the health of the population, increasing the level of his physical and spiritual development, forming a healthy lifestyle; as well as promoting the economic and social progress of society, the establishment of Ukraine's international authority in the world community, through the training programs of the National Combat Horting Federation of Ukraine.

In addition, taking into account the fact that the methods of preserving and strengthening the health of each of them are now considered important for the health of modern youth engaged in Combat Horting, it is necessary to mention the methods developed and proposed by E. Yeromenko, namely: «visual (showing exercises, demonstration of exercises on a diagram, layout, screen, etc.); verbal (narration, explanation, instruction, remark, conviction, conversation, etc.); practical (exercise method and its variants – initial training of technical actions in this or in parts); method of repeated repetition (alternating, interval, game, competition, etc.)». In addition, methods of diagnosing the physical condition of those engaged in Combat Horting are used (detection of self-emotional satisfaction and determination of «indicators of self-control during physical culture and health activities, which should be such as: well-being (excellent, good, satisfactory); body weight; appetite (excellent, good, satisfactory); heart rate (before training is an average of 60-70 beats per 1 minute). The frequency, rhythmicity of the pulse, recovery time after exercise; blood pressure» [4].

In this context, the thoughtful conclusions of the developer of health physical education problems V. Baranov, who convincingly emphasized that the methods and means of health training should be based on the effective «application of combined and complexly coordinated exercises involving not individual muscles, but large muscles» deserve attention ulcer groups of the trunk, arms and legs. At the same time, a significant stimulating effect is achieved and the function of the cardiovascular system is less loaded, and exercises with changing body positions, strength training, running improve adaptation to real life conditions» [1, p. 47]. And in this sense, it also contributes to the fact that not only during physical fitness classes, but also Combat Horting – it is necessary to act according to the principle of complex influence on the preservation and strengthening of the health of each person.

In our opinion, one of the methods of recovery that should contribute to the formation of an active life position in pupils, students and cadets engaged in Combat Horting is compliance with daily prevention against Covid-19. After all, the basic principles of the prevention of Covid-19 have the same basis as for other viral diseases of the respiratory tract, with similar mechanisms of transmission. He offered these tips Doctor of the highest category I. Ilnytskyi:

1. Techniques aimed at strengthening the body's resistance:

- daily consumption of clean water (2-3 liters): after sleep, before 3:00 p.m. – 1.5-2 liters and before sleep 200-300 gr.;
- daily motor activity: walking, running, physical exercises, training with Combat Horting;
- daily use of vitamins;
- healthy sleep every night;
- daily airing (50-60 minutes) of the room / apartment before going to bed and after waking up;
- reduction / adjustment of the stress level;
- compliance with the principles of rational and healthy nutrition;
- absence of bad habits: alcohol, smoking and drug use.

2. Techniques and methods that allow you to reduce the probability of contact with a potentially sick person:

- avoid closed rooms with poor ventilation;
- avoid gatherings of people whenever possible: queues, public transport, elevators, shops;
- if necessary, put on a mask;
- keep a safe distance;
- daily monitor the cleanliness of the palms, use antiseptics and soap.

Therefore, in the end, the following conclusion is considered appropriate:

1) the presented methods for improving health, which contribute to the formation of an active life position in pupils, students and cadets who are engaged in Combat Horting in conditions of martial law, are largely related to the processes of preserving and strengthening the health of all people in Ukraine without exception;

2) the creative team of authors is inclined to think that an active life position is formed in students, students and cadets through success. It is because of that success that contributes to the achievement of a child, pupil, student and cadet to a state of life satisfaction, stimulates growth, which does not necessarily have to be related to educational activities, but can relate to the emotional, moral, spiritual maturity of the individual or the development of other parties its potential [10].

Literature

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоров'я, 1987. – 134 с., ил, 2, 68 л. ил.
2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
3. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.
4. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. /Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
5. Коновець С. В. Основи життєвої гармонії особистості за системою Поля Брегга для спортсменів бойового хортингу / С. В. Коновець // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнар наук-практ Інтернет-конф., (20 травня 2022 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 3367-371.
6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.
7. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді,

курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

8. Оржеховская В.М., Кузнецова С.В. Духовность как источник здоровья. Учебное пособие. – Издание третье, дополненное. К.: «Освіта України», 2012. – 192 с.

9. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

10. Соціально успішна особистість: сутність і технології виховання: навч.-метод. посіб. / Федорченко Т.Є. (ред.), Кириченко В.І., Нечерда В.Б., Тарасова Т.В., Безрук К.О., Гарбузюк І.В. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 181 с.

11. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. и послесловие Л.А.Чернышевой. – Мн.: «Коллегиум», 1992. – 253 с. 4Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Khatko, Alla, Veselova, Viktoriia, Ilnytskyi, Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T.,

Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

15. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Бензар О. В., Рибак В. С.

*студентки природничо-географічного факультету
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання Осадченко Т.М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
М. Умань, Україна*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

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

Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини. Вікові особливості пубертатного періоду визначають їх підвищену чутливість і здатність найбільш гостро реагувати на зміни умов життя погіршенням стану свого здоров'я [1].

Основна частина. Підлітковий вік, на думку експертів ВООЗ, охоплює період життя від 10 до 18 років [8]. Разом з тим, питання вікової періодизації остаточно не розв'язано, оскільки всі існуючі періодизації недостатньо фізіологічно обґрунтовані. Вони не враховують адаптаційно-приспосувальний характер розвитку організму в цілому на кожному етапі онтогенезу. На цьому етапі завершується становлення ряду морфологічних, фізіологічних і психологічних функцій, що істотно відрізняють підлітків від дітей і дорослих. Знання цих особливостей необхідно як для адекватної оцінки стану здоров'я і його динаміки, так і для вибору раціональних заходів

із надання медичної допомоги даній віковій групі. Тим часом, не можна применшувати роль педагогічних працівників у формуванні готовності молодшої людини до здорового способу життя, виховання культури здоров'я, його збереження та зміцнення. Теоретично вся молодь обізнана про здоровий спосіб життя, але практично дотримуються його лише незначна частина. Відповідальність за організацію і здійснення гігієнічного навчання і виховання підлітків несуть керівники освітніх установ та медичні працівники, непряме формування здорового способу життя підлітків ведеться через вплив їх батьків.

Основною тенденцією зростання і розвитку підростаючого покоління в ХХ столітті було прискорення цих процесів – акселерація. Акселерація торкнулася всього періоду росту і розвитку людини, починаючи з її народження, але саме підлітки-тінейджери привернули до себе особливо пильну увагу. У цей період життя найбільш яскраво виявлялися основні риси акселерації: прискорення росту, збільшення розмірів тіла і більш ранній початок статевого дозрівання. До кінця ХХ століття закінчується акселерація в нашій країні, як і в ряді інших країн світу, що особливо помітно у великих містах. Поступово набирає чинності протилежний процес, який німецький дослідник І. Ріхтер назвав деселерацією [9]. Цей процес у підлітків обох статей триває і в самі останні роки. Привертає на себе увагу те, що зміни зачіпають не зміни росту, а масу тіла і обхоплювальні параметри, що зумовлює явну астенізацію статури і відповідні патології. Від цього залежить вікова готовність учня до навчання, створення навчальних програм, що відповідають віковим можливостям дітей, межах підліткового віку, що вимагає модернізації, розширення та поглиблення навчання підростаючого покоління.

Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки. Погіршення здоров'я студентів в період навчання у вузі в більшій мірі пов'язане з несприятливою дією соціально-гігієнічних факторів виробничого середовища і спадково генетичною схильністю. Відомо, що під час вступу до вузу у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму і якості харчування. При цьому

велика частина студентів проживає в гуртожитках. У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді і більше. Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вузі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою.

Часто, студенти зайняті малокваліфікованою працею: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 відсотків юнаків і 15 відсотків дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз в день. За даними проведення дослідження серед студентів різних вузів нашої країни, відзначений сильне зростання негативних тенденцій в гігієнічному поведінці студентів. Кількість курців, які вживають алкоголь і наркотики студентів досягло 72,8%. Низька фізична активність відзначається майже у 70% студентів. Багато проведені дослідження показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваються газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння.

Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газувана вода. Буває, що деякі «втамовують голод» викуривши сигарету. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці твердження знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу по формуванню та зміцненню фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для відповідної особи біологічних і соціальних потреб в русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні.

За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді є: захворювання органів дихання (984,71 ‰); захворювання органів травлення (133,63 ‰); захворювання ока та придаткового апарату (104,35 ‰); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 ‰); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 ‰); захворювання ендокринної системи (83,42 ‰); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 ‰); захворювання нервової системи (59,94 ‰); травми та

отруєння (57,05 %); захворювання сечостатевої системи (53,18 %). На тлі подій, які відбуваються в Україні з кінця 2013 – початку 2014 р. гостро постало питання створення боє здатної армії. Саме через це проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді актуальні як ніколи, адже від цього залежить залучення молодих людей до військової служби. Але протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я допризовної молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), якими хворіла особа протягом року) серед юнаків 15–17 років впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. Особливо різке погіршення стану здоров'я 15–17-річних хлопців відбулося у 2013 р. – 20 391,8 осіб відповідного віку на 10 тис. населення порівняно з 20 015,7 на 10 тис. населення у 2012 р., тобто протягом 2013 р. кожна молода людина віком 15–17 років хворіла більше двох разів [6].

Питанню збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді присвячені численні дослідження, але в основному характеризують стан здоров'я дітей і підлітків, які навчаються в школі та вищих освітніх установах, а особливостям стану здоров'я студентів, які навчаються в середньоспеціальних професійних освітніх установах медичного профілю, відображені недостатньо. Підвищеної уваги вимагають до себе студенти, які вступають у навчальні заклади з невеликих міст та сіл, оскільки в процесі соціалізації особистості, зміни способу життя і місця проживання, у молодих людей виникає необхідність вивільнення додаткового потенціалу сил організму в результаті складного адаптаційного процесу [3, 5, 7].

Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх стан здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій в повсякденному житті, в тому числі для студентів із тимчасово окупованих територій, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування і т. д. [2].

Проведені дослідження відображають різні аспекти стану здоров'я студентів. Однією з причин погіршення стану здоров'я учнівської молоді є те, що більшість молодих людей вступає до вищих і середньоспеціальних навчальних закладів вже з проблемами в галузі здоров'я. За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто такою,

у якої відсутні хронічні захворювання і вади розвитку), коливається у межах від 9 до 45 %. Тобто здоровими можна визнати менше половини загальної кількості школярів. У свою чергу, серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб. Саме вони визнаються медиками здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізичної культури. Ще дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребують негайного втручання лікарів профілактичного напрямку з метою розробки індивідуальних програм збереження здоров'я [6].

Одним із соціальних факторів, що впливають на стан здоров'я підлітка, є навчання – це складний і тривалий процес, що впливає на психіку і фізіологію молодих людей, що вимагає величезних енерговитрат. Різноманіття зовнішніх і внутрішніх факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, визначає необхідність системного вивчення їхнього способу життя, умов навчання і виховання. У процесі навчання відбувається зміна фізіологічного стану організму, що називається втомою. В учнів стомлення розвивається при інтенсивній або тривалій розумовій роботі. Втома, з одного боку, захищає від надмірного виснаження, а, з іншого боку, стимулює відновлювальні процеси і підвищення функціональних можливостей. Якщо розглядати спосіб життя студентів із гігієнічної точки зору, то можна виявити ряд дефектів, що призводять до погіршення стану здоров'я. Передусім це шкідливі звички, гіподинамія, порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, несприятливі умови проживання в гуртожитку, орендованих квартирах, підвищене навчальне навантаження, психоемоційне напруження [4].

Викликає побоювання те, що студенти не надають значення впливу харчування на стан їхнього здоров'я. Проте, доведений той факт, що споживання гарячої їжі тільки один раз на день негативно впливає на здоров'я підлітків, а також низька якість харчування, економія на продуктах, неминуча при невисоких доходах. Тому відсутність сніданку і нерегулярність обідів, обмеження в харчуванні через відсутність бажання, нестачу часу і відсутність грошей – можна віднести до причин розвитку захворювань органів травлення. Стан здоров'я сучасних підлітків багато в чому залежить від поведінкових факторів ризику. Найбільш небезпечними чинниками для здоров'я європейських підлітків віком 12–15 років вважають куріння, вживання алкогольних напоїв, стрес, зловживання лікарськими засобами. За результатами досліджень ЮНІСЕФ, третина українських учнів віком 11–17

років мають досвід куріння цигарок, кожен другий учень професійно-технічного навчального закладу курить щодня, кожен дев'ятий підліток хоча б раз у житті вживав марихуану. За останні 4 роки чисельність учнів, котрі вживають алкоголь, залишається незмінною: кожен сьомий серед 11-річних і 76 % серед 17-річних мають досвід вживання будь-якого спиртного напою. При цьому, кожен четвертий підліток віком від 13 до 17 років раз на місяць вживає міцні алкогольні напої, 20 % підлітків принаймні раз у житті напивалися (6 % серед 10-річних і 61 % – 17-річних) [10].

Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність.

Студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, збільшення маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19–20 років. Багато студентів живуть у гуртожитку окремо від сім'ї, що повністю змінює їх стереотип життя. Згідно з дослідженнями фахівців ВООЗ, здоров'я населення зумовлено в 18–22 % станом навколишнього середовища, в 20 % генетичними факторами, більше ніж у 50 % умовами і способом життя і лише в 8–10 % зі станом служби охорони здоров'я [1].

Отже, можна з упевненістю стверджувати, що здоровий спосіб життя – це надійніший засіб збереження і зміцнення здоров'я. Будучи зумовленим соціально-економічними умовами, спосіб життя залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим і пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей. Висновки. Оскільки формування особистості майбутнього фахівця включає турботу про власне здоров'я, а найбільш гострою проблемою є серйозне його погіршення у студентської молоді, доцільна розробка і реалізація студентами особистісноорієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток числа студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Цільовою установкою освіти в галузі валеології є створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Законом України про "Про вищу освіту", Національною доктриною розвитку освіти в Україні та ін. нормативними документами наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в

системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива самоактуалізація особистості. Перш за все, це стосується майбутніх педагогів, які покликані сприяти вирішенню проблеми та змінам у суспільстві, у житті людей, сімей, надавати можливість людям якомога повніше розвивати власний потенціал, збагачувати своє життя [4].

Тому одним із вагомим показником ефективності освітнього процесу у сучасному ВНЗ є рівень сформованості компонентів здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я дається таке визначення: "здоров'я – це стан людини, якому властиве не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя.

На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, недарма здоров'я беззаперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [8]. Розкрито, що здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [5]. Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві [9].

Список використаних джерел

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

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

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

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

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

6. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Т. І. – Луцьк, 2005. – С. 250 – 253.

7. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НФВ "Українські технології", 2003. – [С. 255 – 258.]

8. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

9. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – Київ: Леся, 2013. – 160 с. 10.

10. Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник. Допущено МОЗ / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. – К., 2006. – [С. 163–165.]

Воляр В. О.

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії і методики

фізичного виховання Кривуша М. О.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини.

м. Умань. Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ

Анотація: У статті висвітлюються питання особливостей формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту. Здійснено аналіз проблеми формування здорового способу життя у сучасній практиці. Визначено мотиваційний компонент формування здорового способу життя у розумово відсталих учнів та закономірності їх розвитку, що впливають на когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти здорового способу життя. Розглянуто інноваційні підходи та деякі методики

формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту, особливості формування мотивів і потреб у систематичних заняттях фізкультурною чи спортивною діяльністю; формування знань і методичних умінь з використанням засобів фізичної культури для підтримки нормального психофізичного стану, а також навичок їх практичної реалізації у повсякденній життєдіяльності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, компоненти здорового способу життя, навчально-корекційний процес, учні з вадами інтелекту, валеологія, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Головним завданням сучасної системи спеціальної освіти є створення належних умов для розвитку і самореалізації кожної особистості з обмеженими можливостями як громадянина держави, формування громадянської свідомості підростаючого покоління. У складних соціально-економічних умовах сьогодення найбільш важким завданням є проблема інтеграції цих дітей у суспільство. Розв'язання вищезазначених завдань неможливе без забезпечення належного рівня здоров'я дітей з вадами інтелекту [3, с. 52-53].

На думку М. П. Гребняка, сучасна практика шкіл не забезпечує повною мірою набуття учнями валеологічних знань та вмінь [2, с. 25]. Пріоритетним завданням валеологічної освіти вчений вважає якісні зміни у власному ставленні учнів до здорового способу життя. Безпосередньо проблеми формування здорового способу життя дітей у спеціальній педагогіці вивчали Н. П. Денисенко, Л. С. Дробот, Г. М. Мерсіянова, Є. М. Павлютенков, І. М. Піскунова, І. М. Шишова та ін. І. М. Шишова зазначає, що рівень здоров'я учнів з розумовою відсталістю є досить низьким. Таким учням притаманні не лише проблеми інтелектуального характеру, а й розлади опорно-рухової системи, низька опірність організму до різноманітних вірусів та інфекційних захворювань [5, с. 26]. Внаслідок інтелектуального недорозвитку такі діти досить часто потрапляють під негативний вплив; вони схильні до дезадаптаційної поведінки, шкідливих звичок, вживання наркотичних речовин. Значна кількість учнів допоміжних шкіл, за результатами досліджень І. М. Піскунової, має обтяжену спадковість; чимала категорія дітей знаходилась у неповних та неблагополучних сім'ях, де дорослі пиячили, палили тощо.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що однією із складових здорового способу життя є відповідна мотиваційна сфера дітей, спрямована на збереження та зміцнення власного здоров'я. Ця мотиваційна спрямованість повинна стати домінуючою, визначальною у поведінці дітей,

їх бажанні вести здоровий спосіб життя. О. М. Воленко розробив мотиви здорового способу життя для впровадження у школі. Він, зокрема, виділив наступні:

- зосередження уваги школярів на особистісному та соціальному значенні здоров'я і здорового способу життя;
- отримання інформації про здоров'я;
- вибір рішення [2, с. 75].

На нашу думку, ці ж мотиви слід виховувати і в учнів допоміжних шкіл. Аналіз літературних джерел дозволив нам дійти висновку, що поведінкові реакції учнів спрямовані на формування здорового способу життя, обумовлені наступними мотиваціями – самозбереження, дотримання культурних вимог, вплив мікросоціуму, професійна орієнтація. Зупинимось на їх характеристиці.

Самозбереження – це головна мотивація поведінкових реакцій, спрямованих на здоровий спосіб життя, властива молодшим школярам. Поведінка дітей у підлітковому віці здебільшого визначається мікросоціумом. Безумовно, це стосується і здорового способу життя. Для розумово відсталих учнів допоміжна школа є тим мікросоціальним середовищем, де вони оволодівають морально-етичними та правовими нормами поведінки, досвідом суспільних стосунків, позитивними звичками та якостями. З огляду на це, виховання у розумово відсталих дітей життєвих позицій, системи потреб та мотивів, звичок здорового способу життя є пріоритетним завданням допоміжної школи [4, с. 47].

Отже, головним засобом досягнення мети є перш за все оволодіння учнями з вадами інтелекту основними знаннями і вміннями щодо формування індивідуального здоров'я. Це, в свою чергу, передбачає стійке поєднання потреб, мотивів у систематичних заняттях фізичними вправами із комплексом прикладних знань та навичок, скерованих на практичне використання в контексті здійснення перманентної особистісної фізкультурно-адаптивної, спортивної діяльності як однієї із складових ведення здорового способу життя. Водночас така діяльність буде недостатньо ефективною, якщо паралельно із розв'язанням традиційних завдань, що стоять перед валеологічною та фізкультурно-просвітницькою діяльністю, не спрямовувати педагогічний процес на виховання загальносуспільних ціннісних орієнтацій як інтеграції та взаємодії учнів з вадами інтелекту із здоровою частиною суспільства [1, с. 20].

Список використаних джерел

1. Беспалько В. В. *Визначення медико-соціальних чинників ризику виникнення наркоманії серед учнів навчальних закладів / Кам'янець-Подільський : АбеткаНОВА, 2002. С. 20.*
2. Оржеховська В. М. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи до досліджень і шляхи їх розвитку в Україні // Зб. науково-практичних статей. За заг. редакцією. К.: МАГІСТР, 1999. С. 25.
3. Воленко А. М. Як виховувати здорове покоління. Про нову програму для початкової школи // Педагогіка, 1995. С. 52-53.
4. Дробот Л. С. Соціально-побутове орієнтування для вчителів та учнів допоміжної школи: посібник для вчителів. К.: ІСДО, 1995. С. 47.
5. Шишова І. М. Інноваційні методи та форми організації антинаркотичної роботи у спеціальній школі // Дефектологія. 2002. С. 26.

Жук Н., Сивак М.

*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*

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини.

Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль [2].

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. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини [1].

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвиток вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;

Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;

Правильно організований режим прийому їжі;
Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
Щоб їжа не була шкідливою.

За своєї недбалості, недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома. Чому нема щоденно на нашому столі моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику? Адже морква – це пам'ять, розум дітей. Вона покращує обмінні процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності. Покращує розумові здібності дітей капуста, чорниці, цибуля, горіхи, кмин. Горіхи впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з'їдати 4-5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.

Крім основних складових, наша їжа сьогодні дедалі більше містить харчових добавок, які не дають продуктам черствіти, окислюватись, пліснявіти, поліпшують зовнішній вигляд. Державний комітет із захисту прав споживачів України пропонує список шкідливих добавок. Наприклад: E102, 110, 120, 124, 127 – признані небезпечними. E131, 142, 210, 213, 215, 217, 240, 330 – визнані канцерогенними [3].

Штучні харчові барвники впливають на мозок дитини так само, як свинець, крім того, деякі з них можуть викликати звикання. Коли малюк регулярно вживає їжу з добавками і замінниками, в його організмі перестає працювати так звана «система сповіщення» про отриману отруту. Наслідком вживання барвників із солодощами стає неуважність, неконтрольована поведінка, що часто переростає в синдром гіперактивності. Що більше дитина вживає яскравих солодошів, то більше вона ризикує захворіти нервовими і психічними розладами.

Не можна обминути таку загрозу для здоров'я як генетично-модифіковані продукти, що дедалі частіше появляються на нашому столі. Сьогодні маємо до 60% модифікованої сої, кукурудзи салатної, гороху. Багато вчених світу домагаються, щоб уряди країн заборонили визнавати такі продукти, як такі, що можна вживати в їжу. У нас на державному рівні такого закону нема.

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Це зокрема, гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина – шкідливі. Найшкідливішими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме

ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належно рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'ї людини [4].

Саме про ці явища дедалі частіше говорять як про національне лихо, що набуває загрозливих масштабів. Кажуть, воно може цілком перекреслити майбутнє України, завдати шкоди більшої як Чорнобиль. Найменше йому – соціальна алкоголізація суспільства 65% дорослого населення вживає спиртні напої. Непокоїть, так званий, пивний алкоголізм, який набагато підступний за горілчаний.

Алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність тощо. Алкоголь помітно знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до ДТП, тяжких травм і нещасних випадків. Людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь в молодому віці.

Учені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше 7,5 тис. нервових клітин.

Наслідками вживання алкоголю є:

- зниження координації рухів;
- погіршення пам'яті;
- зниження здібностей мислити;
- погіршення зору;
- біль у шлунку, печія, блювота;
- серцево-судинні захворювання;
- порушення роботи головного мозку;
- скорочення тривалості життя.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння, онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку куріння у 5-6 –му класі, а до 10-11-го кількість курців досягає 50% хлопці та 30% дівчата.

Доведено: 10-15% курців набули цю звичку у віці 11-14 років, 65-76% – у 15-18 років. Кожна цигарка скорочує життя курці на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту

міокарда (інфаркт) і втричі від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку.

У листях тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ.

Під час згоряння цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний.

Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалуженнях голкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та віки епітелію у бронхіальних трубах.

Дим від цигарок, сигар і люльок також містить одноокис вуглецю – смертоносного газу, який викидається з вихлопних труб автомобілів одноокис вуглецю перешкоджає гемоглобіну в крові нести кисень, порушує нормальне функціонування нервової системи й підвищує імовірність серцевого нападу, паралічів.

Після кожної затяжки димом звужуються судини. Курці в середньому скорочують своє життя, на 7 років. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричинює тютюн, помирає 5 млн осіб, до 2020 р. ця кількість зросте до 10 млн. В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили думки про найпоширеніші причини куріння [5].

Висновки свідчать про те, що куріння:

розслабляє;

розважає, коли нудно;

рятує від зайвої ваги;

об'єднує з друзями;

подобається;

дає змогу відчувати себе дорослим;

дає можливість почуватися самостійним;

сприяє неформальному спілкуванню;

хочеться бути схожими на дорослих.

Наслідками вживання нікотину є погана пам'ять, психічні захворювання, безсоння, відставання у навчанні, втрата волосся, погіршення зору, інфаркт, інсульт, ризик захворіти туберкульозом.

Отже, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

Список використаних джерел

1. <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26432/>
2. <http://gi.edu.ua/koledzh/pidrozdzily/viddil-studentskoho-zhyttia/sotsialno-psykholohichna-pidtrymka/itemlist/category/272-zdorovy-i-sposib-zhyttia>
3. https://texty.org.ua/articles/49129/Harchovi_dobavky_korysni_i_smerteln_o_nebezpechni_Khimprom-49129/
4. <https://vhutirotg.org.ua/yaki-buvayut-shkidlyvi-zvichki-i-yak-vid-nix-pozbutysya/>
5. <https://center-life.org/wp-content/uploads/2019/03/2.pdf>

Завалюк Іванна, Тимошенко Лілія

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

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Проблематика його в сучасному суспільстві розглядається в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується із конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я. Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціально-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи [1].

У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлено 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 здоров'я 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.

Психофізіологічний рівень безпосередньо пов'язаний зі спадковими біологічними характеристиками, інші два – є власне психологічними рівнями, які залежать від соціальних умов, навчання та виховання.

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).

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].

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя».

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.

Спосіб життя включає в себе такі складові, як рівень життя, якість його та стиль. Рівень життя - більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій, хоча останнім часом усе більше привертає увагу психологів, щодо аналізу поняття «суб'єктивна якість життя». Стиль життя треба розуміти як стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості. Це соціальнопсихологічна категорія.

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 діяльній реалізації свого бачення світу і ставлення до нього.

Розкриваючи психологічний зміст поняття здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя чи суб'єктивної якості життя.

Здоров'я є одним з найважливіших показників якості життя. Оцінка саме суб'єктивної якості життя є важливою соціально-психологічною проблемою. Так в дослідженнях Г. Савченко якість життя визначається як інтегральний показник життєдіяльності людей, який включає як об'єктивні (рівень життєдіяльності людини), так і суб'єктивні (ступінь задоволення потреб та ціннісних структур) показники.

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.

Поняття «якість життя» в західній психології ототожнюється з поняттям щастя, суб'єктивного відчуття благополуччя.

Так, суб'єктивне відчуття благополуччя А. Фернхем визначає як функцію, що залежить від рівня радості або страху, яких зазнає людина. Ще одним компонентом суб'єктивного відчуття благополуччя є задоволеність життям, що визначається як когнітивний процес оцінювання (оцінка власного життя в цілому). Щодо параметрів благополуччя, то до них відносять автономність, уміння взаємодіяти із середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої перспективи та адекватна

самооцінка. Між цими компонентами й оцінками щастя, задоволеністю життям виявлено кореляційну залежність.

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. Лепіхова, 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.

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. <https://social-science.uu.edu.ua/article/489>
2. <https://brovmedcentr.in.ua/2018/>

Кучерук Д. А.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту*

Вожжов І. А.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Статтю присвячено проблемі психологічних умов формування здорового способу життя. У роботі розкрито сутність понять здоровий спосіб життя,

внутрішня картина здоров'я, мотивація, формування мотивації до здорового способу життя.

Автори наголошують, що метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на всіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування є створення психологічних умов для окремих осіб, груп людей позитивно впливати на проблеми здоров'я.

У статті проаналізовано ціннісну природу здорового способу життя, її норми; розглянуто принципи формування здорового способу життя. Розглянуто основні компоненти або складові здорового способу життя. Але вони не є рівнозначними. Якщо для оцінки фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, які в залежності від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості дозволяють віднести кожного індивіда до одного з рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного і соціального здоров'я методи кількісних оцінок поки тільки напрацьовуються. Пріоритетним напрямом формування здорового способу життя визначено формування відповідального ставлення до свого здоров'я, усвідомлення та розуміння переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

У статті узагальнено, що стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від ціннісного ставлення людини до власного здоров'я. Останніми роками якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесу в Україні, зумовили посилення вимог до стану та умов формування здоров'я населення.

Прийнято вважати, що здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Здоров'я - безцінний капітал не тільки окремої людини, але й народу, нації, держави. Останнім часом світова наука розглядає проблему здоров'я як одну з глобальних, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні, а й якісні характеристики його майбутнього розвитку. Розвиток особистості визначається способом життя безпосередньо, а опосередковано - через психологічний стиль життєдіяльності. Відповідно, критерії та норма здоров'я у кожної людини і на кожному життєвому етапі можуть бути різними.

Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані – питання впливу соціуму на здоров'я особистості.[3]. У визначенні поняття «здорового способу життя» враховують два відповідних фактори – генетичну природу даної людини та її відповідальність конкретним умовам життєдіяльності. [5]. Здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних та трудових функцій. У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з людськими взаємовідносинами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

Виходячи із цього, поняття «здоровий спосіб життя» визначимо таким чином: це частина загальної культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтації, набутих у результаті виховання.

Так, залучення людини до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації до здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення - мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє його усвідомлена мотивація здоров'я.[2, с.60]. Безперечно, критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотри-

- мання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціальне орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку найголовніших сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини [4].

Список використаних джерел:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 384 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. Москва: Альфа - М, 2003. 417с.
3. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.338 с.

4. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я Мультиверсум. Зб. наук. пр. / Ін т філософії НАН. Філософський альманах. Київ: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С.237.

5. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа»:Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.316 с.

Літвінова А. М.¹, Тимченко Г. М.²

¹кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри валеології

²кандидат біологічних наук, доцент, директор центру електронного навчання Інституту післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

На сьогодні відбувається реформування умов сучасності не лише завдяки науково-технічному розвитку сучасності, але й постає питання про реформування різних галузей людської діяльності задля адаптації до умов сучасності. Нова українська школа – це ключова інновація Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити заклад, у якому буде приємно здобувати знання і яка даватиме учням не тільки навички та вміння, як це відбувається зараз, а й спосіб застосовувати їх у житті.

Відповідно до ключових компетенцій Нової української школи саме питання про здоров'я займають ланку екологічної грамотності та здоров'я, підкреслюючи «здатність та бажання дотримуватися здорового способу життя». Але актуальним постає питання навчання основам здорового способу життя задля реалізації базової компетентності Нової української школи [1].

Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця. Його вагомою рисою є гармонійне виявлення фізичних, духовних можливостей студентів, пов'язаних зі соціальною та психологічною активністю в навчально-трудої, суспільній та інших сферах діяльності. Під здоровим способом життя розуміють такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму,

сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій [2; 4]. Кожному сучасному фахівцю необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають у нашому організмі приховані резерви, що дозволяють почуватися здоровим, працездатним, стресостійким та повним сил. Поряд із цим завдяки науково-технічному прогресу та розвитку інноваційних технологій ми спостерігаємо підйом, розвиток неформального навчання, що пов'язано, в першу чергу з бурхливим розвитком E-Learning – джерелом неформального навчання, із зростанням величезної кількості інновацій, які користуються попитом в бізнес-індустрії з метою підвищення її продуктивності. Неформальне навчання забезпечує не лише рентабельність передачі знань та формування компетенцій, але й сприяє підвищенню організаційної ефективності.

Саме тому на сьогодні актуальним постає питання технологій створення освітніх ресурсів навчання здоров'я як для дітей, так і для батьків задля реалізації Національної доктрини розвитку освіти в державі у XXI столітті, де піклування про здоров'я молоді, виховання в неї аспектів здорового способу життя визначається як одне з провідних завдань. Прикладом є дистанційний курс «Менеджмент здоров'я» розміщений в базі LMS Moodle Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна для студентів денної та заочної (дистанційної) форми навчання. Впродовж навчання відбувається доступ до якісних електронних матеріалів, розташованих в дистанційному курсі, завдяки чому студенти мали змогу не лише ознайомлюватися із повним переліком інформаційних матеріалів (підручників, посібників, текстів лекцій, презентацій та інформаційних посилань), а також планувати і виконувати самостійну роботу у будь-який зручний час, підтримувати зв'язок із викладачем, мати коментарі та оцінки за складеними завданнями з тем курсу. Цей курс створений з метою діагностики та профілактики здоров'я студентів з використанням сучасних електронних засобів діагностики та навчання, а також з метою пропаганди знань про здоров'я та здоровий спосіб життя серед молоді [3].

Перспективним напрямом розвитку та пропаганди знань про здоров'я в системі відкритого навчання є створення відеоресурсів та відеокурсів провідними фахівцями, які займаються питаннями здоров'я та здорового способу життя з метою пропаганди знань про електронне освітнє середовище та освітню мережу, яка сьогодні є найбільш природньою для сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Міністерство освіти і науки. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. (дата звернення : 01.03.2023).
2. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. Засоби діагностики режиму дня та стану здоров'я студентів на прикладі створення відкритих електронних курсів в класичному університеті. *Науковий журнал Хортицької національної академії*, 2021. № 5. С. 55-63.
3. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. Зміна парадигми змішаного навчання в системі класичної освіти в умовах активного використання засобів lms moodle та google classroom. *Науковий журнал Хортицької національної академії*, 2022. № 7. С. 115-129.
4. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки»*, 2020. №7 (163). С.153-161.

Марін К. С.

*студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: к.п.н., доцент Соколенко Л. С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичин
м. Умань, Україна*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** Розглядається сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини в будь-якого віці. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами, сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.*

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Бережливе ставлення до власного здоров'я — це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу — для студентської молоді, оскільки саме студенти — майбутнє країни. Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Так, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їхню розумову й фізичну працездатність. Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

- ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;
- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;

— перебувати певний час на свіжому повітрі;

Отже, численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208с.
4. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С.50-55с.
5. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
6. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. –192с.
7. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. –Львів: Світ, 1993. – 120 с.
8. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 80с.

Нагаєць В.С.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри медико-
біологічних основ фізичної культури
Танасійчук Ю.М.*

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ

Проблема збереження та зміцнення здоров'я на сьогоднішній день є однією з найактуальніших. Хороше здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, і поки відчуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього. Здоров'я являється основною складовою успішного майбутнього, яке закладається ще при народженні дитини та укріплюється упродовж усього життя і може бути лише у тієї людини, яка веде здоровий спосіб життя [1, 3].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб та зміцнення здоров'я. Він включає такі необхідні елементи, як: дотримання режиму дня; раціональне харчування; фізичну культуру; дотримання правил гігієни; відсутність шкідливих звичок; доброзичливе ставлення до оточуючих; активний відпочинок і сприятливі умови життя. Тобто складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Здоровий спосіб життя пов'язаний з фізичними, соціальними можливостями та здібностями, і тому, дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів ризику (боротьба з

тютюнопалінням, алкоголізмом, наркоманією, нераціональним харчуванням), а і розвивати тенденції що сприятимуть формуванню здорового способу життя [2].

Фізична активність також сприяє нормальному фізичному розвитку, підвищенню імунітету та запобіганню розвитку хронічних захворювань. Систематичне заняття фізкультурою та спортом підвищують життєвий тонус людини, упевненість у її власних силах, і тому серед людей, які постійно займаються спортом зустрічається більше енергійних, запальних людей, адже заняття фізичною культурою допомагають навчитися правильно і раціонально розподіляти свій вільний час, і чим здоровіша людина фізично і духовно розвиненіша, тим вагоміший її внесок у життя.

Список використаних джерел:

1. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2015. – 37. – 80 с.
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун.-т. – Запоріжжя, 2009. – 308 с.

Черненко М. А., Захожий Р. В.

здобувачі вищої освіти,

науковий керівник: ст. викл. кафедри фізичної культури та спорту

Гайдай С. І.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спорт – це значно більше, ніж стояти у центрі уваги події зі спортивними рекордами, перемогами та медалями. Люди займаються спортом все частіше, різноманітніше і довше. Кожен спортсмен – людина, із власними емоціями та переживаннями, тому важливо приділяти увагу психологічним складовим при дотриманні здорового способу життя.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному

житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним законам, який сприяє збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій.

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.[1, с.96]

Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку, правильне харчування тощо. До його переліку входить ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі і ціннісні орієнтації. [3, с.15]

Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей є: сприйняття реальності, прийняття (себе, інших), спонтанність (простота, природність), концентрація на проблемі, схильність до усамітнення, автономія, свіжість сприйняття, людська спорідненість, скромність і повага до оточуючих, міжособистісні стосунки, етика, почуття гумору, креативність, протистояння прийняттю культурних норм, недосконалість, цінності. Основне завдання цього рівня – зрозуміти що таке здорова особистість.

Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням визначених та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій.

Фізичне здоров'я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища існування; рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень.

Здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна. Тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості.

Психологія здоров'я та здорового способу життя включає в себе практику підтримки здоров'я людини протягом усього життєвого циклу і

становить психологічну базу в науковій парадигмі валеології. Як навчальна дисципліна психологія здорового способу життя включає такі завдання:

1. Підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я.
2. Розробка змісту психічного здоров'я, його критеріїв та факторів.
3. Дослідження взаємозв'язків і взаємовпливів усіх складників здоров'я (біологічного, психічного, соціального).
4. Формування нових уявлень та установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.
5. Розвиток творчого ставлення до свого здоров'я.
6. Психологічні механізми здорового способу життя.
7. Формування внутрішньої картини здоров'я.
8. Психологічні механізми стресостійкості.
9. Гендерні аспекти психічного і соціального здоров'я.
10. Дитяча та шкільна психологія здоров'я.
11. Психологічні особливості професійного здоров'я.
12. Обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості. [1, с.96]

Виділення у структурі здоров'я людини фізичного, соціального, психологічного та духовного компонентів є досить умовним, оскільки всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою, і серйозні порушення у одній з них неминуче тягнуть за собою розлади в інших. Очевидно, що через психічний канал можлива гармонізація взаємодії усіх складових здоров'я і досягнення його високого рівня. [2, с.31]

Таким чином, шляхом синергії пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я може стати рушійною силою піднесення та удосконаленню складових людини і її здоров'я.

Список використаних джерел

1. Психологія здорового способу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни : навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»/ КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 96 с.

2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. // Навчальний посібник. - Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.– 316 с.

3. Толкунова І.В. Психологія здоров'я людини / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. // Навчальний посібник - Київ: 2018.- 156с.

Чоловський В. С.

студент факультету фізичного виховання

Науковий керівник: канд.пед. наук, доцент

Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я людини – це гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, що визначаються природними й соціальними факторами.

Здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства особливого інтегрованого підходу [3]. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я — фізичного, психологічного, соціального і духовного.

Найважливіші елементи характеризуються:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);
- умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [2].

Формування здорового способу життя представлене взаємодією основних аспектів:

- медичний аспект: профілактика хвороб, гігієна;

- філософський аспект: світогляд, свідомість;
- суспільний аспект: формування політики здоров'я;
- педагогічний аспект: валеологія, шкільні науки;
- соціальний аспект: соціально-педагогічне виховання, соціально-педагогічні умови.

Організація здорового способу життя сприяє змістовна фізкультурно-оздоровча діяльність. У вищих навчальних закладах повинні створювати та залучати студентів у спортивні секції та гуртки, організовувати спортивні змагання, проводити — Дні здоров'я, «Тиждні здорового способу життя» та ін. Організувати заходи до дня: фізичної культури і спорту, не паління, інвалідів, боротьби з туберкульозом, довкілля. До всесвітніх днів боротьби з наркоманією та СНІДом рекомендується проводити теоретичні конференції, шоу-програми, акції, виставки, конкурси та інше [1].

Отже, здоров'я, з одного боку, — ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого — це є одна з найважливіших характеристик, яка відображає в якості життя ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми теорії і практики соціальної роботи на межі тисячоліть: Монографія.-К.: УДЦССМ, 2001.-344 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с..
3. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.

Katarzyna Nowakowska
dr hab. UW (Polska)

EDUKACJA WALEOLOGICZNA DZIECKA W SZKOLE

Катажина Новаковска

д-р габілітований професор Варшавського університету (Польща)

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В ШКОЛІ

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

dyscyplinami szkolnymi pozwala na znaczną optymalizację procesu wychowania fizycznego.

Założono, że metoda kształtowania systemu wiedzy teoretycznej o charakterze waleologicznym opiera się na stopniowym i konsekwentnym rozwijaniu szeregu kategorii światopoglądowych poprzez ich aktualizację w procesie aktywności ruchowej, co może znacząco podnieść poziom wychowania fizycznego i waleologicznego uczniów gimnazjów [1, s. 207].

Termin „waleologia” we współczesnej nauce jest interpretowany jako nauka o zdrowiu. W przeciwieństwie do medycyny, która głównie bada i odkrywa nowe i nowe sposoby leczenia i zapobiegania chorobom, waleologia bada sposoby zachowania zdrowia ludzkiego. U podstaw tej nauki leżą idee dotyczące zdrowia człowieka, tj. ujawniane są takie kluczowe punkty jak „zdrowie”, „zdrowy styl życia” i tak dalej. Analiza pojęć zdrowia występujących we współczesnej literaturze pokazuje, że żadna z nich nie jest powszechnie akceptowana. Istnieje wiele definicji „zdrowia ludzkiego” w najszerszym tego słowa znaczeniu. Według A. Szczedriny wśród innych elementów systemu „zdrowia” najważniejsze są te, które integralnie charakteryzują różne jego aspekty: poziom i harmonię rozwoju fizycznego; stan funkcjonalny organizmu, rezerwy zdolności podstawowych układów fizjologicznych; poziom niespecyficznej odporności i ochrony immunologicznej. MA Amosov uważał, że chociaż zdrowie jest pojęciem czysto jakościowym, naukowe podejście do tego zjawiska wymaga ilościowego wyrażenia jego składowych, skorelowanych z normalnym poziomem. Jednak zdaniem AM Gandina i współautorów każda z tych cech jest niezależną jakością, która może mieć.

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

wyznacza system wartości, postaw i motywów zachowań jednostek w społeczeństwie.

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

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

Wykaz wykorzystywanych źródeł:

1. Alaton A. Valeology. Klasy 2-3 (4): Podręcznik. dla szkoły podstawowej - I typ. - K.: Алатон, 2010. - 207 с.
2. Artyushkina NB Plan organizacji pracy w celu ochrony i zachowania życia i zdrowia dzieci. kształtowanie zdrowego stylu życia // Podstawy zdrowia i kultury fizycznej. - K., 2015. - № 8. - P. 23-24.

5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ.

Байда А. С.

студентка факультету фізики математики та інформатики

науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л. М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ ДІТЕЙ

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту.

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. Малорухливий спосіб життя, робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань, і особливо це спостерігається у наших дітей.

Фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути. Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини [1, 3, 4].

У 13-15 років, коли достатньою мірою у підлітків вже досягнуті рівні фізичної підготовленості і розвитку, з'явилася можливість тонко аналізувати м'язові відчуття і механізми центральної нервової регуляції, при цьому спостерігати значні відставання у фізіологічній зрілості внутрішніх органів. Крім того, враховуючи схильність підлітків до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати на заняттях вправи, які можуть бути причиною перенапружень.

Основним завданням фізичної культури дітей цього віку є поглиблене навчання базовим руховим діям. При цьому ставляться завдання для поглибленого вивчення техніки основних видів спорту [3, 5].

У юнацькому віці, в зв'язку з підвищенням стійкості їх організму до зміни внутрішнього середовища, створюються передумови до використання фізичних вправ, що сприяють підтримці статичних поз, стійок, упорів.

Схильність до переоцінки своїх можливостей спонукала підлітка виконувати значні по важкості силові вправи, без попередньої на те підготовки. Враховуючи ці особливості підлітків, слід виключати на уроках вправи, які можуть бути джерелами перенапружень чи спортивного травматизму [2].

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

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

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

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

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
2. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у навчальних закладах. Тернопіль, 2000.
3. Фізична культура і валеологія в житті дітей (основи знань, умінь і навиків). Мішаров А.З., Камалетдінов .Р., Харітонов І. Кубіцький С.; р.Челябінськ. 1998.

4. Михайлович Майя. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 307-309.

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

6. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. 2004. №3 (15). С.40-44

Білан Д. В.

*студентка факультету фізики математики та інформатики
науковий керівник: к. б. н., доцент кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури
Корінчак Л. М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ВПЛИВ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У шкільні роки діти одержують знання і уміння, проходять школу виховання і формування основних ділових, морально-вольових та психічних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володіла б дитина, як би добре не була вона підготовлена до вступу в самостійне життя, багато чого в неї може не виходити, якщо з дитинства не буде закладений фундамент міцного здоров'я.

Механізація і автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування населення з одного боку різко знизили м'язову активність людини, а з іншого – суттєво підвищили нервово-психічні навантаження.

Сучасні побутові умови (особливо у міських умовах), також значно зменшують фізичне навантаження людей і все це разом створює недостачу рухів, приводить до гіподинамії [1, 3].

Фізичне навантаження пов'язане переважно із статичними навантаженнями, зумовлене тривалим перебуванням у вимушеній позі, не компенсує тривалого обмеження активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність та безпечну діяльність [2, 49 - 54].

В результаті гіподинамії може порушуватись нормальний хід фізичного і нервово-психічного розвитку дітей, не формується достатня м'язова і розумова працездатність.

Спостереження свідчать про те, що в останні роки у більшості дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня. Якщо раніше доволіна рухова активність (хода, біг, ігри) у дітей займали 19-22 % активного часу, то в наш час це складає тільки 16-19 % денного часу, з них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3 % часу. До 82-85 % денного часу більшість учнів знаходяться у положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини.

Нехтування ранковою гігієнічною гімнастикою, уроками фізичної культури, іграми і заняттями у спортивному залі приводить до того, що вже в середині навчального тижня діти більше втомлюються і знижують активність навчання. Прагнення деяких батьків відгородити дитину від фізкультури і зосередити її зусилля лише на навчанні утворює неправильні стереотипи поведінки на все майбутнє життя.

Оптимальний руховий режим дітей повинен складатися:

- з ранкової гімнастики, рухливих ігор на шкільних перервах;
- уроків фізичної культури, активного відпочинку на повітрі після обіду;
- занять в гуртках і спортивних секціях, організованих занять фізичними вправами і іграми в оздоровчо-фізкультурних комплексах за місцем проживання;
- прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні та канікули.

Тільки комплексне впровадження всіх вказаних вище заходів рухового режиму дітей може принести бажаний результат – виховання фізично і розумово розвинутих та здорових людей.

Список використаних джерел

1. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. СПб, 2001. С.208.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б. М. Шиян: Навч. кн. Ч. 1. Богдан, 2001. 272 с.
3. Основи фізичного виховання студентської молоді: [навчальний посібник] / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 312 с.

Білоцерківець Е. А.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд.пед. наук, доцент*

Карасевич С.А.

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м.Умань, Україна*

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання.[5]

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. [1]

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.[3]

Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.[4, 1]

Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів відповідних бюджетів.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.[2]

Список використаних джерел:

1. Більсевич В.К., Лубышева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ., 1995, №4, с. 2–7.
2. Вакулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: книга для малышей и их родителей. – М., 1996.
3. Валеология: Програма для учнів 1–11-х класів загальноосвітніх шкіл /Під общ. ред. О.Л. Трещевой Омськ, 1999. – 70 с.
4. Положення про колектив фізичної культури в школі. 1992.
5. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа, – 1998, №9.

Дубчак Олеся

вчитель школи «ДРОР»

Хайфський округ (Ізраїль, м. Хайфа)

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

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

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

Низка навчальних закладів різного профілю і підпорядкування розпочала підготовку фахівців фізичної реабілітації без належної науково-методичної бази і методологічної визначеності. До цього часу не має єдиних трактувань щодо основних визначень фізреабілітаційної освіти.

«Реабілітація – це цілеспрямована діяльність колективу в медичному, педагогічному, соціальному та економічному аспектах з метою збереження, відновлення і зміцнення здатності людини брати активну участь у суспільному житті».

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

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

Отже, педагогічно-реабілітаційна діяльність – це особливий вид діяльності педагога, допомога індивіду як суб'єкту соціальних і реабілітаційних відносин, спрямована на розкриття його потенційних можливостей, на корекцію психомоторного і біологічного розвитку, компенсацію втрачених функцій. Засобами реабілітаційної педагогічної діяльності можуть виступати перш за все, оздоровчі, корекційні й адаптивні фізичні вправи, гігієнічні і рекреаційні заходи [3, 615].

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

Список використаних джерел:

1. Дмитриев В. С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография. – М.: ВНИИФК, 2001. – 240 с.
2. Дормидонтов Е.Н., Коршунов Н.И., Фризен Б. Н. Ревматоидный, 2009. – 120 с.
3. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кукса Володимир Олександрович ; АПН України ; Інститут вищої освіти. – К., 2002. – 317 арк. – Бібліогр. : арк. 187–207 с.

Карасевич С. А.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

У статті досліджено позитивні зміни стану здоров'я студентів вищого навчального закладу під впливом фізичного виховання. Теоретично обґрунтовано роль фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах для покращення здоров'я студентів. Розкрито суть фізичної культури і спорту.

Сучасна українська педагогіка розглядає фізичне виховання як невід'ємну складову частину всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молоді до здорового способу життя. Тому, однією із провідних сторін розвитку особистості є фізичний розвиток, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям людини.

Оскільки фізична культура займає важливе місце в державі, бо є значним чинником у боротьбі за здоров'я нації, то метою дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування гармонійно розвиненої особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Одне із важливих завдань фізичної освіти - навчити студентів користуватися набутими знаннями, щоб засвоєні уміння і навички використовувалися в практичній діяльності.

Фізична освіта у вищих навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здібності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Під час навчання у вузі з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів [1, с.25].

Діяльність у галузі фізичної культури має матеріальні, духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминує впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині [7, с. 83].

Охарактеризувавши фізичну культуру, необхідно виділити такі аспекти:

Діяльнісний аспект полягає у доцільній руховій активності, яке проявляється у різних формах фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво-важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

Результативний аспект визначається комплексом корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності.

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [5, с. 28].

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи [2, с. 72].

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені главою II Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Показниками стану розвитку фізичної культури є:

рівень здоров'я фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;

ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;

рівень розвитку системи фізичного виховання;

рівень розвитку самодіяльного масового спорту;

рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;

рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;

відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;

матеріальна база;

рівень спортивних досягнень [5, с. 31].

«Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності» (стаття I Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Відповідно до державного освітнього стандарту вищої професійної освіти України, фізична культура з 1994 р. оголошена обов'язковою дисципліною гуманітарного освітнього циклу.

Внесок фізичної культури у вищу освіту повинен полягати в забезпеченні студентів усіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в оволодінні всім арсеналом практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості. За допомогою знань, отриманих з фізичної культури, студенти повинні створити цілісне уявлення про процеси і явища, що відбуваються в живій природі, більш повно розуміти можливості сучасних наукових методів пізнання природи і володіти ними на рівні виконання професійних функцій.

Навчальний матеріал дисципліни «Фізична культура» включає такі розділи програми:

-теоретичний, який формує світоглядну систему науково-практичних знань і відношення до фізичної культури;

-практичний, який сприяє набуттю досвіду творчої практичної діяльності, розвитку самостійності у фізичній культурі і спорті в цілях досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей особистості;

-контрольний, який визначає диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів учбової діяльності студентів [4, с. 82].

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, загартовування, самовиховання та ін. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4-6 годин на тиждень [6, с. 63].

Особливе місце у фізичному вихованні студентів займає фізичне самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури. Цей процес охоплює три етапи:

Перший етап пов'язаний із самопізнанням особистістю власного «Я», виділенням власних позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою.

На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі - особистий план самовиховання. Він містить завдання (зміцнення здоров'я, загартування організму, включення до здорового способу життя; виховання наполегливості, витривалості), засоби й методи розв'язання поставлених завдань.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт [2, с. 84-85].

Для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців, орієнтації їх на самостійні заняття фізичною культурою і спортом необхідно:

- надавати заняттям з фізичного виховання привабливості та емоційності: ознайомлювати студентів з новими видами фізичних вправ у водно-паркових зонах, регулярно проводити масові туристичні походи тощо;
- на заняттях із фізичного виховання розширювати арсенал фізичних вправ, посилювати для самостійних занять у домашніх умовах;
- налаштовувати студентів психологічно на поступове підвищення інтенсивності занять професійно-прикладною фізичною підготовкою з неминучим неприємним відчуттям (м'язовий біль, піт тощо);
- орієнтувати студентів на засвоєння серії простих ігор і вправ не тільки з метою поліпшення здоров'я, професійної підготовки, а й для формування навичок організації ефективного виховання і активного відпочинку майбутніх дітей, для гарантування їх безпеки, наприклад біля водойм, тощо.

Фізична культура у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування [3, с. 92].

Таким чином, в межах навчання у вузі фізичне виховання вирішує такі завдання: виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей; готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення

здоров'я студентів; сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму; підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV р. а. К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. 27 с.

2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.

3. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страшко. Киев: Здоровье, 2008.

4. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2001.

5. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

6. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Фізіологічні основи рухової активності. М.: Фізкультура і спорт, 2011. 224 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль: навчальна книга Богдан, 2012. 252 с.

Козловська С. О.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

З метою повноцінного фізичного розвитку особи навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.

Існують такі види фізкультурно-оздоровчих занять:

- кондиційне тренування;
- рекреативні заняття.

Кондиційне тренування — це система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення та збереження високого рівня фізичного стану. Воно складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримувального. Оптимальний оздоровчий ефект відзначається за умови комплексного використання вправ переважно аеробної й змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

Рекреативно-оздоровчі форми діяльності (туристські походи, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок і сприяють задоволенню емоційних потреб [4, 3].

Існують дві форми рекреації: активна (фізична); пасивна (споживча) або рекреація з фізичною та розумовою домінантою.

Фізична рекреація — це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, що спрямований насамперед на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні, розвазі та вдосконаленні особистості у вільний або спеціально визначений час. Формами організації є спортивно-масові заходи, організовані або самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ: туризм, танці, рухливі та спортивні ігри та ін. Інтенсивність навантажень і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

Рекреаційний туризм — це пересування людей у вільний час із метою відпочинку, що необхідний для відновлення фізичних і душевних сил людини.

Розрізняють такі типи рекреаційного туризму:

- туристсько-оздоровчий;
- пізнавально-туристський.

Для кожного типу необхідний свій вид рекреаційних ресурсів (технологічних, людських та природних). До першого типу належать кліматичні фактори, що в комбінації із джерелами мінеральних вод і лікувальних грязей створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу. До другого, крім згаданого вище, належить історико-культурний потенціал [6].

Основні види клімато-рекреаційної діяльності:

- аеротерапія (дихання морським повітрям, повітряні ванни);
- таласотерапія (морські купання);
- геліотерапія (сонячні ванни);

-кінезотерапія (прогулянки берегом моря, спортивні ігри, плавання, веслування та інші види водного спорту).

Профілактично-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику найпоширеніших захворювань і профілактику професійних захворювань.

Організаційними формами є організовані та самостійні заняття. У профілактично-оздоровчих заняттях використовують найефективніші засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, гідро та фітотерапія, психофізичні впливи, функціональна музика та ін.).

Технології, які використовують для добирання вправ:

- спочатку визначають наявність і ступінь виразності окремих факторів ризику розвитку захворювань у конкретної людини;
- виявляють характерні порушення, що можуть виникнути в людей певної професії або під час роботи в певних умовах;
- визначають комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня виразності факторів ризику захворювань або попередження порушень;
- уточнюють параметри рухової активності та зміст занять фізичними вправами для конкретної людини.

Метою занять спортивної спрямованості є вдосконалювання у певному виді рухової діяльності шляхом участі у змаганнях різного рівня, виконання класифікаційних вимог і досягнення спортивної майстерності.

Основною формою при цьому є заняття в спортивних гуртках та секціях у загальноосвітніх і дитячо-юнацьких спортивних школах. Крім того можливими є заняття у гуртках за місцем проживання та самостійні заняття [7].

Для досягнення оздоровчого ефекту і фізичного вдосконалення використовують різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять. Серед основних видів фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення виділяють наступні: рекреаційно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування (Рис.3.1.1).



Серед дорослого населення культивуються всі види фізичної культури:

- фізичне виховання,
- професійно-прикладна фізична культура,
- фізична рекреація,
- рухова реабілітація,
- фонова фізична культура,
- адаптивна фізична культура.

Крім того, доросле населення активно залучається до заняття спортом, як масовим, так і спортом вищих досягнень.

Принципова відмінність фізичної культури дорослих від фізичної культури дошкільнят, школярів і студентів полягає в тому, що головним спонукальним чинником до занять тими чи іншими фізичними вправами для дорослих виступають тільки їх власне бажання і ініціатива. Виняток становлять лише ті професії, в яких обов'язкові заняття фізичною культурою є невід'ємною частиною ремесла (Збройні сили, правоохоронні органи та ін..).

Основне завдання фізичної культури дорослих - оздоровлення. Тому серед дорослого населення найбільш поширеними є різні види фізкультурно-оздоровчих занять. Провідна роль тут належить рекреативно-оздоровчим та профілактично-оздоровчим заняттям [5].

Фізична рекреація – вид фізичної культури, що передбачає використання фізичних вправ і різних видів спорту в спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги.

Фізична рекреація є невід'ємним елементом життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання (в дитячому садку, школі, ЗВО) або спортивної діяльності ні в якому разі не повинно вести до повного припинення діяльності в галузі фізичної культури. У цьому сенсі фізична рекреація є найбільш логічною формою продовження активних занять.

Головна мета фізичної рекреації - зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової і фізичної праці.

Завдання фізичної рекреації дуже різноманітні і залежать від особистих смаків і бажань осіб, що займаються [2].

До них, зокрема, відносяться:

- активний відпочинок;
- зміна виду і характеру діяльності;
- формування фігури, обсягів частин тіла, регулювання ваги;
- розвиток індивідуально фізичних якостей;

- протидія старінню, стримування процесів інволюції;
- спілкування.

Виділяють елітарні і демократичні види фізичної рекреації.

До *елітарних* видів відносять: гольф, кінний спорт, авіаційний і вітрильний спорт, віндсерфінг та інші, які в силу своїх високих матеріальних витрат доступні небагатьом.

До *демократичних* видів відносять: оздоровчу ходьбу, біг, плавання, ігри, туризм, різні гімнастичні заняття, шейпинг, аеробіку, танці, велосипедні та лижні прогулянки, навчальні заняття в групах здоров'я і спортивних секціях.

Профілактично-оздоровчі заняття є різновидом рухової реабілітації як виду фізичної культури.

Рухова реабілітація – вид фізичної культури, що представляє собою цілеспрямований процес використання фізичних вправ для відновлення функцій організму після захворювань, травм, переломів і ін.

Специфічною особливістю методики рухової реабілітації є пряма залежність засобів і методів від характеру і тяжкості захворювання (травми), а також від етапів лікування. Фізичній реабілітації властиві суворе регламентованість вправ, точне дозування навантаження і відпочинку, обережне підвищення навантаження з урахуванням динаміки стану тих, хто займається.

Профілактично-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику наявних хронічних захворювань (або попередження їх загострень) і на первинну профілактику найбільш поширених захворювань [1].

Головна мета профілактично-оздоровчих занять - зміцнення здоров'я.

Завдання профілактично-оздоровчих занять:

- Підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- Попередження захворювань (первинна профілактика);
- Попередження найбільш поширених захворювань (завчасна профілактика);
- Попередження загострень наявних хронічних захворювань (вторинна профілактика).

У заняттях профілактичної спрямованості використовуються різні засоби реабілітаційної фізичної культури. Для профілактики загострень хронічних захворювань враховується характер і ступінь вираження

порушень, викликаних хронічним захворюванням. Для первинної профілактики можливих захворювань у здорових осіб підбирають такі кошти фізичної культури, які, перш за все, впливають на причину можливих порушень, а не на їх наслідок.

Найбільш поширеними засобами профілактико-оздоровчих занять є: фізичні вправи, загартовування, масаж, баня, водні процедури, фітотерапія та ін. [1].

Висновок: рухова діяльність людей в їх вільний час характеризується повною свободою вибору змісту, часу, місця проведення занять, їх тривалості, партнерів. В основі мотивації таких занять лежать суто особисті, індивідуальні смаки, інтереси, потреби. Мотиви вибору способів використання вільного часу, як правило, пов'язані із загальною культурою людини, а також ступенем його соціальної зрілості.

Список використаних джерел

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. – №3 (53). С. 7–10.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ, 2010. 370 с.
3. Попрошаєв О.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. Спортивна наука України. 2015. № 2. С. 36-43.
4. Савитська Н. О. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 97–99
5. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Т.Ю. Круцевич. Київ: 2008. Т-2. С.155 -319.
6. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
7. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.

Корінчак Л. М.

*к. б. н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ВАЖЛИВА ЧАСТИНА КУЛЬТУРИ СУСПІЛЬСТВА В ЦІЛОМУ

Фізична культура і спорт у сучасному світі мають дуже велике значення і цінність як для суспільства в цілому так і для кожної людини окремо, оскільки пронизують всі сфери людської діяльності та всі рівні соціуму.

Це один із засобів соціалізації особистості, вдосконалення її індивідуальних та професійних якостей, розвитку рухової сфери та ін. Таким чином, фізична культура і спорт є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Проте у всьому світі роль фізичної культури і спорту люди бачать по-різному. Одні дуже дбайливо ставляться до фізичної культури і спорту, а інші навіть вважають його марною тратою часу. Кожен з них може мати різне ставлення до фізичної культури і спорту: хтось воліє дивитися їх по телевізору, хтось воліє просто займатися яким-небудь видом спорту або загально-фізичною підготовкою, ну а для когось спорт – це засіб існування. Серед останніх можуть бути діючі спортсмени, тренери, лікарі, директори різних спортивних товариств та ін. І кожен з них вносить свій внесок у розвиток спорту на нашій планеті[4].

Таким чином, можна сказати, що питання розвитку фізичної культури і спорту в країні, їх ролі та функції завжди будуть актуальними.

Метою написання статті було дослідити, в чому полягають соціальні функції фізичної культури та спорту, а також їх значення для кожної особистості та суспільства в цілому.

Спорт пронизує всі рівні сучасного суспільства, надаючи широкий вплив на основні сфери його життєдіяльності. Він впливає на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Дійсно, спорт володіє потужною соціалізуючою силою. Політики давно розглядають спорт як національне захоплення, здатне згуртувати суспільство єдиною національною ідеєю, наповнити своєрідною ідеологією, прагненням людей до успіху, до перемоги [7].

Вирішуючи проблему відтворення фізичних здібностей людини, фізична культура, є важливою частиною культури суспільства в цілому. З одного боку, від духовної культури суспільства вона отримує і переробляє ідейно-теоретичну і науково-філософську інформацію, а з іншого – вона сама збагачує культуру, науку, мистецтво, літературу спеціальними цінностями у вигляді теорії, наукових знань, методик фізичного розвитку і спортивного тренування.

У соціальному житті, системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє свої виховні, освітні, оздоровчі, економічні та загальнокультурні функції, сприяє виникненню такої соціальної течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Як показують соціологічні опитування населення, особливо молоді, що займається спортом, що спорт формує початкове уявлення про життя і світ. І саме у спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, та досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але й самого себе.

Особливо високий гуманістичний потенціал має фізкультура й так званий «масовий спорт», «спорт для всіх», тобто різноманітні форми спортивних змагань і рухової активності людини, що мають на меті зміцнення здоров'я, організацію відпочинку, розваг, спілкування з іншими людьми. У цьому різновиді людської діяльності, що набуває все більшої популярності в усіх країнах світу серед різних груп населення, закладено величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я та фізичні здібності, але й на духовний світ, культуру людини – на її світовідчуття, моральні принципи, естетичні смаки [1].

Люди, які пройшли «школу спорту», переконані, що спорт допоміг їм виховати віру в свої сили і можливості, а також уміння ними скористатися. Спорт вчить йти на жертви заради досягнення мети. Уроки, засвоєні юними спортсменами на спортивному полі, потім, як правило, допомагають їм і в житті.

Багато хто із спортсменів стверджують, що саме спорт зробив з них людину, здатну бути особистістю. За допомогою спорту реалізується принцип сучасного життя – «розраховувати на самого себе», а це означає, що досягнення успіху залежить, насамперед, від особистих, індивідуальних якостей: честолюбства, ініціативи, працьовитості, терпіння, вольових навичок.

Фізична культура збагачує культуру суспільства унікальною інформацією про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень, про особливості адаптації до них, про біологічні резерви організму. Ця інформація може використовуватися і використовується в суміжних науках – фізіології, біохімії, медицині.

В ряду наук про людину і суспільство провідне місце відводиться соціології – науки про соціальний світ, соціальні взаємовідносини і взаємодію особистості.

Однією з основних проблем соціальної фізичної культури і спорту є формування ціннісного відношення суспільства і особистості до фізичної культури і спортивного стилю життя.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, дак і духовні цінності. Матеріальними цінностями фізичної культури є результати її впливу на біологічну сторону людини – фізичні якості, рухові можливості. До матеріальних цінностей фізичної культури відносяться також спортивні споруди, спортивні бази навчальних закладів, спортивно-медичні установи, навчальні заклади, що готують кадри фізичної культури і спорту, науково-дослідні інститути. До духовних цінностей фізичної культури відносяться твори мистецтва, присвячені фізичній культурі і спорту живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурної діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. В цілому духовні цінності втілюються в результатах наукової, теоретичної, методичної діяльності [5].

Тому фізична культура – це складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції в області політики, моралі, етики та естетики. Вона стимулює розвиток духовної і матеріальної діяльності, оскільки створює суспільні потреби і спонукає до пошуків, відкриттів в галузі науки, новим методикам, новим технічним засобам. Вона збільшує потреби суспільства в будівництві матеріально-технічних споруд, спонукає до створення приладів, конструювання, вдосконалення інвентарю та обладнання. Сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей.

На сьогодні фізична культура і спорт являють собою багатофункціональне суспільне явище. Це пов'язано з тим, що дана сфера діяльності стосується виховання людини – головного елемента продуктивних сил суспільства. Фізичний рух здійснюється під безпосереднім впливом суспільних відносин, що складаються між людьми, проникає не тільки в області культури, але й інші важливі сторони життя: політику, економіку та ін.

Фізичній культурі і спорту як явищам суспільного життя властиві як специфічні, так і загальнокультурні, а також оздоровчі та виховні функції. Всі названі функції тісно взаємопов'язані, переплітаються один з одним, їх поділ має умовний, пошуковий характер. До перших варто віднести розвиток фізичних особливостей, задоволення соціальних і природних потреб у руховій активності та оптимізації на основі фізичного стану [4; 8].

Важливе значення має стан здоров'я. Здоров'я людини зумовлено як біологічними, так і соціальними чинниками і має, можна сказати «подвійну детермінацію». Фізична культура та масовий спорт сприяють профілактиці та зниженню цілого ряду захворювань [6].

Основною метою і важливим фактором залучення населення (особливо молоді) до регулярних занять фізичною культурою і спортом є всебічний та гармонійний розвиток особистості. Фізична культура і спорт використовується як засіб охорони і зміцнення здоров'я людини від самого раннього дитинства до похилого віку. Використання засобів фізичної культури і спорту в процесі життєдіяльності сприяє профілактиці різних захворювань. Особливе значення в оздоровленні населення має підтримка здорового способу життя.

Спорт представляє можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, а й для морального, естетичного, інтелектуального та трудового виховання. Оздоровчо-рекреативна функція спорту позитивно впливає на функціональні можливості організму людини, особливо це яскраво виражено в дитячому та юнацькому спорті, де благодійний вплив занять спортом на організм, що розвивається і формується, неоцінений. Саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, прищеплюються навички систематичних занять фізичними вправами, формуються звички особистої і громадської гігієни [7].

Одночасно він є джерелом позитивних емоцій, нівелює психічний стан дітей, дозволяє знімати розумову втому і дає пізнати «м'язову радість». Особливо велика його роль у ліквідації негативних явищ гіподинамії у дітей. Велику роль відводиться сучасному спорту і в роботі з дорослим населенням. Він є засобом оздоровлення, захисту від несприятливих наслідків науково-технічного прогресу з характерним для нього різким зменшенням рухової активності у трудовій діяльності та в побуті.

Спорт є однією з популярних форм організації здорового дозвілля, відпочинку і розваг. Особливо це проявляється у масовому спорті, де не ставиться за мету досягнення високих спортивних результатів. Функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості у спорті є одним з потужних

чинників залучення людей до суспільного життя. На цій підставі важлива його роль у процесі соціалізації особистості [4].

У руслі широкого спортивного руху зростає цінність спорту як фактору соціалізації особистості, соціальної інтеграції та міжнародних зав'язків. У процесі спортивної діяльності і в зв'язку з нею виникають і проявляються в дії різноманітні міжлюдські відносини: міжособистісні, міжгрупові, міжколективні і більш широкі, які можуть мати риси, як солідарності, співдружності, так і суперництва, конкуренції. Специфічно, спортивні відносини (міжособистісні відносини суперництва і співдружності окремих спортсменів, між спортсменами і тренерами) так чи інакше, включені в систему соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність усіх цих відносин становить основу формуючого впливу спорту на особистість, засвоєння нею соціального досвіду в сфері спорту, а через нього і більш загального соціального досвіду. Спорт тому вважають одним із засобів соціалізації особистості [2].

Вивчення ставлення різних соціальних категорій населення до фізичної культури і спорту має велике значення для вдосконалення організації та управління фізкультурним рухом. Це відношення можна визначити як соціальний зв'язок з конкретними умовами фізкультурного руху, з його реальною практикою.

Дієвість ставлення людей до фізичної культури і спорту полягає в їх постійній, практичній участі у фізкультурно-спортивному русі, в придбанні і використанні в життєвій практиці певного рівня фізичного розвитку і відповідних знань у цій області.

Ставлення до фізичної культури і спорту населення визначається, в першу чергу, рядом соціальних факторів, які стимулюють їхню потребу у заняттях, формують фізкультурні і спортивні інтереси, а також визначають конкретні цілі та мотиви в даній сфері діяльності [3].

Таким чином, соціальна цінність спорту полягає в тому, що він представляє собою сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим – і одне з важливих засобів етичного та естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків. В якості продукту суспільного розвитку він становить органічну частину культури суспільства і в залежності від конкретно соціальних умов набуває різні риси і форми.

З вище сказаного, можна зробити висновок, що істинну природу і значення спорту в соціумі, його випереджальне глибинне розуміння можна пізнати тільки з урахуванням постійного розширення погляду на світ, який змінюється під впливом науково-технічної революції і соціально-економічних умов, у зв'язку з виникненням екологічної проблеми, а також частими небезпечними і надзвичайними ситуаціями. Тому важливо усвідомлювати глобальну роль фізичної культури в розвитку суспільства, пов'язану не тільки зі збереженням здоров'я і фізичною підготовленістю людини, але і, насамперед, з формуванням цілісної, багатогранної особистості.

Список використаних джерел

1. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Поділ.: Аксіома, 2016. – С. 453 – 462.
2. Михайлович Майя. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С. 307-309.
3. Основи фізичного виховання студентської молоді: [навчальний посібник] / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с.
4. Рижков С.В. Виховання в учнів відповідальності за збереження власного здоров'я.- . – К.: Освіта,1999. – 128с.
5. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб, 2001. – С.208.
6. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С.40-44
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Мельничук Т. С.

*студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: к.н. ФВ та С, доцент кафедри теорії та методики
спорту Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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, сформуванню зацікавленого 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 ВНЗ 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 відчутти 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, перекути, 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: I 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: 10.15561/20755279.2017.0201<http://uk.wikipedia.org/wiki/>

Микитюк В. О.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики спорту

Таранець Л.С.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВЕЛОСПОРТ ТА ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ЛЮДИНА - суспільна істота, що представляє собою вищий щабель розвитку живих організмів на Землі, що має складно організованим мозком, свідомістю і членороздільною промовою. Сутність людини не можна звести до особливостей його анатомічної будови, наприклад, вертикального положення тіла, специфічної будовою кінцівок і складної організації мозку. Людина з усіма його специфічними особливостями є продукт суспільно-історичного розвитку. При цьому він має не тільки свою суспільну історію, але і свою природну передісторію. Еволюція анатомо-фізіологічного будови тварин поступово підготувала можливість переходу до анатомо-фізіологічного будовою людини. А виникнення свідомості було підготовлено всім попереднім ходом природної історії розумового розвитку тварин. Початок виготовлення штучних знарядь праці ознаменувало собою початок виникнення людини. І в результаті неухильно розвивається трудової діяльності людина не тільки видозмінював природу, а й видозмінювався сам. Поки, нарешті, протягом сотень років не досяг сучасного типу будови і не перетворився на новий біологічний вид, іменованій Homo Sapiens (людина розумна).

Найбільше анатомічний та функціональний розвиток головного мозку і його кори відрізняє людину від усіх тварин. Вираженням особливого розвитку нервової (інтелектуальної) діяльності у людини служить наявність,

крім першої сигнальної системи - системи умовно рефлекторних зв'язків, що сформувалися при безпосередньому впливі подразнень, що виходять із зовнішнього і внутрішнього середовища, ще другої сигнальної системи, що полягає в сприйнятті мови, сигналів, які замінюють безпосереднє сприйняття подразника. Друга сигнальна система лежить в основі процесу мислення, властивого лише людині.[3]

Але це не тільки великий плюс, але й мінус людства. Цивілізація настільки полегшила життя людині, що всі його, у минулому природні навички набули характеру чогось видатного. З'явилися машини, потяги і літаки, безперечно, полегшили можливість пересування, але і відняли у людини можливість пересуватися природним шляхом.

Все більша кількість людей в даний час ведуть боротьбу за здоровий спосіб життя, оскільки фізична культура зміцнює здоров'я, розвиває фізичні сили та рухові здібності людини. Велика розмаїтість 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 тільки в цілях 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 й інші повинні бути суворо дозовані залежно від стану здоров'я, віку, підготовленості, метеорологічних та інших умов, в яких вони проводяться.[1]

За ступенем впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. Їзда на велосипеді, так само як і ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування, відносяться до таких вправ.

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

Велосипед на сьогоднішній день можна вважати не тільки самим ефективним способом зміцнення здоров'я, а й самим доступним. Який би вид спорту ні вибрати для себе як альтернативу 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 розвивають 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 обсягу стегон. Фігура велосипедиста відрізняється деякою гіпертрофією в цій області. Якщо занадто завзято крутити педалі, можна "перекачати" і ікри. Раніше існувала можливість гінекологічних наслідків цього спорту, але зараз вже є спеціальні жіночі сидіння.[2]

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

Список використаних джерел

1. А.В. Машков "Основи лікувальної фізичної культури". 2014 р.
3. С.Л. Аксельрод "Спорт і здоров'я" Журнал "Men 's Health" за 2005р.

Полупан Д. О.

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики спорту

Таранець Л.С.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до

всіх вищезазначених причин. Тому, потрібно впроваджувати нові ефективні методики для підвищення мотивації учнів до рухової активності задля забезпечення покращень показників здоров'я. Проблема мотивації до оздоровчих занять, розглядається багатьма відомими психологами і педагогами. Саме ними була піднята проблема: як підвищити у дитини інтерес до фізичних вправ, тобто сформувати мотив. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя [2].

Системний аналіз фахової літератури з проблеми долідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям присутні у 10-20 % учнів, а вже наприкінці початкової школи – до 50-60 %, тільки 20 % школярів України може вважатися здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним. Системний аналіз, представлених у спеціальній науково методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми використання нових методик оздоровчо-рекреаційних занять для дітей шкільного віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не достатньо. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм осіб шкільного віку, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів рекреації, які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах [1].

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації О.В.Андрєєва. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.
2. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення/ Наталія Єременко “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю”.

Семенюк О. О.

*студент факультету фізики математики та інформатики
науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної
культури*

Корінчак Л. М.

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

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

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

Найбільш доступним видом фізичних вправ є ходіння, яке особливо корисне людям, які довго сидять. Починати цю вправу потрібно з 10 хв., а потім поступово збільшувати тривалість до 40-50 хв.

Людина, яка почала займатись ходінням, мусить виробити звичку ритмічного, вільного дихання з поглибленим видихом. Рухатись слід, подаючи наперед стегно, здійснювати крок так, щоб кульшовий суглоб обертався навколо своєї осі. На землю слід ставати всією ступнею, тримаючи руки дещо зігнутими в ліктях, підтримуючи правильну поставу. Оздоровчим ходінням краще займатись на тихих, малолюдних вулицях або в парку [2, 4, 5].

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

Одним із найдавніших та найпопулярніших видів фізичних вправ є біг. Існує багато варіантів бігу, але найпростішим є пробіжки повільним темпом. Під час бігу кроки не повинні бути жорсткими, щоб не викликати надлишкового навантаження на хребет та суглоби. Дихати бажано через ніс, вільно й ритмічно, тобто на кожні 2-4 кроки – вдих, на 4-5 – видих. При тривалому тренуванні глибина дихання зростає, а частота його при тій же самій швидкості бігу зменшується. Заняття бігом сприяє покращенню

функції органів дихання, серцево-судинної та інших систем, адже серцевий м'яз стає сильнішим, покращується обмін речовин, поліпшується структура стінок кровоносних судин [1, 3].

Для того щоб швидко й надійно укріпити своє здоров'я потрібно загартувати організм плаванням.

Плавання позитивно впливає на функцію центральної нервової системи, а також на дихальну і серцево-судинну систему. Витрати енергії при плаванні дещо більші, ніж при інших видах фізичних вправ. У тренуваних плавців процеси терморегуляції більш вдосконалені порівняно з іншими людьми, тому вони майже не хворіють простудними захворюваннями.

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

Список використаних джерел

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Віленська Т.Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: Навчальний посібник / Т.Є. Віленська. Ростов н / Д: Фенікс, 2006 р. 160 с.
3. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті. / Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізкультури і спорту. № 2, 2005. С. 19-21.
4. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Поділ.: Аксіома, 2016. С. 453- 462.
5. Основи фізичного виховання студентської молоді: [навчальний посібник] / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 312 с.

Станіславчук О. Д, Заболотний Ю. М.

студенти факультету фізичного виховання

науковий керівник: к.п.н, доцент, завідувач кафедри теорії та

методики спорту Маслюк Р.В.

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Одним із провідних завдань держави нині виступає виховання фізично загартованого підростаючого покоління, піклування про здоров'я нації загалом, що зумовлює необхідність забезпечення цього процесу в усіх сферах життя суспільства і особливо у галузі освіти. Це вимагає змін у організації виховної роботи у закладах загальної середньої освіти України, створення як нових так і широке застосування існуючих виховних систем, які сприяють становленню особистості, що вміє визначати свою життєву стратегію, прагне бути компетентною, відповідальною, соціально активною і професійномобільною.

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Дитячий спорт - напрям спорту, який забезпечує ознайомлення дітей з видами спорту та виявлення їх здібностей до подальших занять спортом.

Дитячо-юнацький спорт - напрям спорту, який забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого спорту для здійснення їх спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту [1].

Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів є:

- залучення учнів та студентів у поза навчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах;

- організація і проведення спортивних змагань серед учнів та студентів.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

- рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту [2];
- високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном

У спеціалізованих закладах культивується 37 олімпійських видів спорту і займається 5,5 тисяч спортсменів. Кожен п'ятий вихованець цих закладів входить до складу національних збірних команд України з олімпійських видів спорту. Відповідно до

Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з метою масового залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом та підвищення їхньої рухової активності систематично проводяться спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи по всій Україні («Старти надій», «Ігри Чемпіонів» та інші). Проблемним питанням залишається фінансування та сучасне оснащення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також визначення нової методології фізичного виховання дітей та молоді

Список використаних джерел:

1. Андрощук, Н. Фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2009. — 160 с.
2. Жуков М. Н. — Фізична культура студента || Навч. пос. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.

Таранець Л. С.

викладач кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

м. Умань, Україна

СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ. ЙОГА. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

В даний час, коли зростає захворюваність, зменшується тривалість життя населення в Україні, люди живуть у ритмі великого міста в постійній метушні і стресі, фізичний розвиток та спорт для них має велике значення. Саме тому є велика потреба в заходах, що ведуть до поліпшення здоров'я населення не тільки фізичного, а й здоров'я духовного.

В теперішній час фізична культура стала все більше входити в життя людей. Глибоке вивчення фізіології людини вносить до занять спортом теоретичні обґрунтування. Тренування продумуються таким чином, щоб вони найбільш органічно вписувалися в загальну життєдіяльність організму людини. Заняття стали не тільки керуватися принципом «не нашкодь», а й прагнути принести найбільшу користь людині. Напевно, можна помітити, що одним з теоретично найбільш обґрунтованих видів фізичної діяльності зараз стає фітнес.

Одним словом фітнес - це зміцнення організму за допомогою фізичних вправ, ідеологічною основою якої є доступність занять у всіх сенсах цього слова: від цінової політики залів до режиму їх роботи. Безумовна перемога і неминуща популярність фітнесу обумовлені тим, що займаються не пропонується виснажувати себе тренуваннями і дієтами. Фітнес не стомлює - багато займаються ним вранці, до роботи, тонізуючи свій організм. Заняття фітнесом - це комплексне відновлення і підтримку здоров'я: раціональне харчування, очищення організму та індивідуальні програми фізичних навантажень. У багатьох європейських країнах фітнес сьогодні є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації.[3]

Як відзначають професіонали, точної відповіді на питання: «Що таке фітнес?» Не існує: займаються ним не бачать необхідності в юридичній точності визначень. Просто фітнес дає кожному те, що він хоче.

Є досить багато різновидів фітнесу і однією з них є йога.

Йога - санскритське слово, споріднене російському «ярмо» - буквально означає «з'єднання». Йога в першу чергу - релігійно-філософська система, і основна увага в ній приділяється тим засобам і технічних прийомів, які

сприяють досягненню кінцевої мети. Це добровільна міцний зв'язок, погоджуючись на яку, людина вступає у відносини з самим собою. Метод роботи з тілом, диханням і свідомістю. Постійне вивчення і зміну себе з благою метою. Виникнувши в давні часи на Сході, йога поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах. [1]

Йога є одним з найбільш поширених напрямків фітнесу, яке популярне не тільки в Україні, але і у всьому світі. Йогою може займатися кожен, починаючи від самих маленьких і закінчуючи людьми похилого віку, так як йога є, найбільш щадним видом фізичної діяльності і займатися їй можуть всі незалежно від ступеня фізичної підготовленості. Спочатку йога вдосконалює тіло. Виконуючи йогівські пози (асани), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я і силу. Далі він вчиться керувати емоціями, контролювати коливання розуму і досягає стану рівноваги і самовладання. Це допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність долею і значно підвищувати якість життя. Коли людина від контролю розуму переходить до контролю над свідомістю, це дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цілісне, незмінне, прекрасне. Цілісність. Повноту. Свободу.

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, гнучкість і фізична підготовка не мають ніякого значення. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно практикувати регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися. Виконуючи асани, не прагнете підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і постійністю. Не соромтеся радитися з тренером (наставником). Це допоможе Вам зрозуміти, який стан Вашого організму і поступово змінювати його на краще. Заняття допоможуть Вам зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівному стану розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що. У будь-яких умовах і за будь-яких обставин.

Йога - це рухливість і гнучкість. З цими вправами фігура набуває хорошу і красиву поставу, розвивається гнучкість.

У цілому ж у фізіологічному аспекті йога дає наступні результати: розвиває м'язи і підвищує рухливість; масажує внутрішні органи, що забезпечує їх хорошу роботу; усуває фізичне напруження і розумові стреси, що автоматично призводить до розслаблення м'язів і зняття стресів і таким чином забезпечує перший крок до зняттю розумової напруги, оскільки

фізичного розслаблення неможливо досягти, якщо людина знаходиться в стані розумової напруги.

Зараз у світі існує настільки багато видів фітнесу та йоги - що досить часто виникають ідеї для нових її застосувань: стретчинг, пілатес, шейпінг, йога для вагітних, йога для малюків і мам, парна йога, йога для сидячих в інвалідному візку, для провідних сидячий спосіб життя, для хворих серцево-судинними захворюваннями і т.д.

То ж чого можна досягти займаючись йогою :

1. Заняття йогою призводить до оптимальної роботі дихальної системи, що сприяють необхідному насиченню крові киснем та істотному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу в сухожиллях і м'язах, прилеглих до суглобів, забезпечуючи тканини киснем.

2. Статичні вправи йоги (асани) - добре розвивають гнучкість суглобів і відчуття рівноваги при невеликій витраті фізичної енергії.

3. Вправи йоги зміцнюють і пожвавлюють діяльність таких органів, як печінка, селезінка, кишечник, легені та нирки. Кожна вправа впливає на всю систему.

4. Багато асани постачають мозок свіжою кров'ю, тримають його в бадьорому, активному і в той же час спокійному стані. Йога, таким чином, має унікальну здатність заспокоювати нерви і мозок і повертати душі спокій, свіжість і умиротворення. [2]

Таким чином йога не тільки попереджає захворювання, але і лікує. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

Список використаних джерел

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резерви нашого організму. - М.: 2009.
2. Кент Г. Йога день за днем. - Л.: ЛФ ВНДІТЕ, 2011.
3. Ковриго М. Емоції і здоров'я. // Фізкультура і спорт, № 4, 2019.

Тесцов Є. В.

*студент факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач кафедри теорії та методики спорту*

Таранець Л.С.

*Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС – ЯК УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ

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.

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 дослідженнях Давидова В.Ю. (2004) зазначено, що переважно дитячі фізкультурно-оздоровчі програми носять комплексний характер і містять вправи, 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. [2]

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу можна виокремити найбільш вагомі заняття, перераховані нижче в порядку їхньої популярності.

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.

Отже, пошуки сучасних підходів щодо розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу дітей молодшого шкільного віку особливо актуальні у теперішній час. 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 / О. В. Хуртенко, М. М. Василенко, Б. Г. Шадимов // *Priority Directions of Science and*

Technology Development : The 2 nd International scientific and practical conference (October 25-27, 2020) . — Kyiv, 2020. — P. 592-597.

2. Давидов В.Ю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2021. – № 1(53). – 88 с.

Цуркан В., Зелінський Б.

*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*

ВПЛИВ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ

У системі людських цінностей та пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини як процес збереження та розвитку її психічних та фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини. Питання формування здорового способу життя студентської молоді належать до найактуальніших проблем, вирішення яких зумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Відповідно до освітніх цілей Федеральних державних освітніх стандартів (ФДОС) стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, всебічно розвиненої людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи. Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [1].

Метою статті є визначення впливу фізичної культури та спорту на формування та розвиток особистості. У ході дослідження використовувалися

методи аналізу науково-методичної літератури для розкриття сутності поняття «здоровий спосіб життя» та можливості його формування у процесі занять із фізичного виховання; аналіз теоретичних напрацювань та практичних досліджень до формування особистості та здорового способу життя молоді.

Людина як особистість формується у процесі суспільної діяльності, життя, таких як праця, навчання, спілкування. Як і інші сфери життя людини, фізична культура та спорт несе собою користь та допомагає людині сформуватися всебічно розвинутою особистістю. Фізична культура веде до розвитку повноцінної особистості, готовності повністю реалізувати свій потенціал, свої сили в здоровому, професійному способі життя.

Спорт є важливим та ефективним засобом розвитку людини у фізичному плані, відновленні та підтримці здоров'я, сферою спілкування та соціальної активності. Також спорт та фізична культура впливають на інші сторони людського життя, такі як авторитет та ієрархія людини в соціумі, трудову зайнятість, ідеали та цінності, виявляє моральну та інтелектуальну характеристику людини. Заняття спортом дають кожній людині великі можливості розвитку, постановки та висловлювання свого «Я». Риси, властивості та якості особистості формуються при систематичних заняттях спортом та фізичною культурою, а також виховує у людині певні вміння та навички [2].

Фізична культура виразно сприяє:

- формуванню інтелектуальних можливостей, розвитку здатності аналізувати, уніфікувати, узагальнювати, пояснювати та переносити знання до інших наукових дисциплін;
- розвитку фізичних можливостей та якостей;
- брати участь у фізичній підготовці, а це допомагає людині сформувати здатність до наукового мислення, громадянськості, позитивного та активного ставлення до праці та певних якостей;
- розвивати здатність до самоконтролю, самовиховання, самовдосконалення.

На сьогоднішній день спорт у житті кожної людини займає таке місце, якому немає аналогів та заміन. Вплив спорту на життя уважно вивчають не лише педагоги та медики, а й історики, соціологи, економісти, філософи та багато інших. Навіть політики стверджують, що спорт є невід'ємним у нашому житті. Повсюдно відкриваються нові спортивні майданчики, басейни та спортивні зали, проводяться чемпіонати з різних видів спорту та благодійні забіги. Саме спорт відчутно впливає безпосередньо як на настрій

людей протягом дня, так і на їхній стиль життя в цілому. Саме тому надзвичайно важливо, щоб сучасний спорт служив загальнолюдським цінностям та ідеалам.

Дійсно, у питаннях формування цінностей та орієнтирів у сучасного підростаючого покоління, їх вихованні, спорт займає одне з головних місць. І тому, дивлячись на сучасних спортсменів, ми звертаємо увагу як на спортивні заслуги, а й у саму особистість, її характер, на заслуги перед суспільством. Нам це все не повинно бути байдуже хоч би тому, що ці люди є для молоді не стільки ідолами лише у фізичному плані, скільки ідеалами людини в плані громадянина своєї країни, яка передає все накопичене культурне багатство наступним поколінням, не виключаючи й багатств фізичної культури [3].

Спорт, що розвивається з позицій гуманізму, допомагає людям як з погляду виховання (як морального, і естетичного), а й зміцнює і розвиває відносини як у малих, і у великих групах.

Інакше кажучи, прагнення до рекордів та постійні тренування – не головне. Найголовніше – це моральна громадянська позиція людини у спорті. Без моральності спорт втрачає свій загальнолюдський сенс у принципі, втрачає свою привабливість та привабливість для людини.

Також необхідно не забувати ще про один важливий момент: людина – це не тільки не стільки тіло. Насамперед має бути розвиток та становлення людини як особистості, яка свідомо дбає про досконалість свого тіла. Ось чому заняття спортом та регулярні тренування, незалежно від виду спортивної діяльності, виховують людину з гармонійним розвитком.

Термін «гармонійний розвиток людини» крім фізіологічних параметрів, які, багато в чому визначаються факторами спадковості і які дуже важко виправити в процесі виховання, включає сукупність, єдність та узгодженість властивих тільки людині якостей (моральність, воля, інтелект, естетичність). І це все підкріплено аспектом єдності людського тіла та духу.

Зв'язуючи значення фізичної культури з гармонійним розвитком людини, необхідно пам'ятати й не так специфіку її значення (фізичну і тілесну культуру), скільки її роль формуванні особистості щодо культури загалом. З цього випливає те, що фізична культура має бути сформована таким чином, щоб вона стала нероздільним елементом як моральності та естетичності, так і інших сфер духовного життя, внаслідок чого виявлялася в єдиному образі людини. Тобто щоб тілесність не тільки не заважала, а й, навпаки, сприяла становленню та розвитку людини як особистості.

Фізична культура – це єдність і цілісність щонайменше трьох сторін у особистості людини:

- 1) правильна ціннісна орієнтація у способі життя;
- 2) наявність певного рівня фізичної підготовки та освіченості (тобто володіння в цій галузі конкретними знаннями, вміннями та навичками);
- 3) усвідомлення необхідності у регулярних заняттях фізичними вправами з метою самовдосконалення.

З погляду естетичного аспекту, у заняттях спортом найголовніший момент – це досягнення краси статури та рухів, демонстрація цієї краси, нескінченних та невичерпних духовних та фізичних можливостей людини.

Щодо волі регулярні заняття будь-яким видом спорту немислимі без подолання цілого комплексу об'єктивних та суб'єктивних проблем та труднощів, без вищого ступеня напруги. Саме ця вища вольова напруженість у повсякденній боротьбі із самим собою і створює об'єктивні передумови для формування життєво важливих та необхідних вольових якостей людини – цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, самодисципліни та ініціативності.

У житті активні заняття спортом займають досить нетривалий період. Однак цей період є надзвичайно важливим, адже саме в цей час відбувається формування індивіда як особистості.

Підсумовуючи, можна зробити такий висновок: спорт може і повинен стати засобом виховання гуманної та гармонійно розвиненої особистості, важелем, що спонукає молодь до активної участі у підтримці та зміцненні миру та дружби між народами, у сприянні прискоренню прогресу нашого суспільства. На сьогоднішній день ми маємо для цього всі умови, але тут насамперед важлива цілісність виховного процесу і виключення його односторонньої спрямованості лише на тілесне вдосконалення.

Список використаних джерел:

Журова І.А. Вплив спорту формування особистості / І.А. Журова // Інтерекспо Гео-Сибір. – 2014. – №2, т. 6. – С. 56-58.

https://interactive-plus.ru/ru/article/114397/discussion_platform

Бабаян Г.К. Вплив фізичної культури формування особистості / Г.К. Бабаян, Є.В. Єгоричева // Міжнародний студентський науковий вісник. – 2015. – №5-3.

Щербань А. В.

*студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: к.н. ФВ та С, доцент кафедри теорії та методики
спорту Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет ім. 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 чирлідінг.

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. Чирлідінг – 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 чирлідінг 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. Белікова 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 фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. №4 (26). С. 27–30.

4. Пешкова 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. Пономарьов 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.

Kulka Branislava

dr hab. Uniwersytetu Łódzkiego ((Polska)

SPORT - GWARANCJA ZDROWIA

Кулька Браніслава

д-р габілітований професор Лодзького університету (Польща)

СПОРТ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Ćwiczenia to klucz do poprawy zdrowia dziecka. Od czego zacząć wychowanie fizyczne dziecka w rodzinie, jak uchronić je przed chorobami, utrzymać i wzmocnić zdrowie, pielęgnować nawyk codziennych ćwiczeń i jak je organizować – te i podobne pytania zawsze niepokoiły rodziców.

Jak zorganizować ćwiczenia w domu?

Ćwiczenie powinno zająć nie więcej niż 10-15 minut, ale powinno być wykonywane regularnie (na przykład co drugi dzień), ponieważ tylko regularność daje efekt leczniczy. Nadmierna aktywność fizyczna dziecka jest przeciwwskazana, ponieważ mięśnie i kości nie są jeszcze w pełni wykształcone. Ponadto nie zaleca się przechodzenia do następnego ćwiczenia, jeśli poprzednie nie zostało opanowane. Gdzie i jak ćwiczyć?

Każde miejsce w pomieszczeniu, które powinno być wolne od ciał obcych i niebezpiecznych przedmiotów (krzesła, taborety, przedmioty do walki) nadaje się do ćwiczeń fizycznych. Warto zaopatrzyć się w minimalny sprzęt sportowy:

skakankę, masażer rolkowy, piłkę, kij gimnastyczny 70-80 cm, ekspander do rozwijania wciąż słabych małych mięśni dłoni i palców. Sprzęt sportowy należy przechowywać w specjalnym miejscu. Jeśli to możliwe, prowadź zajęcia na świeżym powietrzu - na podwórku, w najbliższym parku. Aby to zrobić, będziesz potrzebować piłki nożnej lub koszykówki. Przynieś skakanki, małą piłkę do rzucania, rakiety i lotkę do badmintonu. Zimą szczególnie przydatne narty i sanki - doskonałe narzędzia do regeneracji, treningu układu krążenia, oddechowego, mięśniowego. Dzieci lubią ćwiczyć z rodzicami. Najważniejsze w angażowaniu dziecka w ćwiczenia fizyczne jest osobisty przykład dorosłych – rodziców, ich mądrość i cierpliwość.[1]

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

Wspieraj zainteresowanie dziecka wychowaniem fizycznym. Jak traktujesz rozwój fizyczny, tak samo Twoje dziecko. Wysoka samoocena - jeden z silnych bodźców - reakcje dziecka na jakąkolwiek pracę, czy to pracę domową, czy poranne ćwiczenia higieniczne. Utrzymuj wysoką samoocenę swojego dziecka - zachęcaj do wszelkich jego osiągnięć, a w zamian otrzymasz jeszcze więcej wysiłku. Na zajęciach wychowania fizycznego konieczne jest utrzymanie wspólnej "linii postępowania" obojga rodziców - nie powinno być przeciwstawnych poleceń (mama - "przestań biegać"; tata - "biegnij jeszcze pięć minut"). Jeśli tak się stanie - nie może być mowy o jakimkolwiek pozytywnym nastawieniu dziecka do wychowania fizycznego.

Obserwuj zachowanie i stan swojego dziecka podczas ćwiczeń. Czasami rodzice nie mogą zrozumieć, dlaczego dziecko jest marudne, nie postępuje zgodnie z pozornie podstawowymi instrukcjami rodziców. Powodem może być zmęczenie i jakieś ukryte pragnienie (na przykład dziecko chce wcześniej skończyć wychowanie fizyczne, aby obejrzeć ciekawy program telewizyjny). Spróbuj zrozumieć przyczynę jej negatywnych reakcji. Nie trać czasu i uwagi na nawiązanie z nią emocjonalnego kontaktu [2].

O ROZWOJU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ MATKI

Rozwój motoryki dziecka pozwala kształtować zarówno jego cechy osobiste (wolę, wytrwałość, inteligencję), jak i przyzwyczaić do dyscypliny. Odpowiednio zorganizowane wychowanie fizyczne, w szczególności ruchowe, jest kluczem do wyrobienia u dziecka nawyku zdrowego stylu życia. Pamiętaj, że koordynacja ruchów u małych dzieci rozwija się głównie podczas zabawy i samodzielnej aktywności ruchowej.

- Ważne jest stworzenie dziecku odpowiednich warunków do swobodnego poruszania się zarówno w domu, jak i na ulicy. Nie trzeba powstrzymywać naturalnej aktywności dziecka, lepiej dać mu możliwość chodzenia, biegania,

wspinania się na zjeżdżalnię i schodzenia z niej, rzucania piłką i śnieżkami, kopania łopaty w piaskownicy, noszenia zabawki samochód na linie i nie tylko. Zabawna aktywność ruchowa dziecka jest warunkiem stopniowego wzmocnienia jego mięśni, poprawy koordynacji ruchów, rozwoju zręczności.

- Nie chroń stale maluszka przed ewentualnymi upadkami i uderzeniami, zawsze prowadź go za rękę. Konsekwencją takiej edukacji jest z reguły kolejne opóźnienie w rozwoju gimnastyki ruchowej dziecka.
- Jednocześnie, dając dziecku pewną swobodę, należy nauczyć je ostrożności, kierowania swoją aktywnością ruchową na poznawanie otoczenia.
- Nigdy nie obwiniaj dziecka za jego niepowodzenia, niekompetencję, niezdarność. swojego dziecka determinację i pewność siebie
- Zawsze staraj się, aby ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy przynosiły dziecku radość i satysfakcję, wtedy sukces będzie większy.
- Twojemu dziecku najlepiej się udaje, gdy się z nim bawisz, a on Cię naśladuje.
- Podczas wychowania fizycznego dziecka konieczne jest uwzględnienie jego indywidualnych cech psychicznych. Jeśli dziecko jest z natury nieśmiałe, niepewne siebie, należy je nieustannie zachęcać, chwalić za nawet najmniejsze osiągnięcie.
- Wskazane jest częstsze angażowanie dziecka zbyt spokojnego i niespiesznego w ruchową zabawę, aby zainteresować się nową zabawką lub wymyślić niezwykłą sytuację.[3]

WYKAZ WYKORZYSTYWANYCH ŹRÓDEŁ

1. Ustawa Ukrainy „O kulturze fizycznej i sporcie”.
2. Dołżikow II Nauczyciel pracuje według swojego systemu // Kultura fizyczna w szkole. - , 1993. - № 5. - C.10.
3. Matwiejew LP Teoria i metody kultury fizycznej. - M .: FiS, 1991.