

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

**МАТЕРІАЛИ
ІV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

***„АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА”***

2 листопада 2023 р.

УМАНЬ

УДК 796.011.3 (063)

А-43

Головний редактор:

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

Рекомендовано до друку

Вченою радою факультету фізичного виховання

(протокол № 4 від 23 листопада 2023 року)

Редакційна колегія:

Ільченко Сергій Сергійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Маєвський Микола Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Маслюк Руслан Вадимович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Відповідальний за випуск:

Ільченко С.С. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

А-43 Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, (2 листопада 2023 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – 234 с.

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

© Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини, 2023

ЗМІСТ

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

Благодир Богдан

ПРОБЛЕМАТИКА ВИКОРИСТАННЯ ІКТ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ 11

Жаркова Алєся

ВПЛИВ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
ЛЮДИНИ..... 16

Качмар Людмила

ОБ'ЄДНАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ
МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЇХ ВЗАЄМОДІЯ..... 19

Козловська Світлана

ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ЗМІСТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ..... 23

Молдованова Аліна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОЖИРІННІ..... 29

Подчасюк Олександр

«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»..... 32

Теличко Денис

АКМЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ..... 35

Шульгіна Анастасія

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУВАННЯ ДО 41
ГОТОВНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ.....

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Льченко Сергій

ДЗЮДО, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО 51
ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....

Ищенко Олександра

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ ІЗ 54
УЧНЯМИ СМГ В ГІМНАЗІЇ.....

Лісовий Ян

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З 58
ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ В СТАРШІЙ ШКОЛІ.....

Осадченко Тетяна

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС 61
РОБОТИ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....

Шевцов Денис

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА 65
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....

**СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ
ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

Гончар Галина

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ..... 70

Звонський Олександр

ПСИХОФІЗИЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ..... 79

Карасевич Сергій

ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ..... 82

Костюк В'ячеслав

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ..... 87

Назаревич Володимир

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ІНФОРМАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ..... 91

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Балашова Олександра

ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВА РОБОТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ ТА У МІСЦЯХ МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ ГРОМАДЯН..... 99

Бойко Юлія

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ..... 102

<i>Грабчак Вікторія</i>	
АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	108
<i>Затулівітер Анастасія</i>	
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ.....	112
<i>Капінус Віталій</i>	
АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ.....	117
<i>Колодійчук Михайло</i>	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	124
<i>Лісовий Василь</i>	
СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	128
<i>Макушев Олександр</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ТА ВПЛИВ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВИТРИВАЛІСТЬ.....	131
<i>Матвійчук Ілля</i>	
АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАГАРТУВАЛЬНИХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНІЗМ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	138
<i>Мельник Леся</i>	
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	145
<i>Музика Дмитро</i>	
ТРЕНУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	148

Половинка Назарій

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У
ГІМНАСТИЦІ, ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ І СПОРТИВНИХ ІГРАХ..... 152

Рижак Дмитро

МОДУЛЬ «ДЗЮДО» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЗАКЛАДІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ..... 155

Сніжко Роман

РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОЇ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ДИТЯЧОГО ТА
ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ..... 161

Соколенко Людмила

АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ..... 165

Стадніцький Дмитро

КОМПЕТЕНТНІСТНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ..... 174

Чабан Валентин

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ..... 179

Чорний Олександр

«ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ І
ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ»..... 183

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

Бабієнко Андрій

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ В МОЛОДШОМУ
ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ..... 192

Дорофєєва Інна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 194

Каракай Анастасія

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 197

Ковальчук Анастасія

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВО-ІГРОВОГО ДОСВІДУ
В ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ..... 200

Куца Альбіна

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РОЗВИТКУ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 204

Мишак Віталій

АНАЛІЗ РІЗНИХ МЕТОДИЧНИХ ФОРМ РОБОТИ З
ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ..... 207

Пензай Сергій

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ 212

Рудюк Віталій

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННІ.....	216
--	-----

Таранець Любов

ФОРМУВАННЯ ПРАВЕЛЬНОЇ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ.....	219
--	-----

Щербина Анна

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ.....	223
---	-----

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

Благодир Богдан

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

ПРОБЛЕМАТИКА ВИКОРИСТАННЯ ІКТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

В роки масштабних епідемій та основної проблеми сьогодення України, а саме війни, люди були змушені пристосуватись до нових умов праці та навчання. Вони почали широко використовувати інформаційно-комунікативні технології в більш широкому обсязі, в більшості сфер діяльності людини. Розпочалась нова епоха для України – епоха дистанційного орієнтування в отримванні знань. Вихователям, вчителям, викладачам різних галузей була дана можливість по іншому розробити методику викладання навчального матеріалу для учнівських аудиторій, пристосовуючись до змін. Особливо добре це було відчутно людям у спрямуванні фізичного виховання. З таким технологічним прогресом також почали прогресувати течії проблематики використання ІКТ, які не оминули жоден факультет чи напрям навчання.

Аналіз проблеми використання ІКТ в навчально-виховному процесі засвідчує, що перехід до комп'ютерно-орієнтованих технологій навчання, створення умов для їх розробки, апробації та впровадження, раціональне поєднання новітніх засобів навчання з традиційними – складна педагогічна задача, що потребує вирішення цілого комплексу психолого-педагогічних,

організаційних, навчально-методичних, матеріально-технічних та інших питань. А серед них – розробка відповідного навчально-методичного забезпечення для використання інформаційно-пошукових систем, гіпермедійних, мультимедійних, телекомунікаційних та мережевих технологій; формування інформаційної культури викладачів та студентів, їх підготовка до практичного використання засобів ІКТ у своїй професійній діяльності. Основні аспекти інформаційно-комунікаційної культури особистості спрямовані на формування системи понять і термінів, практичних вмінь і навичок у галузі комп’ютерно-інформаційних технологій, базових знань про загальні принципи застосування ІКТ, формування культури творчої діяльності, розвиток творчих здібностей, пізнавальної та творчої активності, формування індивідуального стилю творчої діяльності [1].

У сучасному світі ІКТ вже стали неодмінною складовою нашого повсякденного життя. Вони успішно використовуються у різних сферах, включаючи освіту. Фізичне виховання, як важлива складова освітнього процесу, також не може уникнути впливу цих технологій. Проте, використання ІКТ у фізичному вихованні є предметом дискусій і обговорень.

Однією з проблем використання ІКТ у фізичному вихованні є надмірна залежність від комп’ютера та інших електронних пристроїв. Уміння виконувати фізичні вправи та рухатися стає меншим через те, що діти проводять більше часу перед екраном, насолоджуючись віртуальними спортивними іграми. Це може призвести до зниження фізичної активності та погіршення загального здоров’я дітей.

Іншою проблемою є використання ІКТ як основного методу для оцінки фізичних навичок учнів. Такий підхід може бути недостатньо об’єктивним та не враховувати індивідуальні особливості кожного учня. Наприклад, вимірювання серцевого ритму та кількості кроків можуть бути корисними

для визначення загального фітнесу, проте вони не дають повної картини про розвиток фізичних навичок та вмій учня.

Також необхідно враховувати, що не всі учні мають рівний доступ до комп'ютерів та Інтернету вдома або в школі. Це може створити нерівності у доступі до інформації та можливостей для розвитку фізичних здібностей. Така нерівність може призвести до виникнення соціальної дискримінації та обмеження можливостей деяких учнів.

Крім того, використання ІКТ у фізичному вихованні може стати додатковим джерелом ризику для здоров'я учнів. Наприклад, використання віртуальної реальності під час занять може спричинити запаморочення, погіршення зору та інші проблеми зі здоров'ям. Тому необхідно дотримуватися певних обмежень та правил безпеки при використанні ІКТ у фізичному вихованні.

У підсумку, хоча використання ІКТ у фізичному вихованні може мати свої переваги, воно також несе з собою ряд проблем. Надмірна залежність від комп'ютерів та електронних пристроїв, недостатня об'єктивність методів оцінки, нерівність у доступі до технологій та ризику для здоров'я – це лише деякі з них. Для ефективного використання ІКТ у фізичному вихованні необхідно знаходити баланс між традиційними формами занять та використанням сучасних технологій, а також дотримуватися принципів безпеки та рівності для всіх учнів.

У 2022-2023 роках Україна потрапила у складну воєнну ситуацію, що має серйозний вплив на усі сфери життя, у тому числі на систему освіти. При проведенні війни виникають ряд проблем пов'язаних з навчанням, які негативно впливають на здібності та розвиток дітей і молоді.

Однією з основних проблем є незабезпеченість безпеки для учнів та навчальних закладів. У зоні воєнних дій, де відбувається ведення бойових дій, навчання здійснюється в умовах постійної загрози для життя та здоров'я

учнів і педагогічного персоналу. Це створює несприятливу атмосферу для навчання і може призвести до стресу, тривожності та погіршення психологічного стану учасників навчального процесу.

Крім того, воєнний конфлікт впливає на інфраструктуру навчальних закладів. Будівлі шкіл і університетів можуть бути пошкоджені або зруйновані під час обстрілів чи вибухів, що ускладнює умови для навчання та утруднює доступ до освіти. Проте, ремонт та відновлення навчальних закладів є важливим кроком для забезпечення можливостей навчання та розвитку учнів під час воєнних дій.

Навчання під час воєнних дій також зіткнулося з проблемою перерваних навчальних процесів. Війна порушує регулярний розклад навчальних занять, що може призвести до втрати навчального матеріалу та зниження якості освіти. Учні та студенти можуть перебувати у тимчасових умовах, де немає необхідних ресурсів для здобуття якісної освіти, таких як вчителі, підручники та доступ до Інтернету.

Наростаюча проблема навчання під час конфлікту – це емоційне та психологічне перенавантаження учнів та вчителів. Постійний страх, тривога та стрес можуть вплинути на психологічне здоров'я учасників навчального процесу. У такому середовищі ефективне навчання та розвиток учнів стають важким завданням.

Отже, воєнні дії на території України 2022-2023 років супроводжуються численними проблемами в системі освіти. Безпека учасників навчального процесу, стан інфраструктури навчальних закладів, перерваний розклад навчання та емоційне перенавантаження - це лише деякі з них. Для подолання цих проблем необхідна спільна робота влади, педагогічних працівників та громадянського суспільства для забезпечення безпеки, доступу до якісної освіти та підтримки психологічного здоров'я учасників навчального процесу під час воєнних дій.

Докладно про 2022-2023 навчальний рік у складних умовах ми писали в окремій публікації. Деякі місцеві органи влади та заклади освіти перенесли осінні канікули на зимовий період, деякі заклади по-іншому ущільнюють освітній процес, зокрема здійснюють шестиденне навчання замість п'яти днів, щоб зменшити перерви у навчанні через можливі відключення світла та опалення взимку. А в Києві, наприклад, як повідомив мер Віталій Кличко, зимові канікули розпочнуться за графіком – з 26 грудня 2022 року, але триватимуть місяць – до 27 січня 2023 року, а навчальний рік – до 1 липня – відповідно до Закону України “Про освіту”. Школи під час зимових канікул опалюватимуться мінімально для підтримки системи опалення. У разі надзвичайної ситуації в місті частина шкіл буде використовуватися для роботи пунктів обігріву.

Крім того, у батьківських групах ми вже зустрічали повідомлення про те, що від батьків вимагають “придумати”, як освітлювати клас під час відсутності електропостачання. Хочемо нагадати педагогічним працівникам та керівникам закладів освіти, що забезпечення шкіл усім необхідним – це обов’язок засновника, й саме засновник повинен забезпечити альтернативні варіанти освітлення школи.

Не варто забувати, що у цих складних умовах триває запровадження реформи Нової української школи у 5 класах, яку необхідно розвивати, а також підтримувати всіх учасників освітнього процесу щодо її реалізації й навчання за реформою НУШ, зокрема створенням методичних матеріалів для вчителів [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. <https://studfile.net/preview/5454131/page:2/>
2. <https://eo.gov.ua/de-i-iak-navchaiutsia-ukrainski-dity-v-chasy-viyny-problemy-propozytsii-rekomendatsii/2022/11/16/>

Жаркова Алєся

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

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

ВПЛИВ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ

Найважливіше місце в системі людських цінностей і пріоритетів посідає здоров'я людини як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій та досягнення оптимальної життєдіяльності. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя. Формування здорового способу життя учнівської молоді є актуальною проблемою, від вирішення якої залежить майбутнє держави та виживання здорової нації. Сьогодні система освіти є ключовою сферою пропаганди здорового способу життя серед дітей та молоді. Відповідно до освітніх завдань Федеральних державних освітніх стандартів стратегічною метою освіти є формування освіченої особистості, всебічно розвиненої людини, її психічного, духовного і фізичного здоров'я. Тому знання про створення, охорону та зміцнення здоров'я повинні стати фундаментальним елементом національної системи освіти. Ще більш важливим це питання є для сучасної вищої освіти. Тому знання про створення, збереження і зміцнення здоров'я повинні стати невід'ємним елементом національної системи вищої освіти. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів ігнорують елементарні норми здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних розладів і психічних порушень [1].

Метою цієї статті є визначення впливу фізичної культури та спорту на формування та розвиток особистості. У ході дослідження було проаналізовано науково-методичну літературу та використано методи для визначення сутності поняття "здоровий спосіб життя" та можливості його формування в процесі занять з фізичного виховання, а також проаналізовано теоретичні розробки та практичні дослідження щодо формування особистості та здорового способу життя серед молоді.

Людина як особистість формується в процесі життєдіяльності та соціальної активності, такої як праця, навчання та спілкування. Як і в інших сферах людського життя, фізична культура і спорт є корисними і допомагають людині стати всебічно розвиненою особистістю. Фізичне виховання допомагає сформувати повноцінну особистість і готує людину до реалізації всіх її потенційних можливостей і сил у здоровому та професійному способі життя.

Спорт є важливим та ефективним засобом розвитку людини з точки зору фізичної підготовки, відновлення та збереження здоров'я, комунікації та соціальної дії. Спорт і фізична культура також впливають на інші аспекти людського життя, такі як влада та ієрархія в суспільстві, зайнятість, ідеали та цінності, а також розкривають моральний та інтелектуальний характер людини. Заняття спортом пропонують кожній людині чудову можливість розвивати, визначати та виражати своє "Я". Завдяки систематичним заняттям спортом і фізичною культурою формується характер, і якості людини, а також розвиваються певні навички та вміння.

Фізична культура однозначно сприяє:

-Формуванню інтелектуальних здібностей, розвитку вміння аналізувати, комбінувати, узагальнювати, пояснювати та переносити знання в інші наукові дисципліни;

-Розвитку фізичних здібностей та якостей.

-Розвиток навичок наукового мислення, громадянської позиції, позитивного та ініціативного ставлення до праці та певних якостей;

-Розвиток здатності до самоконтролю, самоосвіти та самовдосконалення [2].

Дійсно, спорт займає важливе місце у формуванні та розвитку цінностей і принципів сучасного молодого покоління. Тому, коли ми дивимося на сучасних спортсменів, то звертаємо увагу не тільки на їхні спортивні досягнення, але й на їхню особистість, характер та внесок у суспільство. Тому що ці люди є не кумирами молоді у фізичному сенсі, а ідеалізованими людськими образами в сенсі громадян країни, які передають наступному поколінню все накопичене культурне багатство, не виключаючи і багатство фізичної культури.

Розвиваючись з гуманістичної точки зору, спорт не тільки допомагає людям у вихованні (моральному та естетичному), але й зміцнює та розвиває людські стосунки як у малих, такі у великих групах.

Іншими словами, спорт-це не передусім гонитва за рекордами чи постійні тренування. Найважливіше – це моральна та громадянська позиція людини в спорті. Без моралі спорт в принципі втрачає свій універсальний сенс і втрачає свою привабливість і привабливість для людей.

Слід також мати на увазі ще один важливий момент. Першочерговим пріоритетом є розвиток і формування індивіда як особистості, яка свідомо піклується про власну фізичну досконалість. Тому заняття спортом і регулярні тренування, незалежно від виду спорту, ведуть до формування гармонійної людини.

Поняття "гармонійний розвиток людини" включає в себе цілісність, єдність і узгодженість якостей, які є виключно людськими (мораль, воля, інтелект, естетика), крім фізіологічних параметрів, які багато в чому визначаються генетичними факторами і дуже важко піддаються корекції під

час тренувань. І все це підкріплюється аспектом цілісності людського тіла і душі.

Активні заняття спортом у житті охоплюють досить короткий проміжок часу. Але цей період дуже важливий. Дуже важливий тому, що саме в цей період відбувається становлення особистості як людини [3].

Таким чином, спорт може і повинен бути засобом розвитку гуманної і гармонійної особистості, а активна участь молоді може стати важелем збереження і зміцнення миру і дружби між народами, прискорення соціального прогресу. Сьогодні ми маємо для цього всі умови, але першочергове значення тут має цілісність освітнього процесу та усунення однобічного фокусу на фізичному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Журова І.А. «Вплив спорту формування особистості». / 2014. – №2, т. 6. – С. 56-59
2. Оплетін А.А. Фізична культура для саморозвитку студента / А.А Оплетін // Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту. – 2014. – №3 (32). – С. 93-98.
3. Бабаян Г.К «Вплив фізичної культури формування особистості» / Г.К Бабаян, Є.В. Єгоричева // Міжнародний студентський науковий вісник. – 2015. – №5-3.

Качмар Людмила

магістрантка I курсу факультету фізичного виховання

науковий керівник: кандидат пед. наук,

доцент кафедри ТМФВ Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ОБ'ЄДНАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЇХ ВЗАЄМОДІЯ

В даний час в Україні функціонує не велика кількість освітніх установ, центрів та батьківських організацій, які здійснюють педагогічну діяльність серед дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Існує практичний і теоретичний досвід, накопичений завдяки аналізу діяльності даних організацій.

Сучасне суспільство усвідомило проблему дітей з обмеженими можливостями, яка має вирішуватися не лише за допомогою створення матеріально-технічних умов поліпшення їх життєдіяльності, а й у посиленні психолого-педагогічної підтримки сім'ям, які виховують дітей.

Дослідження, проведене А.В. Мініною присвячене вивченню стану педагогічної компетентності батьків у вихованні дітей дошкільного віку виявило її недостатній рівень. В ході даного дослідження були проаналізовані результати експерименту, в якому взяли участь 400 батьків дітей дошкільного віку [2].

Досвід об'єднання батьків дітей з особливими потребами, їх взаємодії та взаємодопомоги, а також досвід різних акцій, що проводяться подібними об'єднаннями, часто демонструє позитивні результати. Часто ініціаторами різних заходів для дітей з ОВЗ та їх батьків виступають освітні установи. Дослідники зазначають, що свята, в яких можуть брати участь діти-інваліди, насамперед, є святами для батьків [1].

Перебуваючи у взаємодії зі своєю дитиною, батьки починають краще її розуміти, намагатися знаходити творчі вирішення проблем, що виникають.

Важливою стороною роботи з сім'ями дітей з обмеженими можливостями є створення громадських об'єднань дітей-інвалідів.

Одним із дієвих способів надання допомоги сім'ї, яка виховує дитину з обмеженими можливостями є «батьківський клуб».

Батьківський клуб, як об'єднання батьків, які виховують дитину з особливостями розвитку ставить собі такі завдання:

- сприяння формуванню адекватного сприйняття батьками своєї дитини: важливо відійти від поняття «хвороби» і перейти до поняття «особливих» законів розвитку;

- сприяння формуванню сприятливого мікроклімату у сім'ї, сприяє максимальному розкриттю наявних у дитини особистісних, творчих та соціальних ресурсів;

- формування партнерських взаємин батьків із установою, що дозволяють реалізувати принцип взаємозв'язку та взаємодоповнення знань, що отримуються в установі та сім'ї;

- сприяння особистісному та соціальному розвитку батьків, формування навичок соціальної активності та конструктивності.

Традиційні форми роботи з батьками дітей з обмеженими можливостями: індивідуальні консультації з питань розвитку; організація виїзних заходів: відвідування театрів, музеїв, виставок, виїзд за місто та ін; освітні семінари; психологічні тренінги; громадські акції; прес-клуби та круглі столи; публікації досвіду виховання дитини на сім'ї; зустрічі з представниками влади; заняття в системі «Дитина-Батьки-Фахівець»; участь в експертизі динаміки розвитку дитини.

Батьківські клуби, як правило, працюють у наступних напрямках:

Освітній напрямок. Ціль заходів, що проводяться в рамках цього напрямку - сформуванню у батьків адекватне сприйняття дитини, прийняття її особливостей, темпу та своєрідності розвитку. Дані заходи здійснюються в індивідуальній та груповій формі за допомогою лекційних та семінарських занять; а також занять у системі «Дитина-Батьки-Фахівець».

Психотерапевтичний напрямок. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – зниження рівня психоемоційної напруги, формування позитивного зображення майбутнього для дитини та сім'ї в цілому. Заходи даного напрямку здійснюються в індивідуальній та груповій формі з використанням сучасних методів психотерапії та психологічного консультування: релаксаційний практикум, казкотерапія, арттерапія, танс-терапія, формопластика, евритмія та ін. Завдяки заходам психотерапевтичного напрямку батьки стають спокійнішими, схильними до співробітництва, сприймають майбутнє досить конструктивно, виявляють бажання конструктивних змін. Ми відзначаємо і значну стабілізацію психоемоційного стану та у дітей.

Соціально-тренінговий напрямок. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – навчання батьків адекватним та ефективним формам поведінки у різних соціальних ситуаціях та відносинах. Заходи даного напрямку здійснюються переважно у груповій формі. На заняттях моделюються різноманітні соціальні ситуації і конструюються нові форми соціальної поведінки. Завдяки заходам даного напрямку батьки долають соціальну тривогу і невпевненість, набувають гнучкості поведінки та реагування стають більш комунікативно-компетентними.

Правове спрямування. Мета заходів, що проводяться в рамках цього напрямку-придбання батьками правової грамотності щодо цивільного законодавства щодо дітей-інвалідів та їх сімей. Батьки вивчають нормативні документи. Знання, придбані на заняттях та в процесі самостійного вивчення законодавства, що допомагають батькам змінювати життєві ситуації, покращувати умови життя дитини та сім'ї.

Інтеграційний напрямок. Ціль заходів, що проводяться в рамках цього напрямку – громадська самореалізація батьків, зміна ставлення до них суспільства. Батьки узагальнюють досвід виховання «особливих» дітей у

сім'ї, беруть участь у діалозі із засобами масової інформації, у прес-клубах та круглих столах, публікують свої статті. Завдяки цьому формується відчуття причетності до суспільного життя, соціальної значимості, що суттєво відбивається на розвитку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лопатина, В. Інклюзія – не самоціль, а крок назустріч. *Вчительська газета* № 8. 2010. С 12-14.
2. Мініна, А.В. Формування педагогічної компетентності батьків у вихованні самостійності у дітей дошкільного віку. *Теорія та практика суспільного розвитку*. № 13- 2014. С. 100-102).

Козловська Світлана

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань Україна

ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація: фізичне виховання студентів – це невід’ємна частина загального виховного процесу у закладі вищої освіти. Фізична культура та спорт є важливими факторами, що впливають на формування особистості, зміцнення здоров’я та підвищення працездатності студентів. У цій статті буде розглянуто значення та завдання фізичного виховання, а також зміст занять з фізичної культури для студентів.

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

Значення фізичного виховання.

Фізичне виховання студентів має велике значення, оскільки воно сприяє формуванню у студентів фізичної культури, здорового способу життя та розвитку їх фізичних якостей. Фізична культура є одним з головних компонентів здорового способу життя і дозволяє зберігати та зміцнювати здоров'я протягом усього життя. Спортивні заняття також сприяють розвитку у студентів таких якостей, як сила, витривалість, гнучкість, координація рухів, швидкість реакції тощо. Крім того, заняття з фізичної культури можуть допомогти студентам покращити свою працездатність та зменшити стрес.

Завдання фізичного виховання.

Основними завданнями фізичного виховання студентів є формування у них знань про здоровий спосіб життя та важливість фізичної культури, розвиток фізичних якостей, а також розвиток таких соціальних якостей, як дисципліна, повага до правил та почуття відповідальності. Крім того, фізичне виховання студентів спрямоване на формування таких навичок, як самоконтроль, самоорганізація, вміння працювати в команді та приймати рішення.

Зміст фізичного виховання студентів.

Зміст занять з фізичної культури для студентів включає різні види спорту, фізичні вправи, елементи гімнастики, аеробіки, йоги та інші види фізичної активності. Залежно від рівня підготовленості студентів можна вибрати відповідні види занять [4].

Важливо відзначити, що зміст занять з фізичної культури має бути різноманітним та цікавим, щоб студенти могли мотивуватися до занять отримувати задоволення від них. Не менш важливо також враховувати, індивідуальні особливості кожного студента та його фізичні можливості.

Особливу увагу слід приділити також організації занять та контролю над їх проведенням. Важливо, щоб заняття проводилися регулярно та

систематично, а також з дотриманням усіх необхідних вимог безпеки та гігієни.

Контроль за виконанням вправ повинен здійснюватися тренером або викладачем фізичної культури, який стежитиме за правильністю виконання вправ, та оцінюватиме прогрес студентів.

Також, слід зазначити, що фізичне виховання студентів має велике значення для їхнього здоров'я, розвитку та формування особистості. Воно дозволяє студентам зберігати та зміцнювати здоров'я протягом усього життя, а також розвивати фізичні та соціальні якості. Важливо проводити заняття з фізичної культури регулярно та систематично, а також враховувати індивідуальні особливості кожного студента та його фізичні можливості. Тому, фізичне виховання студентів є важливим завданням вищої освіти та потребує систематичного підходу з боку викладачів та адміністрації навчального закладу [3].

Одним із завдань фізичного виховання студентів є розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість та координація рухів. Для досягнення цієї мети до програми фізичного виховання студентів повинні включатись різні види фізичних вправ, такі як біг, стрибки, вправи на силу, гімнастика та інші.

Крім того, фізичне виховання студентів сприяє розвитку соціальних якостей, таких як повага до інших, дисципліна, відповідальність та співпраця. У процесі занять фізичною культурою студенти навчаються працювати у команді, долати труднощі разом та поважати думку інших людей [2].

Зміст фізичного виховання студентів має також включати заняття. Спрямовані на покращення загального фізичного стану студентів та профілактику різних захворювань. До програми занять можна включити вправи на зміцнення серцево-судинної системи, покращення роботи

дихальної системи, а також вправи на розтяжку та покращення гнучкості, які допоможуть уникнути травм та хвороб, пов'язаних з м'язами та суглобами.

Крім того, важливим завданням фізичного виховання студентів є формування цінностей, пов'язаних із здоровим способом життя та фізичною активністю. Студенти повинні усвідомлювати важливість регулярних занять фізичною культурою для свого здоров'я та повинні навчитися включати їх у свій повсякденний режим життя.

Важливо також відзначити, що в процесі занять фізичною культурою необхідно дотримуватись усіх вимог безпеки та гігієни. Викладачі фізичної культури повинні мати відповідну кваліфікацію та знання про те, як проводити заняття без ризику для здоров'я студентів. Також необхідно забезпечити студентів спеціальним екіпіруванням та обладнанням, які відповідають усім вимогам безпеки [4].

Отже, фізичне виховання студентів відіграє важливу роль у їхньому здоров'ї та розвитку, а також формуванні цінностей, пов'язаних зі здоровим способом життя та фізичною активністю. Зміст занять має бути різноманітним та цікавим, враховуючи індивідуальні особливості студентів.

Організація занять та контроль за проведенням повинні здійснюватися з дотриманням усіх вимог безпеки та гігієни.

Існує безліч досліджень, що підтверджують позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою на здоров'я та психологічний стан студентів. Вони дозволяють покращити загальний фізичний стан, підвищити працездатність, знизити рівень стресу, покращити якість сну та підвищити рівень самооцінки.

Однак необхідно зазначити, що ефективність занять фізичною культурою може бути знижена, якщо студенти не зацікавлені у процесі навчання та не бачать у ньому потреби. Тому дуже важливо створити умови, які мотивують студентів на регулярні заняття фізичною культурою,

наприклад, проводити заняття у захоплюючій та цікавій формі, створювати групові заняття, організовувати спортивні змагання [1].

Крім того, необхідно враховувати, що фізичне виховання студентів має бути індивідуальним та враховувати особливості кожного студента. Деякі студенти можуть мати обмеження щодо здоров'я, тому необхідно індивідуальний підхід до вибору вправ та інтенсивності занять.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що фізичне виховання студентів має велике значення для їхнього здоров'я та розвитку. Воно допомагає формуванню здорового способу життя та підвищенню працездатності. Однак для досягнення максимальної ефективності занять необхідно створювати мотиваційне середовище, індивідуальний підхід до вибору вправ та враховувати особливості кожного студента

Для того, щоб реалізувати завдання фізичного виховання студентів, необхідно також розробити відповідну програму занять, яка ґрунтуватиметься на сучасних наукових підходах та принципах. Вона повинна включати не тільки фізичні вправи, а й теоретичний матеріал з основ здорового способу життя, правил харчування, профілактики травм та ін. [3].

Крім того, для досягнення максимальної ефективності програми необхідно використовувати сучасне обладнання та технології, наприклад, спеціалізовані тренажери, програми моніторингу фізичного стану студентів та ін.

Важливо також зважати на психологічні аспекти занять фізичною культурою.

Необхідно створювати умови для комфортного та безпечного заняття, враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного студента. Крім того, важливо створювати атмосферу співробітництва та підтримки між студентами, що допомагає підвищити мотивацію та зміцнює дух колективу.

Також можна сказати, що фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною їхнього розвитку та здоров'я. Воно має велике значення для формування здорового способу життя та підвищення працездатності. Для досягнення максимальної ефективності занять необхідно створювати мотиваційне середовище, використовувати сучасне обладнання та технології, враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного студента, а також психологічні аспекти занять [2].

Таким чином, значимість фізичного виховання для студентів незаперечна, воно сприяє підтримці здоров'я, підвищеної працездатності та формуванню здорового способу життя. Для досягнення максимальної ефективності занять необхідно розробляти відповідну програму, враховувати індивідуальні особливості потреб студентів, використовувати сучасне обладнання та технології, а також враховувати психологічні аспекти занять.

Фізичне виховання має стати невід'ємною частиною освітнього процесу у закладах вищої освіти сприяти досягненню високих результатів у навчальній та науковій діяльності студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2008. 256 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків: «ОВС», 2004. 176 с.
3. Грабовський Ю.А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики. Херсон : Вишемирський В. С., 2014. 231с.
4. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання : навчальний посібник. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2018. 94 с.

Молдованова Аліна

*студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: викладач-стажист кафедри*

ТМФВ Затулівітер А.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОЖИРІННІ

На сьогодні ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозливих захворювань як в Україні, так і у світі. Ожиріння оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією ХХІ століття.

Ожиріння – це захворювання, що потребує комплексу лікувально-профілактичних методів корекції маси тіла за допомогою раціонального режиму харчування, підвищення фізичної активності та комплексного застосування реабілітаційних заходів. За необхідності призначають лікарські препарати, що знижують апетит чи спрямовані на лікування супутніх захворювань. Хворі з ожирінням лікуються переважно в поліклініці, спортивних закладах і періодично в санаторіях. Осіб з яскраво вираженими патологічними змінами в серцево-судинній та інших системах і органах лікують у стаціонарі відповідно до клінічного перебігу захворювань з урахуванням індивідуальних особливостей [2].

В системі заходів профілактики, лікування і реабілітації пацієнток з ожирінням необхідно враховувати безліч факторів:

- клінічну картину;
- стадія захворювання;
- інтенсивність прояву симптомів;

- наявність супутніх захворювань;
- тривалість захворювання;
- бажання пацієнтки.

Фізичну реабілітацію застосовують у вигляді терапевтичних вправ, лікувального масажу, фізіотерапії, механотерапії, трудотерапії. Лікувальну фізичну культуру призначають при ендогенній і екзогенній формах ожиріння.

Основні завдання терапевтичних вправ:

підвищення енерговитрат та окислювально-відновних і обмінних процесів;

зменшення надмірної маси тіла;

покращення функції серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем;

відновлення та підтримання фізичної й професійної працездатності.

Корекційно-відновлювальні заходи, основою яких є засоби і методи фізичної реабілітації, знаходять широке застосування на всіх етапах лікування жінок з ожирінням та надмірною вагою тіла у відділеннях ендокринології, медичних та лікувально-профілактичних закладах.

Фізичні вправи підвищують споживання м'язами глюкози, жирних кислот і кетонових тіл, що зменшує вміст цих речовин у крові і суттєво впливає на лікування діабету. Доведено, що при введенні інсуліну на фоні дозованого фізичного навантаження помірної інтенсивності зниження рівня цукру в крові більше порівняно зі спокоєм. Цукрове навантаження в поєднанні з фізичним спричиняє майже у два рази менше підвищення рівня цукру в крові, ніж без м'язової роботи. Все це вказує на те, що під впливом фізичних вправ підсилюється дія інсуліну, покращується здатність організму хворого засвоювати глюкозу, підвищується стійкість його до прийому вуглеводів, зменшуючи небезпеку виникнення діабетичної коми [1;3].

Спеціальними завданнями ТВ при ожирінні є:

- поліпшення обміну речовин;
- активізація окислювальних процесів;
- посилення процесів розщеплення жиру;
- зменшення надлишкової маси тіла [1].

Встановлено, що під впливом тривалих помірних навантажень можна домогтися більш сприятливих зрушень з боку жирового обміну, ніж при короткочасних інтенсивних навантаженнях. Курс терапевтичних вправ поділяють на два періоди. У I період занять під час щадного рухового режиму застосовують фізичні вправи, що відновлюють рухові навички хворого, адаптують до фізичних навантажень, що поступово підвищуються. Використовують РГГ і комплекси ТВ, лікувальну ходьбу у повільному та середньому темпі. У II період, який охоплює щадно-тренуючий і тренуючий рухові режими, інтенсивність навантажень поступово збільшується. В заняття ТВ включають різноманітні загальнорозвиваючі вправи, лікувальну ходьбу (до 10 км), біг підтюпцем, прогулянки, теренкур, ближній туризм, плавання, веслування, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, рухливі та спортивні ігри. Значне місце приділено вправам для зміцнення м'язів тулуба і живота, коригуючим і дихальним вправам [2].

Ожиріння є серйозним захворюванням, яке за відсутності правильного лікування та реабілітації, призводить до тяжких наслідків. Лікувальна фізична культура при ожирінні повинна бути своєчасною та комплексною та відповідати загальнопедагогічним принципам (послідовності, доступності, систематичності).

Лікувальна фізична культура при ожирінні за своїми властивостями сприяє зниженню маси тіла та покращенню обмінних процесів в організмі дитини, стимулюють трофічні процеси, поліпшують функції систем

організму (дихальна, серцево-судинна та інші), підвищенню фізичної працездатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воловик Наталія Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Ліberman Д. Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими? Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 432 с.
3. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. В. Луценко, О. В. Резуненко та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 40 с.

Подчасюк Олександр

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед.наук, доцент Маслюк Р.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Ступінь готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності залежить від таких соціально-педагогічних характеристик особистості, як: позитивне ставлення до майбутньої професії; стійкі мотиви діяльності; сукупність професійно-важливих рис, глибокі знання та професійні вміння. Тому під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності

у закладі вищої освіти педагогічного профілю потрібно дбати про комплекс педагогічних умов, які сприятимуть збереженню, зміцненню та відновлення здоров'я студентів і формуванню їхньої готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітньо-виховному процесі зазавої середньої школи.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності буде більш ефективною, якщо в освітньому процесі закладу вищої освіти реалізувати такі педагогічні умови, як-от: – забезпечення стійкої позитивної мотивації студентів на здійснення здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі; – оновлення змісту педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у системі університетської освіти; – ознайомлення студентів зі здоров'язбережувальними технологіями та особливістю їх впровадження в освітньо-виховний процес закладу освіти.

В основі пізнавальних мотивів діяльності студентів (учінні) лежить пізнавальна потреба, що пов'язана зі стійким пізнавальним інтересом, який спонукає до оволодіння майбутніми учителями фаховими психологопедагогічними знаннями, уміннями, навичками і способами професійної діяльності. Саме тому зміст навчального матеріалу повинен мати значущість для студента, визначену педагогічну мету, внутрішньопредметні й міжпредметні зв'язки, професійну спрямованість фундаментальних дисциплін, розвиток пізнавального інтересу та самостійності» [4].

У закладі вищої освіти потрібно створювати таке освітньо-розвивальне середовище, при взаємодії з яким у майбутніх фахівців буде формуватися усвідомлене, позитивне ставлення до предмета викладання і здоров'язбережувальної діяльності. У вирішенні цієї проблеми необхідно використовувати в освітньо-виховному процесі такі ситуації, які нададуть змогу цілеспрямовано мотивувати всіх суб'єктів педагогічного процесу на

здоров'язберезувальну діяльність. Усвідомлення особистої значущості професійної діяльності сприяє підвищенню готовності до майбутньої праці 44 лише в тому разі, коли відбувається переведення цінностей соціальних в особистісно значущі [2,3].

Важливого значення у формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності учнів базової середньої школи набуває проблема забезпечення системи знань: основних нормативних документів, що забезпечують реалізацію здоров'язберігаючої діяльності; знань з методик організації базових курсів, елективних курсів, індивідуальних занять; система знань особливостей психологічного та фізичного розвитку учнів базової середньої школи, мотивів вибору їх власної траєкторії здоров'язбереження.

Позитивний вплив на ефективність педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності в базовій середній школі забезпечує й така педагогічна умова, як ознайомлення студентів зі здоров'язберезувальними технологіями та особливістю їх впровадження в освітньо-виховний процес закладу освіти.

Виокремлені типи здоров'язберезувальних технологій зорієнтовані на формування у здобувачів освіти здоров'язберезувальної компетентності завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язберезувальну поведінку й удосконаленню умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізіологічного складників.

Діяльність загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології [1,3].

Отже, ефективність позитивного впливу на здоров'я здобувачів освіти різноманітних здоров'язбережувальних технологій визначається не скільки якістю кожного із структурних елементів кожної з них, стільки адекватністю їх впровадження в освітньо-виховний процес, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ареш'єва Л. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури. 2011. Вип. 10. С. 19–23.
2. Безкопильний О. О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... доктора пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.
3. Волкова Н. Педагогіка: навчальний посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 616 с.
4. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навч. – метод. посіб. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. 228 с.

Теличко Денис

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Пензай С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АКМЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність. З позиції акмеспрямованої діяльності вчитель та учні є суб'єктами освітнього процесу, які прагнуть до саморозвитку, постійно вдосконалюють власний потенціал, максимально розкривають природні задатки. Сучасна студентська молодь, як правило, прагне до нових змін, перетворень у різних сферах суспільної діяльності. Відтак, нині недостатньо вчителю добре знати свій предмет, він має постійно вдосконалювати педагогічну майстерність, прагнути до професійного розвитку й самореалізації у різних аспектах професійних завдань і функцій, тобто, здійснювати акмеспрямовану діяльність. У значній кількості досліджень [1, 2, 3] вказується на те, що підготовку чи перепідготовку педагогічних працівників необхідно спрямовувати на формування акмеологічної компетентності, досягнення акме-вершини. Це освітнє завдання є особливо важливим в системі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета – оцінка сформованості акмеологічної компетентності бакалаврів фізичної культури.

Методи. Для реалізації даної мети нами були використані такі методи дослідження: опитування і, співбесіди, аналіз документів, професіографічні описи, експертна оцінка, порівняльний та статистичний аналіз. В педагогічному експерименті взяли участь 50 студентів четвертого курсу, спеціальності 014 - Середня освіта. Фізична культура Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Результати. Найперше розкриємо сутність основних дифеніцій, які є базовими щодо нашого дослідження. Як відомо, акмеологія походить від древньогрецького «акме» - зрілість. У відповідності до сучасного тлумачення акмеологія – це наука, яка виникла на стику природничих, суспільних та гуманітарних дисциплін і вивчає закономірності й механізми розвитку людини на ступені його зрілості і особливо при досягненні ним найбільш

високого рівня професійного статусу [1]. Наступним базовим поняттям нашого дослідження є «професіоналізм особистості». Професіоналізм особистості вчителя – це якісна характеристика суб'єкта педагогічної діяльності, яка виражає високий рівень професійно важливих чи особистісно-ділових якостей, креативності, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на всебічний розвиток учнів [3]. Однією з важливих складових професійної зрілості вчителя взагалі і вчителя фізичної культури зокрема, є психологічна компетентність. До неї необхідно віднести: соціально-перцептивну компетентність (знання дітей різного віку і статі), підгрунття якої складають спостережливість і проникливість; соціально-психологічну компетентність (знання закономірностей поведінки, діяльності і відносин між учнями); ауто-психологічну компетентність (самопізнання, самооцінка, самоконтроль, уміння управляти своїм психічним станом і працездатністю, самоефективність; комунікативну компетентність (знання різних стратегій і методів ефективного спілкування); психолого-педагогічну компетентність (знання методів здійснення впливу на учнів) [2].

Аналіз підручників, посібників, робочих навчальних програм, силабусів з теорії та методики викладання спортивних та психолого-педагогічних дисциплін дає підстави констатувати, що тільки третина з них мають відповідний контент, спрямований на формування діяльнісного підходу у педагогічній професії вчителя фізичної культури. Як правило, він присвячений проблемі розвитку педагогічної майстерності у студентів, розкриттю функцій та умінь, стилів діяльності, особливостей взаємодії вчителя фізичної культури з учнями.

Одним із завдань дослідження було встановити мотиви бакалаврів фізичної культури щодо самоосвіти в процесі майбутньої професійної діяльності. Встановлено, що 30,1% студентів хочуть займатися самоосвітою задля кар'єрного зростання, 39,4% 30 планують здійснювати саморозвиток та

самоосвіту з метою пізнання нового, сучасного, цікавого в професійній сфері, 20,3% мають бажання використовувати самоосвіту з метою досягнення життєвої мети, особистісного та професійного розвитку і 10,2% засвідчили, що для них самоосвіта не засобом кар'єрної успішності.

Анкетування виявило, що відносно малий відсоток (15,6%) студентів-випускників зі спеціальності 014 – Середня освіта. Фізична культура, освітнього рівня бакалавр ставляться до своєї професії «як до раз і назавжди визначеного», 80,4% вважають, що професію протягом життя можна і навіть необхідно змінювати, отримати суміжну спеціальність, додаткову спеціалізацію (наприклад, фітнес-тренер, спортивний аніматор, менеджер спортивної діяльності, журналіст спорту).

За результатами експертних оцінок встановлено, що найбільші труднощі у вчителів-початківців виникають при здійсненні мотиваційних впливів щодо залучення дітей до систематичних, в тому числі самостійних, занять фізичними і спортивними вправами, вирішенні конфліктних ситуацій, взаємодії з учительським колективом та батьками, проведенні пропаганди здорового способу життя в шкільному освітньому середовищі.

Як відомо, важливою складовою саморозвитку є виконання самостійних завдань під час навчання. Нами встановлено, що 42,9% студентів щоденно витрачають тільки одну годину на самостійну освітню діяльність, 37,6% дві, 10,8% самостійно працюють протягом трьох годин щодня, 4,8% готуються до занять та працюють самостійно по чотири години і тільки 3,9% бакалаврів витрачають на самостійну роботу більше чотирьох годин.

З кожним роком все більшого значення набувають неформальні складові освітнього процесу. Дослідження засвідчило, що 30,7% студентів відвідують науково-практичні конференції, фітнес-конвенції, круглі столи, цікавляться новими сучасними методиками навчання, тренування,

оздоровлення, виявляючи бажання до досягнення професійної майстерності. Проте, 69,3% випускників освітнього ступеня «бакалавр» не цікавляться науковою діяльністю.

Немаловажним для самоосвіти є постійна цікавість до фахової літератури, створення власної бібліотеки. Як виявилось, тільки 33,4% купують фахову літературу, цікавляться новинками, а 66,6% не проявляють цікавості до цієї проблеми.

Однією з гострих проблем в Україні є мала зайнятість випускників закладів вищої освіти в професійній діяльності за отриманою спеціальністю. Як виявилось, тільки 26,3% випускників бакалаврату планують працювати за спеціальністю, тобто вчителями фізичної культури, 10,6% не мають такого бажання, а 63,1% не визначилися щодо майбутньої діяльності. Важливо було виявити обізнаність майбутніх вчителів фізичної культури з поняттям акмеологія. Ось, які дані ми отримали: 18,8% студентів вважають, що «акмеологія» – це нова ідея, 14,5% вказали, що це реорганізація, 18,9% зазначили, що «акмеологія» – це процес досягнення вершини саморозвитку, 10,1% вважають, що це нова технологія, 13,4% зазначили, що «акмеологія» – це новий зміст навчального процесу, а 24,3% розуміють «акмеологію» як самовдосконалення. Логічним було встановити обізнаність студентів з акмеологічними технологіями. Результати виявилися такими: 80,4% студентів не знають форм та методів акмеологічного навчання, 19,6% зазначають, що частково мають уявлення про акмеспрямоване навчання, 90,2% ніколи не відвідували акмеологічні тренінги, не знають як можна організувати акмеологічне навчання. Відтак, було важливим дізнатися, чи є у студентів необхідність оволодіти знаннями щодо акмеологічної компетентності. Отримані такі результати: 20,5% мають бажання отримати знання щодо акмеологічної компетентності; 39,3% такої потреби не мають; 40,2% не визначилися з даного питання. За результатами аналізу спеціальної

літератури і даних наших досліджень ми розробили структуру акмеспрямованого навчального процесу майбутніх вчителів фізичної культури. У цій структурі є всі необхідні компоненти (неперервне удосконалення змісту навчання, орієнтування кожної дисципліни на розвиток 31 акмеологічної компетентності, оптимальне поєднання теоретичної і практичної підготовки, підвищення креативного рівня кожного лекційного і практичного заняття, активізація самостійної роботи студентів, використання інформаційних технологій як на рівні навчання, так і для управління навчальним процесом, науково-дослідницька діяльність викладачів у тісній взаємодії зі студентами), які спрямовані на формування акмеологічної компетентності.

Висновок. Отже, аналіз сучасного стану професійної підготовки вчителів фізичної культури дає змогу зробити висновок, що тільки 23,5% студентів-випускників, освітнього рівня бакалавр, виявляє інтерес до акмеспрямованого удосконалення та прагне оволодіти акмеологічними методами. Спонукає їх до цього, в першу чергу, бажання кар'єрного зростання, пізнання та прагнення досягти поставленої мети. Відтак, є необхідність розроблення концепції акмеологічно спрямованої неперервної професійної підготовки вчителів фізичної культури, наповнення змісту навчальних дисциплін акмеологічною складовою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Пальчевський С. С. Акмеологія – поклик майбутнього. Акмеологія в Україні: наукове видання. 2010. №1. С. 7–12.
2. Рибалко Л. С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2007. 442 с.

3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя: Запорізький держ.ун-т, 2003. 442 с.

Шульгіна Анастасія

*магістрантка I курсу факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат пед. наук, доцент кафедри*

ТМФВ Осадченко Т. М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУВАННЯ ДО ГОТОВНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ

На сьогоднішній день система обов'язкового фізичного виховання не може забезпечити повноцінну фізичну активність дитини. Проблема навіть не в методологічному та матеріально-технічному аспекті фізкультурно-спортивної діяльності школяра, а в розрізненості форм фізичного виховання та відсутність реакції у відповідь у вигляді зацікавленості дитини.

Сполучною ланкою у фізичній активності дитини має бути виховний потенціал сім'ї, який активно пропагує здоровий рухово-активний спосіб життя, тоді урок фізичної культури у школі буде радістю, а не необхідним обов'язком (за умови грамотної реалізації педагогом програмного матеріалу), а позакласні та позашкільні заняття фізичною культурою та спортом однією з головних форм проведення дозвілля.

Основним засобом підвищення ефективності фізичного виховання в школі є його управління, під яким розуміють контроль та регулювання ходу навчально-тренувального процесу за раніше визначеними критеріям ефективності [1].

Управління засноване на пізнанні об'єктивних закономірностей, а його мета - розвиток та вдосконалення педагогічного процесу та його складових, підвищення рухової активності людини.

Процес управління має три стадії, що утворюють закінчений цикл. Цей цикл може повторюватися до повної реалізації цільової програми та передбачає: збір та аналіз отриманої інформації; прийняття рішення; планування його реалізації.

Основним способом збору інформації щодо стану здоров'я школярів та його складових (рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості) та управління фізичним вихованням школяра є моніторинг [4].

Основа методики комплексного моніторингу – це тестування. Використовуючи тестування, можна за оцінними критеріями та розрахунковими формулами дати не тільки якісну, але й кількісну оцінку досліджуваних показників [3].

Щорічно учнів, студентів середніх-спеціальних і вищих навчальних закладів перевіряють на готовність до фізичних навантажень. Для школярів проходження медичного огляду є однією із обов'язкових процедур, одним із основних завдань якого є визначення фізкультурної групи.

Для визначення фізкультурної групи школярі мають щороку проходити профілактичне медобстеження, яке включає візит до педіатра, вузьких спеціалістів, здачу аналізів та пробу Руф'є. Потім педіатр видає висновок, де вказує, у якій групі має бути учень.

На сьогодні, нажаль, кожен четвертий школяр навчається у спецмедгрупі.

Серед найпоширеніших причин «виключення» школяра із основної групи – ортопедичні, очні, ендокринологічні та неврологічні патології.

Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні

(ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Таблиця 1

Тести для оцінки фізичних можливостей

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання	30	20	10
Піднімання ніг на поперечині	10	8	6
Біг, 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	20	15	10
Шпагат (залік)	-	-	-

Антропометричне обстеження дітей здійснюють стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Антропометрія включає виміри довжини (см) і маси тіла (кг), охватних розмірів грудної клітки (ОГК, см).

Оцінка рівня фізичного розвитку здійснюється за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я.

Для кожного антропометричного показника розробляється середньоарифметична величина і сигмальне відхилення від цієї величини. Нормою залежних ознак (маси тіла й ОГК) є діапазон розкиду щодо конкретних показників довжини тіла, що є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника припускає п'ять рівнів розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку дається по групі довжини тіла і відповідності їй інших ознак (маси тіла й ОГК).

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей молодшого шкільного віку велике значення як показник здоров'я й оцінюється відповідністю маси тіла й ОГК довжині тіла або збігом оцінок усіх трьох показників фізичного розвитку. Оцінку «гармонійний розвиток» одержують діти з довжиною тіла нижче середнього, середньою і вище за середнє, масою тіла, ОГК у межах $M-1?$ до $M+1?$. Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низька або висока довжина тіла, дефіцит або надлишок маси тіла.

Частота серцевих скорочень у спокої вимірюється методом пальпації, що є найбільш простим і доступним. Для виміру ЧСС накладають 2-4 пальця на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискають судину до кисті. Для більшої вірогідності виміру ЧСС, пульс підраховувався за 60 секунд.

Для виміру артеріального тиску використовують аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ вимірюється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснюють за допомогою тонометра, слуховим методом Н.С. Короткова.

Метод спірометрії використовують для виміру життєвої ємності легень. З 15-секундним проміжком часу здійснюють 3 виміри і реєструють найбільший показник.

Метод кистьової динамометрії застосовують для виміру статичної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують дитячий медичний

динамометр, що береться в руку стрілкою до долоні. З двох спроб фіксується кращий результат з точністю до 1 кг.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем використовують функціональні проби:

1). *проба Руф'є* - є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. У випробуваного, що знаходиться в положенні сидячи після 5 хвилин відпочинку виміряється ЧСС за 15с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед, за 45 секунд і відразу ж сідає на стілець. Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні 15с першої хвилини після навантаження (ЧСС 3).

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$4 \times (\text{ЧСС } 1 + \text{ЧСС } 2 + \text{ЧСС } 3) - 200$$

$$\text{-----} = \text{Індекс Руф'є}$$

10

Якщо все провести правильно, то результат буде правдивим. Треба слідкувати, щоб дитина не зробила присідання, наприклад, за 15-20 секунд, що дасть неправдиві результати. Згідно з результатами проби, дітей ділять на групи: основну (до 6,8), підготовчу (7-9,8) та спеціальну медичну групу (10-14 і більше).

Якщо показники проби Руф'є високі, дитину направляють на до обстеження. Проба Руф'є є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності.

Результати індексу Руф'є:

- менше 0 - атлетичне серце;

- від 0,1 до 5 - «відмінно», дуже хороше серце, висока фізична працездатність;
- від 5,1 до 10 - «добре», добре серце;
- від 10,1 до 15 - «задовільно», серцева недостатність середнього ступеня;
- від 15,1 до 20 - «погано», серцева недостатність сильного ступеня.

На думку вчених, результати цього тесту допоможуть об'єктивно визначити групу для занять школяра на уроках фізичної культури.

Тільки на підставі проби Руф'є діти розподіляються за трьома групами здоров'я: основна, підготовча й спеціальна.

До основної групи з фізкультури відносяться абсолютно здорові діти, у яких після проходження медичного профілактичного огляду і за результатами проби Руф'є не виявлено жодних проблем. Вони займаються фізкультурою за загальною програмою і можуть брати участь у кросах і змаганнях.

До підготовчої групи належать ті діти, у яких виявлені незначні відхилення у стані здоров'я (дифузний зоб 1-2 ступеня, порушення постави, сколіоз першого ступеня) і індекс Руф'є - нижче, ніж належить. Ці діти займаються за основною програмою, але звільнені від фізичних навантажень у вигляді участі в кросах і спортивних програмах.

У спеціальну групу входять діти, чий стан здоров'я вимагає індивідуального підходу при навантаженні фізичними вправами. Учитель фізичної культури займається з ними за спеціальною програмою. Це діти, які віднесені до диспансерної групи спостереження і у яких спостерігається хронічна патологія.

Буває, за станом здоров'я дитина відноситься до основної групи, а згідно індексу Руф'є - серце може не витримати навантаження, тому її

спрямовують в підготовчу групу. Потім проба Руф'є робиться повторно - через один-два місяці.

2) **проба Штанге** - довільна затримка дихання на вдиху - полягає в тім, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

3) **проба Генчі** - затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Тривалість затримки дихання реєструється за секундоміром. Оцінка рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко) - у стані спокою вимірюються такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, артеріальний тиск, маса тіла, зріст, динамометрія кисті. Необхідно провести тестування (проба Руф'є).

Життєвий індекс розраховується за формулою:

$$\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}} \text{ (мл/кг)} = \text{Життєвий індекс}$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл; МТ - маса тіла, кг.

Оцінка результатів. Отриману величину ЖІ зіставляють з величинами, приведеними в табл. 2 і роблять висновок чи відповідає вона віково-статевому показнику, більш чи менш за нього.

Таблиця 2

Оцінка життєвого індексу дітей та підлітків

Вік, років	Стать	
	Х	Д
7-10	51-55	46-49
11-13	40-53	42-46
14-15	53-57	46-51

Тести для визначення рівня розвитку сили.

Для визначення м'язової сили підбираються вправи з подоланням опору. При вимірі статичної сили використовуються різні динамометри (кистьові, станові). Для виміру динамічної сили дітей шкільного віку використовують вправи з подоланням маси власного тіла, що свідчить скоріш про рівень силової витривалості. Тести на силу повинні бути комплексними і підібрані до основних м'язових груп плечового поясу, спини, живота, ніг.

МОЗ України прийнято рішення, відповідно до територіальних особливостей та потреб населення, розподілити регіони України, у частині яких медогляди можна буде пройти на базі лікувально-профілактичних, а у інших – на базі загальноосвітніх навчальних закладів. Зокрема, до першої групи рекомендовано віднести Вінницьку, Волинську, Житомирську, Закарпатську, Івано-Франківську, Київську, Донецьку, Львівську, Рівненську, Тернопільську, Чернівецьку, Черкаську, Хмельницьку області та м. Київ. У решті регіонів батьки можуть скористатися можливістю здійснити такі ж огляди і у навчальних закладах.

Також Міністерством охорони здоров'я України спільно із Міністерством освіти й науки України погоджено, що діти усіх вікових категорій, крім п'яти-шестирічних (тих, що вступають до першого класу), мають змогу пройти обов'язкове медичне обстеження до першого вересня поточного року – за бажанням батьків, або осіб, що їх замінюють, на базі лікувально-профілактичного закладу; після першого вересня – на базі загальноосвітнього навчального закладу за участі медичних працівників такого закладу та мобільних бригад медичних працівників в присутності батьків, або при наявності письмової згоди на його проведення та з дотриманням норм конфіденційності щодо стану здоров'я дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вавілов Ю.М., Вавілов А.Ю. Спортивно-оздоровча програма «Президентські змагання» (авторський проект) // Теорія та практика фіз. культури. . № 6. С. 51-54).
2. Методи діагностики фізичного стану школярів URL: <https://uozter.gov.ua/ua/pages/288>
3. Орлова. С. В. Науково-методичне забезпечення системи моніторингу фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління. *Теорія та практика фіз. культури*. 2011. № 6. С. 20-24.
4. Янсон Ю.А. Структура сучасного процесу фізичного виховання школярів. *Теорія та практика фіз. культури*. 2014. № 10. С. 22-24.

***ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ***

Ільченко Сергій

канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ДЗЮДО, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Почнемо з того, що найкраща школа – та, яка підходить особисто вам, вашій фізичній формі і баченню себе в бойових мистецтвах. Досягти успіху можна в будь-якому виді єдиноборств, якщо є бажання – але ось для освоєння вершин сумо астеніка, наприклад, доведеться витратити більше часу. Різні напрямки єдиноборств розвивають різні якості і навіть групи м'язів. Деякі з них вчать використовувати енергію суперника, інші націлені на відпрацювання потужних ударів руками, треті – ногами, четверті розвивають витривалість. У чомусь єдиноборства нагадують йогу: в них можна знайти свій духовний шлях, а можна взяти тільки техніку і навчитися постояти за себе [1].

Будь-який спорт – це дотримання режиму харчування, розпорядку дня. Дитина вчиться правильного планування свого часу, відповідальності за власний вибір, розподілу навантаження між школою і секцією. Ці якості завжди згодяться йому і в дорослому житті, допоможуть досягти успіху в побудові кар'єри. Приклади непрофесійної мотивації – перемогти будь-якою ціною, тренуватися більше, ніж можеш, не думати про наслідки, а робити тут і зараз. Мистецтво дзюдо – це спорт і філософія, стратегія гнучкості та цілеспрямованості, розумне застосування фізичної сили.

Цей вид єдиноборств заснований на тісній взаємодії спортивних навичок, звички до дисципліни і обґрунтованого застосування своїх сил у

різних ситуаціях. Дитина вчиться не просто кидкам, подсічкам і відточує володіння іншими прийомами, тренер приділяє велику увагу вихованню розумності, вмінню контролювати власні емоції. Дуже корисний навик, якщо згадати, що будь-який удар, навіть зроблений з метою самозахисту, може призвести до травми або незворотних наслідків для нападника.

Зовсім не обов'язково виховувати дітей чемпіонів, хоча таку можливість японське бойове мистецтво надати теж може: дзюдо входить в список Олімпійських дисциплін. Цей вид спорту відкриває перед дитиною можливості правильного розвитку кістково-м'язового каркаса, поліпшення гнучкості, фізичної витривалості і хорошої реакції.

Заняття даним видом спорту, для дітей ніяких критичних недоліків немає, варто очікувати тимчасові труднощі, ймовірно, незвичні навантаження, але точно не мінуси. А ось переваг у цього виду єдиноборств дуже багато. Але про все по-порядку: тренування з дзюдо можна починати приблизно з 4 років, у цьому віці дітям вже досить цікаво пізнавати щось нове, і в той же час дитина буде вчитися концентрувати увагу на поставлених тренером завданнях.

Заняття дзюдо для дітей не можна звести тільки до вивчення прийомів, характерних для цього виду єдиноборств. Дитина вчиться багато чого: від звичок правильно харчуватися до вибудовування здорових, коректних стосунків у колективі. Серед усіх видів боротьби саме дзюдо допомагає у вихованні особистих якостей, оскільки заняття спрямовані на всебічний розвиток дітей. Це ненаголошений вид боротьби, спрямований більше на стримування зовнішньої агресії, а не на її прояв у бік противника. Заняття дзюдо однаково добре підходять хлопчикам і дівчаткам саме з причини відсутності ударів, травм, а додатково, з самого першого тренування, всі вчать правильно групуватися при падіннях. Якщо говорити про конкретних позитивних моментах, почати варто з того, як проходять заняття.

Спеціальний одяг, м'які мати, відсутність взуття, будь-якого виду зброї, ніяких ударів в голову, живіт – сенс застосування прийомів в цьому виді спорту полягає в умінні використовувати слабкості суперника і впевнене володіння техніками захоплення, підсічок. Це малотравматичний вид єдиноборств. Травми в дзюдо отримати все-таки можна, але жоден вид спорту без цього не обходиться. Варто взяти до уваги, що з усіх бойових мистецтв саме цей вид є найменш травмонебезпечним.

Простіше кажучи, діти вчаться сприймати інформацію, аналізувати її і приймати найкращі рішення в поточній ситуації. Без цього успіху в поєдинках добитися не вийде. Дзюдо – це боротьба з обов'язковим вибудовуванням тактики перемоги, вивчення переваг і слабких сторін суперника, продумування можливих сценаріїв поєдинку. Тренування сприяють розвитку у дитини координації, реакції, вчать правильно керувати тілом: наприклад, робота вестибулярного апарату і функції мозочка у маленьких спортсменів виявлені помітно краще, ніж у однолітків, які ведуть пасивний спосіб життя [2].

Самозахист має свої плюси, але варто пам'ятати, що це не панацея, якщо будь-яка людина потрапляє в коло агресорів. Володіння прийомів лише з дзюдо допоможе впоратися дуже умовно, особливо, якщо суперників кілька, і хтось з них має зброю. Варто відзначити, що в цьому випадку жодне з популярних єдиноборств не буде ефективним.

Не варто займатися боротьбою всім, хто має одне із захворювань:

1. Кардіологічного напрямку;
2. Офтальмологічного характеру (хвороби очей);
3. Серйозні дефекти опорно-рухового апарату, хребта;
4. Ниркові патології;

Перед вибором секції дзюдо рекомендується пройти медичне обстеження і отримати висновок лікаря про те, що спортивні навантаження дитині не протипоказані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. <https://eko.org.ua/mistectvo-borotbi-za-sebe/>
2. <https://sportcompany.com.ua/ua/a407767-dzyudo-dlya-detej.html>

Ищенко Александра

*магістрантка I курсу факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат пед. наук, доцент кафедри*

ТМФВ Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ ІЗ УЧНЯМИ СМГ В ГІМНАЗІЇ

У зв'язку зі зростаючою кількістю школярів зі слабким фізичним розвитком та фізичною підготовленістю розв'язання задач оздоровчої та корекційно-розвивальної спрямованості є найважливішим. Актуальним є питання вивчення можливостей оптимізації системи фізичного виховання школярів СМГ. До СМГ для уроків фізичного виховання відносять часто хворих дітей другої та третьої груп здоров'я, які мають відхилення у показники фізичного розвитку. У зв'язку з чим вони складають групу «ризик» для розвитку хронічних захворювань, або з наявністю хронічних хвороб, уродженої патології.

Здійснивши аналіз наукової літератури, різні науки ведуть вивчення розвитку рухової функції в онтогенезі. Концепцію функціональної єдності

тіла та психіки розробляли відомі вчені, такі як І. Сеченов, І. Павлов, П. Анохін, Н. Бернштейн, З. Фрейд, С. Райх, Ф. Александер, М. Фельденкрайз та ін. [3].

У науковій літературі вважається, що дослідники, що займалися проблемами психомоторного розвитку дітей найбільш детально та глибоко визначили взаємозв'язок психічного та рухового розвитку [2]. Вченими було висунуто припущення, що через розвиток кінестетичної чутливості можна змінювати рухові та поведінкові моделі [1].

У психологічній науці прийнято вважати засновником тілесно-орієнтованої терапії Вільгейма Райха Він здійснив якісний перехід психоаналізу на підхід корекції свідомості через роботу з тілом за допомогою напружених положень, рухів, усвідомлення [4].

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) – це психотерапевтичний підхід, який акцентує увагу на важливості тілесного досвіду та взаємодії між психікою та фізіологією людини. Вона спрямована на розуміння та регулювання емоційних станів через виявлення та розвиток свідомості про фізичні відчуття та рухи. ТОТ може бути ефективним інструментом для розкриття та розуміння психологічних аспектів особистості.

В рамках тілесно-орієнтованої терапії, клієнт та терапевт спільно досліджують фізичні відчуття, рухи, дихання та інші тілесні прояви. Це може включати усвідомлення напруженості, розслаблення, виявлення певних емоційних реакцій через тілесні враження.

Такий підхід дозволяє виявляти та розробляти різні стратегії для впорядкування емоційних переживань та подолання психологічних труднощів. ТОТ може бути особливо корисною для тих, хто має труднощі у вираженні емоцій чи розумінні своїх почуттів.

Цей метод також може допомогти розкрити та розвинути нові аспекти самосприйняття та саморозвитку. Важливо відзначити, що тілесно-

орієнтована терапія може бути ефективною в поєднанні з іншими психотерапевтичними методами.

Важливим аспектом тілесно-орієнтованої терапії є розвиток свідомості та уваги до власного тіла. Клієнти навчаються слухати сигнали, які надходять з їхнього фізичного самопочуття, і впізнавати, як це пов'язано з їхніми емоціями та психологічними станами.

Також, тілесно-орієнтована терапія може включати практичні вправи та техніки для релаксації, регулювання дихання та рухового сприйняття. Ці методи допомагають зменшити стрес, покращити самопочуття та збільшити рівень емоційної самосвідомості.

Крім того, ТОТ може бути корисною для роботи з психосоматичними проблемами, такими як болі в тілі, мігрень, проблеми зі сном та інші фізіологічні симптоми, які можуть бути пов'язані з емоційними факторами.

Тілесно-орієнтована терапія є частиною загального спектру психотерапевтичних методів, які спрямовані на вирішення психологічних та емоційних проблем людини. Вона базується на переконанні, що тіло та розум не можна розглядати окремо, і що фізичні відчуття та емоції тісно пов'язані.

Основною метою тілесно-орієнтованої терапії є допомога клієнтові розкрити та розібратися у своїх внутрішніх конфліктах, переживаннях та емоційних блоках через роботу з фізичним тілом. Це може бути особливо корисним для тих, хто відчуває труднощі у вираженні емоцій словами чи розумінні своїх почуттів.

Одним з ключових аспектів ТОТ є акцент на "тут і зараз" - тобто на тому, що відбувається в тіло і емоційно саме в даний момент. Це дозволяє зосередитися на реальних потребах та переживаннях, а не на минулих або майбутніх подіях.

Переваги тілесно-орієнтованої терапії

1. Інтегрованість фізичного та психологічного: Даний метод дозволяє об'єднати аспекти фізичного та психічного здоров'я, сприяючи гармонійному функціонуванню обох.

2. Розширення самосприйняття: ТОТ сприяє кращому розумінню свого тіла та емоцій, що може призвести до покращення внутрішнього стану.

3. Ефективність при травматичних досвідченнях: Допомогає клієнтам працювати з травматичними переживаннями та розслідувати їх вплив на фізичний стан.

4. Емоційна саморегуляція: Навчання регулюванню емоцій через тілесні враження та рухи може бути особливо корисним для тих, хто має складнощі у цьому аспекті.

5. Робота з психосоматичними проблемами: Допомогає розрозуміти зв'язок між емоціями та фізичними симптомами, сприяючи полегшенню.

Тілесно-орієнтована терапія відкриває новий спосіб розуміння та роботи з власними емоціями та фізичним самопочуттям. Вона може бути особливо корисною для тих, хто шукає інноваційні підходи до вирішення психологічних проблем.

Зрештою, ефективність тілесно-орієнтованої терапії залежить від індивідуальних особливостей та потреб кожної особи. Як і у будь-якому психотерапевтичному підході, важливо пам'ятати, що підхід має бути відповідним конкретній ситуації та особистості клієнта [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вінарська О.М. Фірсов Г. І. Сучасні проблеми вивчення механізмів пізньої статички людини // Вісник науково-технічний розвиток. 2014. №8. С.3- 14.

2. Воробйова Є.А. Роль та місце тілесно-орієнтованих методів у роботі з дітьми [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sobborus.ru/rol-i-mesto-telesno-orientirovannyix-metodov-v-rabote-s-detmi>.
3. Гаже П.-М. Вебер Б. Постурологія. Регулювання положення тіла людини. Х.: Видавничий дім, 2008. 316 с.).
4. Райх Ст. Характероаналіз. Техніка та основні положення для учнів та практикуючих аналітиків К.: Когіто-центр, 2006. 310 с.).
5. Український психологічний ХАБ. URL: <http://surl.li/mycwn>

Лісовий Ян

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук,

доцент Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ В СТАРШІЙ ШКОЛІ

За метою поставленого завдання потрібно правильно підібрати концепцію проведення уроку. Заняття поділяються на вступні, основні(базові), заключні(контрольні нормативи вивченого матеріалу). Вступні заняття несуть ознайомчий характер матеріалу який буде вивчатися в подальшому, і вирішує навчально-виховні проблеми [1] .

Основні заняття вирішують проблеми самого фізичного виховання, спрямовані на вивчення певних рухових дій і навичок які можуть знадобитися для подальшого розлучення тактичних дій елементів футболу, або елементів футболу (фінти). Також може бути присутній елемент

закріплення і повторення п раніше пройденого матеріалу, для закріплення певних рухових вмінь та навичок вивчених раніше [2] .

Заключні заняття спрямовані на перевірку результатів учнів за час вивчення поданого матеріалу, виконання окремих рухових вмінь, або елементів самої гри футбол. Технічна підготовка безумовно має великий вплив на подальший розвиток рухових вмінь і навичок притаманних грі футбол. Процес розвитку техніки і тактики не є простим і повинен вивчатися на протягу певного часового відрізка . Таким чином основною задачею технічної підготовки стає вивчення змагальних навичок, щоб в подальшому спортсмен міг використати максимально ефективного арсенал набутих ним навичок в змагальних умовах. Так під технічною готовністю спортсмена розуміється його техніку освідомлення і виконання засвоєного матеріалу. Розрізняють основи техніки рухів, визначальна ланка та деталі. Основа техніки це сукупність ланок і рис динамічної кінематичної і ритмічної структури рухів, які необхідні для виконання поставленої рухової дії (послідовність, склад необхідних рухів). Відсутність якомсь компонента має вирішальний фактор в будові техніки і веде до розпаду самого вирішення рухової дії.

Визначна ланка техніки це важлива частина способу виконання рухової дії. Виконання основної ланки в спортивних рухах мають порівняно короткий проміжок часу і потребують максимального навантаження на певні групи м'язів в залежності від виду спорту [2] .

Навчання техніці гри слід приймати як довготривалий процес, і тому особливе місце в цьому займає його планування. Процес вивчення футбольної техніки можна умовно розділити на 2 етапи. Перший етап це коли за допомогою відповідних вправ учень приходить до володіння багатьох простих та складних технічних елементів, прийомів, набуває великого спектру рухових вмінь. Перший етап характеризується виконанням

великої кількості одноманітних вправ в простих умовах, на місці або за незначної швидкості, без врізанні в часі, без супротиву, що допоможе в формуванні стійких навичок в комфортних умовах. Другий етап відрізняється поглибленим вивченням техніки з допомогою спеціальних засобів, які повинні бути максимально наближеними до справжніх ігрових умов. Вправи які використовуються під час цього етапу мають велику кількість з'єднань та комбінацій, супротиву, швидкою зміною ігрової ситуації, рухів, методів виконання того чи іншого елемента. В старшому шкільному віці завершується розвиток підростаючого організму та відбувається становлення особистості. Нервова система в цьому віці стабілізується, значно збільшуються регулятивні можливості. В учнів збільшується рівень фізичних якостей. Рівень практичних знань з футболу росте на базі поглиблення рівня фізичної, тактичної та технічної підготовки. В учнів старших класів де навантаження постійно підіймаються, повинна приділятися увага освоєнню ігрових дій, з урахуванням свого місця і дій в команді. На заняттях розвивається витривалість завдяки спеціальним вправам без м'яча, а також ігорних моментів з м'ячом. Рівень і якість гри покращується завдяки набутим навичкам [3].

Вирішення основних завдань з занять футболом:

- розвиток рухливих можливостей навчаючись. Найбільшу увагу потрібно приділити освоєнню спеціальних рухових здібностей які застосовуються в футболі.
- поглиблене вивчення технічних прийомів, адаптованих до гри на вістрі атаки, та в глибині оборони, розучування групових комбінацій.
- навчання в ігрових вправах індивідуальним діям при атаці та обороні.
- суровий контроль за здоров'ям дітей при плануванні занять з підвищеними навантаженнями [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аникин А.И., Туркунов Б.И. Физическая культура в школе. Харків, 2005. 17-21с.
2. Босенко А. Педагогічні науки:теорія, історія,інноваційні технології: науковий журнал. МОН України, Сумський держ. пед.. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2017. 35-48с.
3. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

Осадченко Тетяна

кандидат пед. наук, доцент кафедри ТМФВ

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС РОБОТИ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Відомо, що студентський вік є найбільш сприятливим для розвитку та підтримки всіх фізичних якостей, особливо сили та витривалості. Цей вік є періодом найбільшого спортивного злету, виконання спортивних нормативів у багатьох видах спорту. До цього слід додати, що студентський спортивний рух – один з потужних в світі, що доведено престижністю участі збірних команд країн у Всесвітніх Універсіадах, як окремої ланки спортивного зростання в світовому Олімпійському русі [1].

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки

невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту, але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Серед безлічі видів спорту, що обираються для організації секцій у ЗВО, легка атлетика має перевагу через доступні умови тренувань, різноманітність змагальних видів, можливість залучення юнаків та дівчат для занять, а також високу популярність цього виду спорту та його значний вплив на гармонійну фізичну форму людини. Крім того, у цьому виді спорту відносно пізня спеціалізація та досягнення високих змагальних результатів у порівнянні з іншими видами спорту.

Одним із головних компонентів здоров'язберігаючої активності у студентів ЗВО є раціональна організація рухового режиму. Згідно нормативних документів нашої держави, станом на сьогодні студенти мають можливість займатися фізичною культурою лише 2 години на тиждень. Це є великим недоліком навчальної програми. Для усунення даної проблеми постає завдання у викладачів ЗВО формувати у студентів мотивацію до самостійних занять руховою активністю, що забезпечується створенням умов для реалізації сучасних систем фізичних вправ, а також наданням їм права вибору у процесі занять у студентській спортивній секції.

Головною метою спортивно-масової роботи серед здобувачів вищої освіти є підвищення їхньої зацікавленості, посилення мотивації та потреби до здорового та продуктивного способу життя, фізичного вдосконалення, набуття особистого досвіду творчого використання засобів та методів фізичної підготовки, забезпечення реального індивідуального підходу та можливості вибору спортивного напрямку для досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості (В. Трещалін, А. Лотоненко, В. Трунін; А. Болотніков, Е. Кургузкін) [2].

Відбір студентів у спортивну секцію з легкої атлетики має на меті інші цілі, ніж відбір у спортивні школи. Мета - формування фізичної культури особистості студентів, а не рекордні спортивні досягнення. Крім того, не слід плутати завдання залучення студентів до спортивних секцій та відбору студентів, які займаються спортом, до участі у змаганнях.

Студенти, які приходять у спортивну секцію займатися легкою атлетикою, поділяються на 3 групи залежно від адаптаційних можливостей організму. До першої групи належать спортсмени, які мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом, навіть якщо вони мали деяку перерву в тренувальному процесі. Студенти мають рівень I-II спортивного розряду та мінімальні витрати у плані адаптації до тренувального процесу. До другої категорії належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку та часткову спеціалізовану підготовку у спортивних школах. Ця категорія студентів вважається адаптованою для занять легкою атлетикою у ЗВО. Третя категорія студентів, які приходять у спортивну секцію, є не адаптованою, до неї належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку, які є новачками у сфері спеціалізованих занять легкої атлетики.

Таким чином, студенти, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики, мають різний рівень фізичної підготовленості. ЗВО обмежені у категорії спортсменів, які вже мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом. Для того, щоб забезпечити повноцінну підготовку студентів в університеті секції легкої атлетики, необхідно будувати навчально-тренувальний процес, враховуючи особливості даного контингенту.

Також варто зазначити, що режим навчально-тренувальних занять у студентів значно відрізняється від нормативних вимог та режиму навчально-тренувальних занять у спеціалізованій спортивній школі. Нормативні вимоги

для легкоатлетів спеціалізованої спортивної школи включають режим навчально-тренувальних занять на тиждень від 9 годин у групах початкової підготовки і до 32 годин у групах вищої спортивної майстерності, тоді як у ЗВО у студентів обмежена кількість навчально-тренувальних занять, обумовлене відсутністю матеріально-технічної бази та підвищеною навчальною діяльністю.

Одним з основних завдань, яке стоїть перед спортивною секцією з легкої атлетики у ЗВО, є виступ студентів у студентських змаганнях. Для цього викладачам, які реалізують роботу спортивної секції, необхідно за короткий проміжок часу підготувати студентів до цих змагань. На відміну від традиційного процесу багаторічної спортивної підготовки, на всі види підготовки: технічної, фізичної, тактичної, психологічної, змагальної приділяється лише період навчання в університеті, а іноді й менший термін, тому що не всі студенти приходять до секції на першому курсі. Стислі терміни підготовки студентів до змагань спонукають до пошуку ефективних підходів, засобів, методів.

Сучасні вимоги спонукають тренера переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. В останні роки деякі напрямки системи спортивного тренування практично вичерпали свої можливості. Зокрема, обсяги й інтенсивність навчально-тренувальних навантажень досягли своїх максимальних величин і ввійшли в суперечність з іншими компонентами спортивної підготовки, негативно позначилися на ефективності навчально-тренувального процесу. Отже, набуття студентами більш високого рівня спортивної майстерності пов'язане з підвищенням якості навчально-тренувального процесу. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Єрмаков, С. С.; Кривенцова, І. В. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. № 47. С. 117.
2. Трещалин В. Ф., Лотоненко А. В., Трунин В. В. Концепция развития спортивно-ориентированного физического воспитания студентов и ее реализация в учебном процессе в вузе. *Культура физическая и здоровье*. 2005. № 1. С. 19 – 22.

Шевцов Денис

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії

та методики спорту Каракай А.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчують як збільшується їх сила,

зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ.

Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім – у його предмет. Отже, поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя.

Хорошим засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Проте самі по собі вони не завжди дають бажаний позитивний ефект. Все залежить від того, які завдання ставить учитель перед учнями, які установки формує і які вимоги ставить перед ними в кожному занятті. Тому поряд із завданнями рухової активності завжди ставлю виховні завдання, вирішую їх, використовуючи систему методів виховання [1,3].

Важливим завданням є виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, зміцнення здоров'я кожної дитини, формування необхідних рухових якостей, бажання і уміння самостійно займатися фізичними вправами. Для цього поруч з традиційними використовуються і нетрадиційні форми і методи навчання. Індивідуальний підхід - обов'язкова умова кожного заняття. Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень та покарань. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Основними видами заохочення є сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо.

На уроках фізичної культури вчитель говорить значно менше, ніж на інших уроках, звідси цінність кожного вчительського слова, його

предметність і відповідність завданням, висунутим у ході фізкультурних занять. Наприклад, під час виконання учнями фізичних вправ на підтримання постави доцільно підкреслити, що неправильна постава не тільки неестетична, а й змінює форму та об'єм грудної клітки, внаслідок чого внутрішні органи і системи організму працюють у ненормальних умовах, що ускладнює їхній розвиток і функціонування, може призвести до захворювань. Розучуючи стрибки в довжину, нагадую, що дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення ілюструють наочно. Отже, знання набувають прикладного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання [2].

Теоретичну інформацію, де це можливо, бажано супроводжувати відповідними практичними прийомами. Тут же учні повинні повторити запропоновані для засвоєння прийоми самоконтролю. Можна в подібній ситуації провести ніби експеримент щодо вивчення власного стану після певного навантаження. Підсумковий контроль якості засвоєння знань здійснюють в ході іспитів і заліків, на яких можуть бути, зокрема, питання: "Гігієна спортивного одягу", "Як зробити штучне дихання?", "Як тримати власну вагу в нормі?", "Основні правила самомасажу", "Правила складання комплексу вправ для ранкової зарядки", "Основні умови високого стрибка", "Від чого залежить дальність стрибка з розбігу?" тощо. Інтегровані уроки – один з шляхів у формуванні позитивної мотивації до уроків фізичної культури [1].

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності - соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). Фізичний розвиток людини –

це керований процес. За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів, можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму, особливо дихальної і серцево-судинної. Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Метод реком. (для вчителів фіз. культури). – Умань: Вид-во Умань. держ. пед. ин-ту. – 2003. – 52 с.
2. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фіз. виховання в шк. – 2003. – № 1. – С. 47-50.
3. Лозова В.І. Пізнавальна активність школярів. - Х.: Основа, 1990. – 348 с.
4. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. - К.: Фірма ІНКІОС, 2003. - 352 с.

***СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА
КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ***

Гончар Галина

канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Специфікою підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту є те, що, як правило, вищу освіту хочуть здобути юнаки та дівчата, які мають досвід спортивної діяльності та власне уявлення про майбутню професію. Таким чином, виникає проблема послідовного навчання, досвід занять спортом у дитячому віці ще не може дати об'єктивне уявлення про майбутню професійну діяльність. У міру навчання у ЗВО ці уявлення змінюються і виникає необхідність створення стимулів для формування. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчити фактори, що сприяли вступу на факультет фізичного виховання студентів та їх трансформацію від I до IV курсу навчання у ЗВО.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 3.1, можна виділити найбільш популярні види спорту, заняття якими стимулюють вступ на факультет фізичного виховання: це футбол (19,5%), баскетбол (14,6%), волейбол (12,2%), легка атлетика (9,8%). Динаміка інтересів до цих видів спорту не однакова у студентів I–IV курсів, кількість, що займаються баскетболом від курсу до курсу, знижується: на II курсі до 12,2%, на III і на IV – до 4,9%. Тих, хто займається легкою атлетикою на I курсі – 9,8%, на IV – 4,9%, хоча на II та III курсах їх кількість збільшується. Стійка тенденція збільшення котрі займаються волейболом (з 12,2% до 17,1%), і футболом (з 19,5% до 39%).

Наведені дані можуть свідчити про те, що саме заняття спортом стимулюють до вступу на фізкультурну спеціальність, але інтереси до видів спорту на різних курсах змінюються. Як правило, студенти до вступу до ЗВО займаються спортом від 5 до 10 років (таблиця 3.2). Лише близько 10% студентів почали займатися спортом перед початком вступу на факультет фізичного виховання та стільки ж тренувалися перед цим 3–4 роки, що ще раз підтверджує вплив занять спортом на вибір професійної діяльності.

Причини, які стимулювали до заняття спортом, різні (таблиця 3.3), і що характерно, вони практично однакові у студентів, які займаються певними курсами.

Таблиця 3.1

**Динаміка інтересів до обраного виду спорту
студентів I–IV курсів, (%)**

Вид спорту \ Курс	I курс	II курс	III курс	IV курс
Аеробіка	4,9	0	7,3	0
Ритмічна гімнастика	4,9	0	7,3	12,2
Фітнес	2,4	0	2,4	0
Плавання	9,8	12,2	12,2	12,2
Стрибки у воду	2,4	0	0	0
Баскетбол	14,6	12,2	4,9	4,9
Волейбол	12,2	19,5	12,2	17,1
Футбол	19,5	34,2	19,5	39
Йога	2,4	0	0	0
Культуризм	7,3	0	7,3	2,4

Легка атлетика	9,8	21,9	17,1	4,9
Туризм	0	0	2,4	0
Городки	2,4	0	0	0
Карате	2,4	0	2,4	0
Теніс	4,9	0	4,9	7,3

Найбільшою мірою переважає мотив досягнення високого спортивного результату від 31,7% до 48,8%. Ці дані майже вдвічі менші, ніж відповіді студентів про кількість років занять спортом (табл. 3.2). Там зазначено, що на I курсі – 80%, а на IV курсі – 96% займаються спортом від 5 до 11 років, але лише близько 35% ставили за мету досягти високих спортивних результатів. Мотивами до систематичних занять спортом є поліпшення здоров'я (від 17,1 до 24,4%), причому, на IV курсі на цей мотив вказують 24,4%, що є свідченням збільшення знань про оздоровчий вплив рухової активності на організм людини. Також четвертокурсники та третьокурсники у 19,5% вказують мотив удосконалення форми тіла, а першокурсники – лише у 14,6% випадків. Не ігнорують студенти і такий мотив, як заняття спортом заради розваги та активного відпочинку.

Таблиця 3.2

Період занять спортом студентами, (%)

Курс Період	I курс (n = 41)	II курс (n = 41)	III курс (n = 41)	IV курс (n = 41)
1–2 року	9,8	7,3	0	0
3–4	9,8	19,5	4,9	2,4

року				
5–6 років	31,7	14,6	24,4	21,9
7–8 років	14,6	24,4	31,7	24,4
9–10 років	31,7	21,9	9,8	31,8
11 і більше	2,4	12,2	29,3	19,5

У меншій мірі проявляється мотив занять спортом заради спілкування з друзями (7,3% на I курсі та на 4,9% у IV), що підтверджує більш продуманий аналіз студентами причин своїх вчинків.

Для з'ясування причин, які спонукали студентів до занять спортом, ми поставили відповідне запитання. Їхні відповіді наведені в табл. 3.3. Зміна пріоритетних факторів на різних курсах є свідченням їхнього переосмислення студентами. На I курсі студенти виділяють вплив відвідування змагань з різних видів спорту в 31,7%, на другому місці – знання про користь фізичних вправ (17,7%), на третьому – рада вчителя фізкультури (14,6%). Виділяються і такі фактори на першому курсі, як перегляд програм про спортивні змагання (12,2%), рада друзів (9,8%), рада батьків, але тільки в 4,9% випадків. У міру навчання в університеті йде переосмислення факторів, які впливали на їх заняття спортом. Збільшується авторитет вчителя фізичної культури, який дав пораду займатися спортом (до 21,9%). Підтримка батьків та їхні поради впливають уже вдвічі більше (9,8%). Переосмислюється вплив друзів і знижується від курсу до курсу до 2,4%, починають впливати передачі про здоров'я (2,4–4,9%), програми про заняття у фітнес – центрах (7,3%), програми про спортивні змагання (17,2%),

публікації в газетах та журналах (2,4%). Особливістю мотивації занять спортом є те, що вона стосується подій минулого, які виражаються через призму досвіду та процесу навчання на факультеті фізичного виховання. У цьому зв'язку можна сказати, що студенти на III–IV курсі починають читати спортивну пресу, дивляться телепередачі не лише про спортивні змагання, а й програми про здоров'я та оздоровчі види фітнесу.

Вплив знань про користь фізичних вправ більшою мірою вказуються на II та III курсах (29,3% і 26,8% відповідно), а на IV курсі про це говорять лише 14,7% студентів. Це може бути пов'язано з тим, що ці знання пройшли через інші фактори, такі як бажання отримати інформацію безпосередньо із джерел засобів комунікації, яке раніше не спостерігалось. Їм стало простіше переглянути змагання (17,2%), ніж взяти участь у змаганнях (зниження порівняно з першим курсом на 11%).

Працюють за результатами відповідей лише 4,9% студентів. У відповідях про те, хто їх містить, 9,8% студентів IV курсу вказують на те, що батьки їм не допомагають і вони заробляють гроші самостійно. Але кількість працюючих на IV курсі менша, ніж на I (12,2%) і на III (19,5%). Успішність у навчанні студентів від I курсу до старших курсів знижується.

Таблиця 3.3

Причини, які спонукали студентів до занять спортом (%)

Джерело	Курс			
	I курс	II курс	III курс	IV курс
Порадив учитель фізкультури	1 4,6	3 1,7	2 1,9	21, 9
Порадили батьки	4, 9	9, 8	1 4,6	9,8

Порадили друзі	8,9	9,4	4,2	2,4
Передачі по телевізору	9,4	0	0	0
Передачі про здоров'я	0	9,4	0	2,4
Програми про заняття в оздоровчих центрах	0	0	0	7,3
Програми про спортивні змагання	1,2	2,4	2,4	17,2
Знання про користь занять фізичними вправами	1,7	2,9	2,6	14,7
Відвідування змагань	3,1	1,7	1,4	19,5
Публікації у газетах, журналах	0	0	0	2,4
Інше	4,9	0	1,7	2,4

При аналізі видів зайнятості у вільний від навчання час наголошується на зміні пріоритетних загальнокультурних інтересів студентів. На I курсі – на першому місці заняття спортом (26,8%) (табл. 3.5), на другому – спілкування з друзями (19,5%), на третьому – перегляд телепередач (12,2%). Студенти – першокурсники відвідують дискотеки (9,8%), займаються домашніми справами (7,3%), працюють (7,3%). І лише 4,9% студентів вказують, що вони готуються до занять. Але на II та IV курсах студенти навіть не вказують, що у вільний час вони готуються до занять.

Таблиця 3.5

Пріоритети студентів у вільний від навчання час (%)

Рід діяльності \ Курс	I курс	II курс	III курс	IV курс
Займаюсь музикою	0	4,9	2,4	0
Читаю	2,4	0	4,9	4,9
Вивчаю іноземні мови	0	0	0	0
Готуюся до змагань	4,9	0	7,3	0
Дивлюся телевізор	12,2	19,5	0	9,8
Спілкуюся з друзями	19,5	34,2	21,9	70,7
Відвідую дискотеки	9,8	2,4	7,3	0
Граю в комп'ютер. ігри	9,8	0	0	4,9
Займаюсь домаш. справами	7,3	12,2	9,8	9,8
Займаюся у фізкультурно-оздоровчій групі	0	0	2,4	0
Займаюсь спортом	26,8	26,8	29,3	19,5
Працюю	7,3	0	14,6	4,9

Дуже мало студенти читають художню літературу (якщо на I курсі на це вказали 2,4%, то на другому взагалі немає відповідей, а на III та IV – по 4,9%).

Слід зазначити, що інтерес студентів IV курсу до занять спортом, який знизився до 19,5%, а такий мотив, як спілкування з друзями збільшився в порівнянні з I курсом більше, ніж у 3 рази і становить 70,7%. У вільний час вони займаються домашніми справами (9,8%), грають у комп'ютерні ігри (4,9%).

Так, на I курсі стипендію отримують 53,7% студентів, а на IV – 31,7%. Це взаємопов'язано з їхніми видами діяльності у вільний час – відсутність самостійної підготовки до навчальних занять. Ймовірно, це також пов'язане із місцем проживання студентів. На I курсі 21,9% порівняно з II–III (12,2%) та IV – (2,4%) проживають вдома, а отже, і існує відповідний контроль з боку батьків.

Так, найбільша кількість студентів, які не вживають алкоголь, відзначається на I курсі (29,3%), їх кількість від курсу до курсу знижується до 4,9% на III курсі, та 17,1% на IV курсі (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Як часто студенти вживають спиртні напої (%)

Частота \ Курс	I курс	II курс	III курс	IV курс
Кожен день	0	0	0	0
2-3 рази на тиждень	2,4	2,4	7,3	4,9
Раз на тиждень	14,6	17,1	7,3	17,1
2-3 рази на місяць	9,8	0	12,2	14,6
На свята	43,9	78,3	68,3	70,3
Зовсім не вживаю	29,3	12,2	4,9	17,1

Вживання алкогольних напоїв 2–3 рази на тиждень також зростає від курсу до курсу. Особливої уваги потребує вживання алкоголю на свята. На I курсі на це вказують 43,9% студентів, а на старших курсах близько 70% студентів. Курять від 14 до 29% студентів.

Усі наведені вище дані свідчать про зниження до IV курсу у студентів пріоритетів здорового способу життя, фізичного вдосконалення та професійної майстерності.

Вивчення мотиваційних пріоритетів студентів, які надійшли на факультет фізичного виховання для освоєння професійної діяльності у сфері фізичної культури та спорту, свідчить про їх трансформацію у міру навчання у ЗВО до 4-го курсу, знижується відвідуваність занять з підвищення спортивної майстерності у вибраному виді спорту, погіршується успішність з теоретичної та практичної професійно-прикладної підготовки, погіршується функціональний стан студентів та відзначається наявність інволюційних процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів., Наукові записки. – Вип. 54. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004 – С. 23-26.

2. Гончар Г. І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Гончар Галина Іванівна ; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – 19 с.

3. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. – Київ. - 2005. – 402 с.

4. Михалюк Є.Л. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. –Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. -113 с.

5. Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей//Шестирічки в школі – К.: „Редакції загально педагогічних газет”, 2004. – С. 35-36.

6. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с. – (Б-ка студента- медика).

7. Шкандевич О. В. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу волейболістів у групах ПСМ [Електронний ресурс]: дипломна робота / О. В. Шкандевич ; наук. керівн. Яворська Т. Є. ; Житомирський держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2014. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/11849/1/Опис%20магістерської%20Шкандевич.pdf>

Звонський Олександр

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Пензай С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПСИХОФІЗИЧНА ДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Актуальність. Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика

дезадаптації. Особлива увага звертається на дітей молодшого шкільного віку. Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Саме в дошкільний період дитина найбільше потребує допомоги й підтримки з боку педагогів. Ефективність процесу шкільної адаптації визначає успішність навчальної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я дитини [1,4,6,7].

Загалом, проблема адаптації дитини до школи має медичний, педагогічний та психологічний характер. Критерієм оцінки комплексної дії фізичних вправ на навчальну діяльність є ступінь розвитку адаптивних можливостей дитини, що відображається у рівні здоров'я [2, 3, 5].

Тому не дивлячись на актуальність та значущість теми дослідження, недостатньо розробленим є питання підвищення адаптаційних можливостей дітей молодшого шкільного віку до навчання засобами фізичної культури в умовах нової української школи.

Мета – виявити особливості психофізичної адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в умовах нової української школи.

Методи. Для реалізації мети використовували антропометрію, оцінку соматичного здоров'я за Г. Апанасенком, фізичної підготовленості та психологічні тести: «Будиночки» (для оцінювання вміння дитини діяти за зразком), «Обведи контури» (для оцінювання наочно-дійового мислення дитини), «Пишемо кружечки» (для оцінювання фонематичного слуху дитини), філіппінський тест (суть тесту полягає у тому, що дитина повинна дістати правою рукою ліве вухо, провівши руку над головою).

Результати. Проведене дослідження дало змогу виділити структурні компоненти механізму адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання, а саме: психологічний, соматичний і фізичний стани. Їхня дія спирається на провідний вид діяльності у перехідний період від дошкільного

до молодшого шкільного віку і зумовлює рівень психофізичної адаптації залежно від сформованості кожного із компонентів. Шляхом кореляційного аналізу було виявлено помірний і значний зв'язок зазначених компонентів механізму психологічної адаптації до навчання дітей шести років, а також опосередковано підтверджено необхідність врахування провідного виду діяльності на кожній стадії цього виду адаптації.

Недостатня психофізична готовність шестирічних дітей до навчання в школі призводить до ретардації фізичного розвитку. Зокрема, 37,5% обстежених дітей мали меншу ніж вікова норма довжину, а 12,5% вагу тіла, 18,7% – обвід грудної клітки. При цьому у 62,3% хлопчиків і 66,2% дівчаток було виявлено низький рівень фізичного розвитку.

Рівень фізичної підготовленості першокласників є дещо нижчий, ніж у їх ровесників-дошкільнят. Найбільші відмінності спостерігаються за показниками силових і швидкісно-силових якостей. Проте у них однаковий з дошкільниками рівень швидкісних здібностей. У шести річних дітей, які мали високі показники гнучкості, спостерігалися вищі результати в бігу на 30 м, стрибках з місця, човниковому бігові, що вказує на встановлений тісний взаємозв'язок між окремими фізичними здібностями.

Стан психологічної готовності дітей до навчання в школі є недостатнім. За результатами оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності виявлено, що серед хлопчиків першокласників психічно “зрілих” є 16%, середньо-зрілих – 46,5% і “незрілих” – 37,5%, а з поміж дівчаток відповідно 16,5%, 60, 5% і 23,0%. За деякими показниками (швидкість переробки зорової інформації, оперативної пам'яті) дошкільники уступають їхнім ровесникам школярам. Проте, час аналізу одного знаку, коефіцієнт продуктивності у них є вірогідно більшим. У дівчаток рівень розумової працездатності є вищим, ніж у хлопчиків.

Висновок. Між рівнем фізичної підготовки, станом соматичного здоров'я і “шкільною готовністю” існує тісний кореляційний взаємозв'язок ($r=0,79$). Серед першокласників з низьким рівнем фізичної підготовки і соматичного здоров'я 77% дітей мають недостатній рівень “шкільної готовності”; з середнім рівнем – 52%, а серед дітей із високим рівнем фізичної підготовки і соматичного здоров'я тільки 12% характеризуються низьким станом “шкільної готовності”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бригинець Л. Готовність дитини до навчання у школі. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2012. № 12. С. 32–34.
2. Грінцова О. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД. 2015. 227 с.
3. Заєць Л. Порівняльна гігієнічна оцінка психосоматичного розвитку дітей дошкільників та першокласників. Молода спортивна наука України. Вип.7.Том 2. С.18-21.
4. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. Сучасна школа України. 2013.№9. С. 261-264.
5. Омеляненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 203– 210.
6. Самойлович В. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні. Вісник фізіотерапії і курортології. 2011. №2. С. 113–115.

Карасевич Сергій

*канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики спорту
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна*

ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

Формування в учнів уміння ставити мету було однією з найважливіших умов правильної організації самостійних занять фізичною культурою. Кінцева мета цих занять полягала у виконанні нормативних вимог орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості школярів наприкінці кожного навчального року.

Проміжною метою самостійних занять учнів фізичними вправами був запланований рівень розвитку в них фізичних якостей. Ця мета реалізовувалася через виконання школярами індивідуальних завдань, які визначалися на кожне півріччя. При достроковому виконанні окремими підлітками індивідуальних завдань їм пропонувалися більш складні. А в деяких випадках учні переводилися до груп із вищим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Вихованню у школярів фізичної культури на самостійних заняттях сприяли розповіді вчителя про дотримання вимог щодо планування на одному занятті такої послідовності фізичних вправ: а) засоби тренування, спрямовані на розвиток спритності та швидкості, як правило, плануються для виконання на початку основної частини заняття або в кінці підготовчої; б) вправи на розвиток гнучкості чергуються із вправами на розвиток сили й швидкісно-силових якостей, які виконуються в основній частині заняття; в) вправи, спрямовані на розвиток витривалості, виконуються в кінці основної частини заняття [3,4,5].

Вихованню в учнів фізичної культури сприяли підвищені тренувальні навантаження, які викликали у них потребу в отриманні зворотної інформації про ефективність самостійних занять фізичними вправами. Для цього

вчитель навчав школярів умінь здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості. В процесі кожного самостійного заняття вони встановлювали відповідність обсягу й інтенсивності навантажень своїм можливостям, що дозволяло своєчасно коригувати тренування. Оптимальність навантажень учні визначали за частотою серцевих скорочень і дихання, самопочуттям, потовиділенням, координацією рухів, результативністю виконання фізичних вправ. Ефективним засобом самоконтролю за зрушеннями у фізичній підготовленості школярів було оцінювання динаміки розвитку основних фізичних якостей. Воно здійснювалося за допомогою тестових вправ, які входять до навчальної програми з фізичної культури [1,6].

Організація самотренувань школярів у домашніх умовах вимагала від них умінь обладнувати з допомогою батьків найпростіші спортивні куточки. Протягом першого півріччя майже всі учні експериментальних класів підготували гімнастичні палиці, м'ячі, гантелі, еспандери, скакалки, вмонтували у двірних отворах перекладки тощо. Такий набір спортивних приладів та інвентаря дозволяв проводити самотренування в осінній та зимовий періоди за повною програмою. Під час випадання снігу й заливання катка до самотренувань включали також заняття на лижах та ковзанах.

У процесі ознайомлення з підготовленими матеріалами батьки обмінювалися думками, ділилися досвідом організації занять фізичною культурою в сім'ї, висловлювали пропозиції щодо фізичного виховання дітей в домашніх умовах, покращення контролю за правильним виконанням ними фізичних вправ. На такі збори запрошувався шкільний лікар, який повідомляв про зміни антропометричних показників і рівнів фізичного розвитку молодших підлітків, наводив цікаві приклади щодо гігієнічного виховання в сім'ї тощо. У виступі класного керівника також розкривалися питання виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною

культурою. Він наголошував на дотриманні у цій роботі єдиних вимог школи і сім'ї, значення особистого прикладу батьків для учнів [3,7].

Важливою формою підготовки батьків до виховання в дітей фізичної культури були індивідуальні консультації. Вони включали такі питання: складання режиму дня учнів і контроль за його виконанням; додержання гігієнічних вимог під час проведення ранкової гімнастики, самостійних занять фізичними вправами та загартування; форми занять фізичною культурою в режимі дня; організація активного відпочинку молодших школярів у вихідні та канікулярні дні; ведення щоденників самоконтролю тощо. Проводячи індивідуальні консультації, учитель фізичної культури враховував культурний рівень батьків та можливості сімей. До батьків, які розуміли завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, але неправильно використовували виховні засоби щодо формування в молодших школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, застосовувалися методи переконання, роз'яснення, доказу. Особливо корисними були індивідуальні консультації з тими батькам, які оберігали дітей від занять фізичними вправами, заперечували їх участь у змаганнях і цим самим сприяли байдужому ставленню до фізичної культури. Свою позицію вони, як правило, виправдовували побоюванням перевантажити дітей. Цим батькам учитель переконливо доводив, що заняття фізичною культурою, навпаки, підвищують працездатність і знімають втому. Багато часу доводилось працювати з батьками, які не піклувалися про фізичний розвиток своїх дітей, не створювали їм елементарних умов для самостійних занять фізичними вправами. Цих батьків учитель запрошував на уроки фізичної культури й показував рівень фізичної підготовленості їхніх дітей і ровесників.

Ефективною формою підготовки батьків до організації у домашніх умовах самостійних занять учнів фізичною культурою в режимі дня були батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї.

Під час складання програми кожної конференції учитель урахував культурний та освітній рівень батьків, їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Перевагою в цій роботі було те, що на конференціях практикувалося спільне обговорення шляхів покращення самостійних занять дітей фізичними вправами. Це змушувало всіх учасників здійснювати попередню підготовку: читати методичну літературу, спостерігати за дітьми й аналізувати їхні дії, виявляти динаміку їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості. В процесі проведення конференцій батьки обмінювалися досвідом створення місць для занять фізичними вправами, залучення дітей до самостійних занять фізичною культурою, правильного застосування в сім'ї методів заохочення, стимулювання та мотивування. В кінці конференції вони обов'язково виробляли основні напрями подальшого вдосконалення спільної роботи сім'ї і школи з виховання в молодших школярів фізичної культури [2,4].

Отже, аналіз результатів експериментальної роботи показує, що вихованню фізичної культури в учнів 1-4-х класів у процесі самостійних занять у сім'ї сприяло:

- встановлення тісного взаємозв'язку в роботі вчителя фізичної культури і батьків; визначення єдиних вимог до молодших підлітків школи і сім'ї;
- упровадження в режим дня школярів систематичних самотренувань у домашніх умовах;
- дотримання чіткої координації зусиль школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів;
- створення в домашніх умовах спортивних куточків і місць для занять фізичною культурою;
- залучення до організації і проведення самостійних тренувань учнів їхніх батьків;

- упродовження в сім'ях спільних фізкультурно-оздоровчих заходів у вихідні та інші дні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арєф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі : Навчальний посібник / В.Г. Арєф'єв. – К. : ІСДО, 1995. – 136 с.
2. Бальсєвич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсєвич. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
5. Зубалій М.Д. Фізичне виховання в учнів 10-11 класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
6. Столітенко Є. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах : Навчальний посібник / Є.В. Столітенко. – К., 2008. – 160 с.
7. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л. І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є. В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. – К. : ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.

Костюк В'ячеслав

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист ТМФВ Затуливітер А.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН 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).

Назаревич Володимир

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ІНФОРМАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. В статті представлено аналіз можливості оптимізації процесу інформатичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на основі врахування особливостей структури особистості, соціального замовлення інформаційного суспільства, гуманітарного потенціалу науки, специфіки відповідної галузі знань в системі наук. Окреслено психолого-педагогічні особливості процесу вивчення дисциплін циклу інформатичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Охарактеризовано концепцію особистісно орієнтованого навчання інформатичних дисциплін, яка ґрунтується на парадигмі особистісно орієнтованої освіти і включає

Виклад основного матеріалу. Метою інформатичної підготовки є

розвиток особистості студента, його індивідуальності у процесі навчання інформатичних дисциплін. Обов'язково враховуються ціннісні орієнтації студента у інформаційному суспільстві, структура його переконань, на основі яких формується його "внутрішня модель світу".

У структурі особистості нами виокремлені три основні сторони: досвід, функціональні механізми психіки та типологічні властивості. Структура кожної з виокремлених сторін має, у свою чергу, свої, властиві їй компоненти.

Значне місце в структурі особистості займає її життєвий досвід, що включає знання, вміння і навички, а також її спрямованість, пізнавальні, комунікативні та фізичні якості [7].

Основою формування досвіду особистості є функціональні механізми психіки. До них відносяться сприйняття інформації, мислення, пам'ять, психомоторика, саморегуляція, за допомогою яких забезпечується управління поведінкою людини і психічними процесами.

Значну роль у забезпеченні фахово-кваліфікаційної мобільності майбутнього вчителя фізичної культури, формуванні вміння швидко орієнтуватися у науково-технічних змінах і постійно здійснюваних нововведеннях, що відбуваються у суспільних (освітніх) процесах відіграє формування фахових, пізнавальних та комунікативних якостей особистості.

У зв'язку з постійним розвитком використання комп'ютерно орієнтованих засобів навчання на основі різноманітних технологій, зміною апаратних платформ, важливе значення мають такі пізнавальні якості особистості, як здатність до передбачення, кмітливість. Володіння цими якостями є значущими в умовах виникнення нестандартних ситуацій під час здійснення фахової діяльності.

Зважаючи на те, що сучасний учитель фізичної культури здійснює і інформаційну, і прикладно-технологічну діяльність, наприклад, управління і

адміністрування мережі закладу освіти, відповідно до регламенту, контроль за використанням основного і допоміжного технологічного обладнання, від нього вимагається наявність такої риси особистості, як спостережливість.

Розглядаючи аспект постійної зміни властивостей і якостей людини, можна виокремити дві протилежні тенденції: прогресивні зміни - пов'язані зі становленням особистості, і регресивні зміни, пов'язані, зокрема, зі старінням [4].

Усі зазначені вище сторони структури особистості формуються у кожної людини, і їх формування підпорядковане загальним для всіх людей закономірностям, але в той же час цей процес є надзвичайно індивідуальним.

Особистісно орієнтована модель майбутнього вчителя фізичної культури характеризується тим, що викладач:

- орієнтує студентів на самостійну навчальну роботу [3];
- виявляє переваги, здібності і здатності кожного студента до реалізації окремих напрямків діяльності [7];
- добирає навчальний матеріал інформатичних дисциплін з урахуванням пізнавальних здібностей кожного студента [6];
- надає студенту вибір групової або самостійної роботи [3];
- відкриває закономірності, способи вирішення пізнавальних завдань спільно зі студентом за його безпосередньої участі [7];
- надає студенту можливість оцінювання своїх знань самостійно [3];
- погоджує свій освітній стиль з пізнавальними можливостями студентів [4].

Отже, особистісно орієнтована модель майбутнього вчителя фізичної культури суттєво відрізняється від моделі особистості, спрямованої на здобування знань, умінь і навичок тим, що відкриває закономірності, способи вирішення пізнавальних завдань інформатичної галузі спільно зі студентом і за його безпосередньої участі та надає велику свободу вибору навчальних

траєкторій студенту у процесі інформатичної підготовки.

Освіта (становлення) особистості є однією з основних функцій діяльності, тобто діяльність має одним зі своїх продуктів розвиток самого суб'єкта. Звідси можна зробити висновок, що будь-яка діяльність і є розвитком. Становлення особистості (освіта) є продуктом діяльності, «накладеної» на генетичну програму розвитку людини.

Структура особистості, соціальне замовлення інформаційного суспільства, гуманітарний потенціал науки, специфіка відповідної галузі знань в системі наук і практичної діяльності обумовлюють цілі навчання і через них впливають на зміст, методи, форми і засоби навчання [1].

Зміст інформатичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури передбачає розробку, створення і добір варіантів, методів і засобів навчання з подальшим їх впровадженням в практику педагогічного процесу [3].

Дотримання дидактичних принципів і критеріїв при доборі змісту навчального матеріалу дозволяють удосконалити процес навчання дисциплін інформатичного циклу за такими показниками, як володіння змістом навчання, темп засвоєння навчального матеріалу, залежність від фахової спрямованості, контролю і самоконтролю, створення комфортного психологічного клімату в процесі співпраці викладачів і студентів [6].

У методичній системі повинна бути врахована індивідуальність студента. Орієнтація на індивідуальну траєкторію розвитку особистості студента призводить до зміни співвідношення нормативних вимог до результатів освіти, вираженим в держстандартах освіти, і вимог до самовизначення, самоосвіти, самостійності і самоіснування в навчально-професійних видах праці [1].

У чому проявляється специфіка особистісно орієнтованої інформатичної підготовки, і які її функції по відношенню до особистості? Як пов'язані особистісний і діяльнісний підходи в інформатичній підготовці?

Якими повинні бути її зміст, організаційні форми? Пошук відповідей на ці та інші питання спонукав дослідників до розробки парадигми особистісно орієнтованої інформатичної підготовки.

Парадигма являє собою модель, яка використовується для вирішення не тільки дослідних, але і практичних завдань у педагогічній галузі діяльності. Необхідність у новій парадигмі виникла в зв'язку зі зверненням науки до нових типів мислення і нових способів перетворення дійсності [4].

Концепція особистісно орієнтованого навчання інформатичних дисциплін ґрунтується на парадигмі особистісно орієнтованої освіти і включає особистісний, діяльнісний і компетентнісний підходи. Розглянемо основні положення парадигми.

Перше положення парадигми особистісно орієнтованої освіти визначає її сутність і призначення.

Друге фундаментальне положення парадигми визначає ставлення викладача до студента і позиції викладача в освітньому процесі, тобто педагог виходить з того, що у кожного студента у його вчинках є особистісний сенс, особистісна значимість навчання, на яку і треба спиратися у педагогічному процесі. Якщо такого особистісного сенсу немає, то треба допомогти студенту знайти його.

Третє положення парадигми особистісно орієнтованої освіти пов'язано з визначенням її людиноутворюючих функцій. Найважливіша з них - гуманітарна, сутність якої полягає у збереженні та відновленні екології людини: її тілесного і духовного здоров'я, сенсу життя, особистої свободи, моральності. Для цього освіта повинна закласти в особистість механізми розуміння, взаєморозуміння, спілкування, співробітництва [3].

Четверте положення парадигми особистісно орієнтованої освіти стосується її змісту. Перш за все, це спрямованість на задоволення екзистенціальних потреб людини, тобто потреб її буття, особистого

існування: свободи і вільного вибору себе, свого світогляду, дій, вчинків, позиції, самостійності та особистої відоподальності, саморозвитку і самореалізації, самовизначення і творчості та ін. [4].

П'яте положення парадигми особистісно орієнтованої освіти стосується педагогічних технологій. Ідея полягає у переході навчання від пояснення до розуміння, від монологу до діалогу, від соціального контролю до розвитку, від управління до самоврядування. Основне завдання педагога - спілкування, взаєморозуміння зі студентами, їх «звільнення» для творчості [5].

Гуманітаризація інформаційного знання повинна сприяти активізації творчого потенціалу майбутнього вчителя фізичної культури.

Серед гуманістичних аспектів, які можуть бути використані в інформатичній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, можна виокремити світоглядний (філософський), історичний, соціологічний, психологічний, культурологічний, естетичний, етичний та інші аспекти.

Висновок. Отже, засобом індивідуалізації навчання дисциплін інформатичного циклу слугують самі знання, а не їх конкретний носій – студент, який розвивається. Знання організуються за ступенем об'єктивних труднощів їх здобування, новизни, рівнем їх інтегрованості, з урахуванням раціональних прийомів засвоєння, «порцій» подачі навчального матеріалу, складності його перероблення і т.ін.

Актуальними напрямками подальшої розробки окреслюваної проблеми є вивчення питання щодо можливостей систематизації інформатичних понять, які повинні бути сформовані у майбутніх учителів фізичної культури на основі психолого-педагогічного контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної

професійної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П. Б. Джуринський. – Одеса, 2013. – 43 с.

2. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика: монографія / Є. А. Захаріна. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2012. – 439 с.

3. Іваній І. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури / І. В. Іваній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 43–48.

4. Іванова Л. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. І. Іванова. – К., 2014. – 40 с.

5. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси: ЦНТЕІ, 2006. – 467 с.

6. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

7. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.

***ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ***

Балашова Олександра

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії

та методики спорту Каракай А.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВА РОБОТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ ТА У МІСЦЯХ МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ ГРОМАДЯН

Реалізація державної політики у сфері фізичної культури і спорту здійснюється шляхом залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення для профілактики захворювань, змістовного дозвілля та запобігання проявам асоціальної поведінки.

Метою цієї діяльності є створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення. Проте, в Україні ще не сформовано необхідну інфраструктуру фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання та масового відпочинку громадян. Тому в пріоритети державної політики у сфері фізичної культури і спорту входить забезпечення її створення.

Цю мету можливо досягнути шляхом:

- формування у громадян потреб у руховій активності та створення умов для їх задоволення;
- збереження та розвиток існуючої мережі фізкультурно-оздоровчих закладів за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення як умови залучення різних верств населення до оздоровчого дозвілля;
- здійснення заходів щодо збереження існуючої матеріально-технічної спортивної бази, здійснення контролю за використанням її за призначенням;
- провадження просвітницької роботи з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;
- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення;
- обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Пріоритетного значення набуває також розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві, або іншими словами – спорту для всіх.

У світовій системі масовий рух «Спорт для всіх» зародився в середині 60-х років і має сталі традиції. Його концепція була прийнята Радою Європи як довгострокова спортивна програма. На початку 80-х років цей рух набув особливої популярності в багатьох країнах світу. У населення стрімко виростав інтерес до нього з точки зору оздоровлення і підвищення фізичної готовності.

Україна приєдналася до цього процесу і відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року №49 в країні утворюється мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На сьогоднішній день в Україні діє близько 200 центрів «Спорт для всіх» – у всіх областях, багатьох містах та районних центрах. Такі центри продовжують з'являтися у різних регіонах. Хоча досвід інших країн та елементарна логіка

підказують, що створення нових і нових центрів «Спорт для всіх» призводить до збільшення витрат на утримування адміністративного персоналу у сфері фізичної культури і спорту та, водночас, до зменшення на відповідну суму асигнувань на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, придбання спортивного інвентарю і обладнання тощо, оскільки бюджетних коштів від розширення мережі «Спорт для всіх» більше не стає... Саме тому наказом відділу з питань фізичної культури і спорту Чернівецької ОДА від 23.12.05 №50-ОС було скорочено з шести до чотирьох одиниць штатну чисельність обласного центру ФЗН «Спорт для всіх». А у м. Чернівцях, де вміють рахувати бюджетні кошти і дбати про їх ефективне використання, досі не відкрили міський центр «Спорт для всіх», натомість кошти, які в разі відкриття цієї структури йшли би на зарплатню новим спортивним чиновникам, спрямовуються на проведення спортивно-масових заходів. І від цього справа лише виграє.

У Чернівецькій області на сьогодні функціонує один обласний і шість міських або районних центрів «Спорт для всіх». В інших регіонах центрів «Спорт для всіх» набагато більше, як, зрозуміло, і відповідних спортивно-фізкультурних чиновників. А ось матеріально-технічною базою для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності більшість центрів, на жаль, не забезпечені. Незадовільною є, приміром, на Буковині і робота обласного центру «Спорт для всіх» щодо залучення волонтерів до проведення фізкультурно-масових заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Актуальні проблеми державного управління. – Дніпропетровськ: Дніпроп. регіон. ін-т УАДУ при Президентові України, 2002. – 284 с.
2. Гальперина Т.И. Режиссура культурно-досугових програм в роботі менеджера туристської анімації: Учебное пособие / Т.И. Гальперина;

Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 168 с.

3. Олійник М. О. Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Київ: видавництво Національного університету фізичної культури і спорту, 2000. – С. 13.

4. Петрова І.О. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник. – К. Кондор, 2005. – 408 с.

Бойко Юлія

канд. пед. наук, доцент кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Відомо, що здоров'я – найбільша людська цінність, яку на жаль, багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу, відпущеного природою.

В статті аналізуються методичні засади проведення просвітницької роботи серед учнівської молоді щодо здорового способу життя. Однією з ефективних форм підготовки педагогів-тренерів та підлітків-інструкторів до просвітницької роботи, щодо здорового способу життя є соціально-просвітницький тренінг. Тренінгові заняття спрямовані на підвищення компетентності учасників у сфері формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, тренінг, здоров'я, освітні програми.

В Україні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед молоді. За умов дії деяких несприятливих соціокультурних умов дитяче та підліткове середовище схильне до вживання алкоголю, різноманітних наркотиків, нікотину - все це різко погіршує стан фізичного і психічного здоров'я підлітків. Гостро стоїть проблема збереження репродуктивного здоров'я, ранньої вагітності дівчат – підлітків. Втрата здоров'я серед молоді створює проблему національної безпеки та стає загрозою самому існуванню держави.

Кількісні розрахунки з реалізації Національних програм протидії наркоманії та боротьби з СНІДом, а також боротьби зі злочинністю призвели до втрати довіри в галузі державної політики в розв'язанні цих проблем, що в свою чергу, негативно вплинуло на загальну соціально – психологічну атмосферу в суспільстві. Відомчий підхід, спрямований переважно на боротьбу з наслідками негативних явищ, не просто виявився безперспективним, а й викликав розчарування, роздратованість, соціальну апатію серед молоді.

Сьогодні національна освітня система перебуває у процесі пошуку більш адекватних та продуктивних шляхів, орієнтирів і форм організації навчання у вирішенні проблем сучасного життя. Не всі педагоги достатньо володіють спеціальними методами роботи з формування знань, умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я підлітків, мало використовують у цій роботі сучасні підходи. Профілактична діяльність державних освітніх закладів зорієнтована на передавання знань від дорослого до дитини з ігноруванням активної позиції самої дитини, її права на самовизначення щодо власного способу життя. А практика показує, що набуття і закріплення

установок на здоровий спосіб життя і безпечну поведінку є значно ефективнішою в ході спілкування підлітків між собою.

Саме тому Концепція освіти «рівний – рівному» виходить з ідей реформування національної системи освіти з метою утвердження здорового способу життя, розвитку духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості, розширення демократичної взаємодії дорослих з молоддю.

У законі України «Про загальну середню освіту» записано, що одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.

Програма сприяння просвітницькій роботі «Рівний – рівному» серед молоді України, щодо здорового способу життя спрямована на формування здорового способу життя і рекомендована до впровадження в шкільних та позашкільних закладах освіти у межах гурткової роботи.

Працювати за цією Програмою можуть спеціалісти (педагоги-тренери), які пройшли спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах, що проводилися в рамках Програми, та слухачі післядипломної педагогічної освіти, які пройшли 72-годинний спецкурс.

Програма містить тренінг - курс, що складається з п'яти частин (модулів):

1. «Методика освіти «рівний – рівному»;
2. «Спілкуємось та діємо»;
3. «Твоє життя – твій вибір»;
4. «Прояви турботу та обачливість»;
5. «Знаємо та реалізуємо свої права».

Під час проведення просвітницьких тренінгів з підлітками педагог-тренер опрацьовує тільки чотири модулі Програми: «Спілкуємось та діємо»,

«Твоє життя – твій вибір», «Прояви турботу та обачливість», «Знаємо та реалізуємо свої права». Це також можуть бути окремі тренінги за визначеними темами або тренінгові заняття з Програми.

При проведенні тренінгів та тренінгових занять необхідно дотримуватись певних рекомендацій:

1. Курс проводиться з групою учнів певного віку. Це можуть бути учні 7 - 9 або 10 - 11 класів.

2. Програма має свою логічність та послідовність, тому працювати за нею необхідно у такій послідовності:

- «Спілкуємось та діємо»;
- «Твоє життя - твій вибір»;
- «Прояви турботу та обачливість»;
- «Знаємо та реалізуємо свої права».

Робота за Програмою передбачає використання інтерактивних методів навчання і проводиться у формі соціально-просвітницького тренінгу, або тренінгового заняття, що, потребує дотримання певних умов:

1. Кількість учасників тренінгу має бути постійною і становити не менше 10 осіб але не перебільшувати 20;

2. заняття проводяться у спеціально організованому приміщенні, де є достатньо вільного місця (учасники розміщуються на стільцях по колу);

3. час проведення заняття розраховано на 2 академічні години (отримання інформації, відпрацювання практичних навичок);

4. кожне заняття включає в себе всі структурні елементи соціально-просвітницького тренінгу, а саме:

- вступну частину: знайомство, повідомлення теми заняття, повторення правил, визначення очікувань учасників;

- основну частину: визначення рівня інформованості, актуалізація проблеми, інформаційний блок, напрацювання практичних навичок;

- заключну частину: підведення підсумків заняття, визначення очікуваних результатів, оцінка зміни рівня інформованості учасників.

Освітня програма «рівний-рівному», спрямована на підвищення знань, умінь і навичок здорового способу життя підлітків з метою попередження небезпечної поведінки. Відповідно до мети Програми провідною її ланкою є навчання підлітків, яке реалізується за принципом ступеневої передачі знань і містить підготовку педагогів-тренерів, навчання педагогами-тренерами підлітків-інструкторів, ведення підлітками-інструкторами просвітницької роботи серед однолітків віком 12-18 років.

Однією з ефективних форм підготовки педагогів-тренерів та підлітків-інструкторів до просвітницької роботи, щодо здорового способу життя є соціально-просвітницький тренінг.

Тренінг – це запланований процес, спрямований на здобуття знань та навичок та перевірки ставлення, ідей, поведінки з метою їх зміни та оновлення.

Тренінгові заняття спрямовані на підвищення компетентності учасників у сфері формування здорового способу життя.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягають у тому, що:

- а) підлітки більше часу спілкуються один з одним;
- б) глибше розуміють потреби свого оточення;
- в) відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
- г) більше довіряють одне одному, більше готові до розуміння і наслідування поведінки своїх ровесників.

Робота в таких гуртках спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей учня з метою гармонійного формування особистості та навичок активної життєдіяльності.

Адже у здоровому тілі – здоровий дух. Таке пропагування здорового способу життя серед молоді сприяє зменшенню кількості правопорушників.

На заняттях доречно проводити ряд диспутів, екскурсій, вікторин, вогників – зустрічей, заочних подорожей, бліц – турнірів, КВК, спортивних спартакіад, конкурсів на різну тематику: «Чи знаєш ти себе?», «Як би ти жив як хочеться?», «Як подолати в собі вади?», «Здоров'я дитини – здоров'я майбуття», «Куріння – загроза твоєму здоров'ю», «Шкідливі звички, чи життя собі на втіху», «Горілка – здоров'я злодійка» та інші.

До Всесвітнього Дня боротьби зі СНІДом (1 грудня), Міжнародного Дня відмови від паління (30 травня) , Всесвітнього Дня здоров'я (7 квітня) доречно проводити декаду просвітницької роботи за здоровий спосіб життя. Разом з дітьми доречно зібрати і оформити інформаційно – звітну виставку, методичні матеріали, вирізки з газет, журналів та різні поради по здоровому способу життя.

Постійне проведення конкурсів стінгазет, малюнків, агітаційних листівок, сценаріїв агітбригад під девізом «За здоровий спосіб життя», допомагає молоді утверджувати здоровий спосіб життя та його принципи.

Навчання здоровому способу життя за методом «рівний - рівному» - є суспільно корисною діяльністю молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу, хвороб, що передаються статевим шляхом та іншим негативним явищам.

Дітям слід наголошувати, що рости здоровими і сильними їм допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях, ігри на свіжому повітрі, а найбільше – здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : [монографія] / Бобрицька В. І. – Полтава : Скайтек, 2006. – 431 с.
2. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.07 / – Ващенко Олена Миколаївна. – К., 2007. – 227, [4] с.
3. Зоріна О. Міжпредметні зв'язки на уроках основ здоров'я. Їх значення для формування світогляду учнів / О. Зоріна // Здоров'я та фізична культура. – 2013. – № 17. – С. 3-7.
4. Носова Л. Організація оздоровчо-фізкультурної діяльності учнів через інтеграцію інноваційних технологій / Л. Носова // Здоров'я та фізична культура. – 2013. – № 24. – С. 4-5.
5. Топор І. Профілактика ВІЛ-інфекції і пропаганда ЗСЖ на засадах розвитку життєвих навичок. Навчальна програма факультативного курсу для учнів 10-го класу / І. Топор, Л. Поліщук // Здоров'я та фізична культура. – 2013. – № 11-12. – С. 54-64.

Грабчак Вікторія

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист

кафедри ТМФВ Затулівітер А. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Основною метою підтримки здоров'я є збільшення тривалості життя та попередження хвороб. Ця мета являє собою мінімальну основу для запобігання хвороб, проте не є оптимальною для досягнення позитивного здоров'я. Їх слід розглядати як початкові, а ні як ті що забезпечують оптимальний рівень стану здоров'я. Кожна мета має свої складові.

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

Для ефективної повсякденної трудової діяльності людині необхідна рухова активність. Вона повинна мати здібність пересуватися з одного місця на друге, підіймати та переносити різні предмети і виконувати інші операції за допомогою рук та ніг. Необхідно мати хоча би мінімальную силою та витривалістю м'язів, гнучкістю хребта і гарний стан кардіореспіраторної системи. Багато людей беруть участь в іграх та займаються різними видами спорту. Для такої діяльності потрібні спеціальні навички і рухливі здібності (рівновага, координація, витривалість, сила, швидкість), а також певні рухливі навички для обраного виду спорту.

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

Фактично фітнес-тренування розробляються у відповідності з останніми досягненнями спортивної науки, ця система не дає збоїв. Методики, які розраховані для чоловіків, дозволяють кожному „стати Аполоном” (за умови, що він змінить свій харчовий раціон). Саме фітнес успішно апробований багатьма жінками світу, в тому числі акторками та зірками шоу-бізнесу. Система гарантує позитивний результат.

Ще одна перевага фітнесу – підбір вправ. Їх кількість та інтенсивність виконання добирається в залежності від індивідуальної будови фігури. Займатися ним можуть всі жінки, незалежно від віку і стану здоров'я, навіть вагітні і ті, які ще не відновили свій фізичний стан після пологів.

Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево-судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно – оздоровчі клуби, до 40 – 50% становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, для верхнього плечового поясу, для м'язів черевного пресу та м'язів спини.

Основна мета і завдання фітнесу – підтримка тіла в гарному тонусі, оздоровлення різних систем організму і, що дуже важливо, покращення емоційного стану людини.

Аеробіка – це рух під музику, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем і що за бажання міняє фігуру. Аеробіка привертає своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків залежно від інтересів, віку, фізичного стану, підготовленості тих, що займаються. Існує величезна кількість видів аеробіки (на сьогоднішній день близько 40), і кожен може вибрати той або ті, які більше до душі і які більш йому необхідні. Термін «аеробний» означає що «живе в повітрі» або «використовуючий кисень».

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що примушують його збільшувати споживання кисню. В результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені,

збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій – транспорт кисню.

Аеробні вправи несуть в собі величезну кількість переваг, як фізичних, так і емоційних. Можна виділити наступні переваги: відбувається зміцнення серцевого м'яза, помітно підвищується ефективність її діяльності, також відбувається зменшення частоти пульсу в стані спокою, помітно поліпшується кровообіг, кров'яний тиск при цьому, навпаки, знижується, дихальні і скелетні м'язи зміцнюються, відбувається розвиток витривалості, йдуть зайві кілограми.

Після декількох тижнів регулярних тренувань можна помітити, що настрій більш життєрадісний. Відповідно, аеробні вправи допомагають позбавитися від депресій. За допомогою них можна поліпшити якість свого сну. Він буде більш здоровим, більш глибоким. Це, в свою чергу, призводить до більш швидкого і якісного відновлення організму після тренувань. Зникне проблема млявості, яка хвилює на сучасному етапі багатьох людей [3].

Отже, фітнес та аеробіка – це система фізичних вправ, направлена на вдосконалення організму шляхом корекції окремих параметрів тілобудови, поєднане з підвищенням загальної рухової активності.

Аеробіка притягує своєю доступністю, емоціональністю та можливістю змінити зміст уроків в залежності від інтересів, віку, фізичного стану і підготовленості для тих хто займається. Врахування окремих методичних вимог до організацій занять аеробікою, а також діапазонів фізичної роботи є задатком в досягненні суттєвих результатів, покращення фізичних кондицій та оздоровлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Колос О.А., Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з аеробіки для всіх напрямків і спеціальностей. - ВНТУ, 2017. - 30 с.

2. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.

Затулівітер Анастасія

викладач-стажист кафедри ТМФВ

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ

Туристи завжди намагаються прищепити собі певну культуру. Культура легше засвоюється, якщо в молодості є можливість пізнати джерело елементів, які виробляють культуру. Таким чином, молодіжний туризм виступає педагогічним та культуротворчим чинником. Підвидом молодіжного туризму (який часто асоціюється з ним) вважається студентський туризм. Проте важливим є виокремлення студентів від групи молодіжного туризму.

Однією з основних категорій населення, задіяних у сфері туризму, є студентська молодь. У період навчання у закладах вищої освіти молоді люди мають більше можливостей реалізувати себе через подорож. Подорожі сприяють формуванню їхнього світогляду та долученню до нових цінностей. Саме ці цінності в подальшому впроваджуватимуться в практику

громадського життя, від них у багатьох аспектах залежатиме модель соціокультурної реальності суспільства [3].

Під студентським туризмом розуміють туристські поїздки студентів, що здійснюються, як правило, у періоди літніх та зимових студентських канікул. Основу студентського туризму становлять групові поїздки, організовані різними національними та міжнародними студентськими клубами, спілками, туристськими фірмами [2].

Оздоровчо-спортивний туризм – вид діяльності, що завдяки подорожам та походам із різних видів туризму спрямована на збереження здоров'я студентської молоді [1].

Заняття туризмом сприяє розвитку морфофункціональних показників дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Дослідження засвідчило, що в дітей, які займалися туризмом, відзначене значне поліпшення показників життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, а також дещо покращилися показники маси тіла, окружності грудної клітки та артеріального тиску. Так, найбільш суттєвий вплив занять туризмом відзначено в показниках кардіореспіраторної системи в хлопців, які займалися велосипедним туризмом, а найменші – водним [1]. Заняття туризмом істотно підвищили обсяг рухової активності студентів і, як наслідок, рівень їхньої фізичної підготовленості достовірно підвищився [3]. У студентів під впливом туристичнокраєзнавчої роботи формуються правильне ставлення до фізичних навантажень у їхньому режимі життя, прагнення до їх регулярності. Робота студентів у секціях туризму позитивно вплинула на рівень їхнього здоров'я, помітно зменшивши кількість простудних захворювань; на силові показники, покращивши станову силу й силову витривалість юнаків і дівчат [1].

Спортивний туризм – загальнодоступний засіб активного відпочинку й оздоровлення молоді. Виховання, навчання та розвиток фізичних і

психофізіологічних якостей відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності спортсменів у природних умовах, що особливо важливо у зв'язку зі зростаючою гіподинамією серед молоді [3].

В Україні діє «Всеукраїнська молодіжна туристична асоціація», орієнтована на здійснення молодіжних ініціатив у туристичній сфері, розвиток інфраструктури молодіжного туризму в Україні, надання рекомендацій із підтримки молодіжного туризму виконавчою і законодавчою владою, просування українського молодіжного туристичного продукту в країні і за її межами тощо. Також в Україні діють студентські туристичні організації меншого масштабу.

Сьогодні ринок студентського туризму є таким, що найбільш динамічно розвивається. Поїздки мають велике символічне значення в студентському житті. Як правило вони об'єднують всі види діяльності, від культурних і освітніх до розважальних і спортивних, із метою навчання та отримання задоволення за рахунок активної участі в культурних і туристичних заходах. Часто студентський туризм практикується групами студентів, переважно в присутності викладачів, які організують відвідування історичних місць, музеїв, парків, пам'ятників, важливих природних середовищ тощо [4]. У цілому студентський туризм об'єднує різні види активності: освітню активність (класичні заходи, пов'язані з освітою, такі як шкільні поїздки та ознайомчі тури (які називаються моделлю благодійного туризму), програми академічної відпустки та обміну, програми навчання в бакалавраті та аспірантурі, короткострокові курси та мовні курси); культурну активність (історичні, ландшафтні, продуктивні тури); дозвілля (відвідування друзів та родичів, клубний туризм); спортивну діяльність. Молодь часто роблять поїздки для розширення своїх знань про світ, ознайомлення та розуміння нових культур. Практично 70% усіх поїздок

мотивовані бажанням досліджувати нове середовище, працювати чи навчатись в іншому регіоні або за кордоном [3]. Більшість подорожуючих після поїздки почуваються більш впевненими, гнучкими, відкритими і толерантними. Вони відчувають тісніший зв'язок зі світом і краще розуміють його; отримують практичні знання про це завдяки мандрівкам. Молодь часто вибирає периферійні напрями для подорожей – уважає за краще подорожувати менш відомими містами або «в глушині». Тим самим має місце сприяння периферійним напрямкам, куди інші туристи найчастіше не добираються. Студенти також обирають інші, більш унікальні враження, тобто цей вид туризму керується бажанням пригод і азарту [2].

Однією із найважливіших проблем розвитку молодіжного туризму в Україні є відсутність суттєвої державної підтримки місцевих ініціатив щодо розвитку туризму. Проте зарубіжний досвід свідчить, що максимального ефекту в розвитку туризму можна досягти лише за умов співпраці органів виконавчої влади, місцевого самоврядування, громадських і професійних організацій та підприємницьких структур. Молодіжний туризм в Україні є організованим, у разі якщо подорож організовує яка організація (школа, університет, туристичний клуб), і неорганізованим. При виборі засобів пересування молодь віддає перевагу більш дешевим видам транспорту. Тому найбільш популярними видами туризму є автобусний, велосипедний, залізничний, менш популярними і більш дорогими - автомобільний і водний (байдарки, човни, плоти) [4].

Оскільки вільного часу у молодих людей набагато більше ніж у дорослих, молодь активно подорожує в будь-який час року, як в сезон, так і в не сезон, наприклад, під час зимових або великодніх канікул. Говорячи про джерела фінансування поїздок, молодіжний туризм відноситься до групи соціального, і більш активно розвивається лише за наявності державної підтримки. Тому для швидкого і динамічного розвитку цієї галузі державне

регулювання і підтримка є необхідністю. Відповідно до класифікації, міжнародний туризм, можливо, класифікувати за видами, типами та формами. Найбільшою популярністю у молодих мандрівників користуються такі види туризму як: пізнавальний, спортивно-оздоровчий, самодіяльний, у тому числі з активними способами пересування, лікувальний, гірськолижний, фестивальний, екологічний, навчальний [2].

Сьогодні туризм є сферою людської діяльності, яка пов'язана в тому числі і з процесами пізнання. Ця сфера особливо важлива для студентів, тому що дає можливість аналізувати, шліфувати отримані знання і вміння, та застосувати їх на практиці, опанувати нові, необхідні для успішного становлення у своїй професійній галузі. Розвиток студентського туризму важливий тому, що перебування в іншій місцевості стимулює або зміцнює звички подорожей; це той досвід, знання і навички, що залишаються на все життя. Підприємства, орієнтовані на студентів, мають враховувати специфіку туристського попиту студентів, що підвищить їх прибутковість. Відвідування туристичних місць студентами у своїй країні є вагомим внеском у розвиток внутрішнього туристичного ринку [2; 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. К. : ТОВ «Козарі», 2012. 584 с.
2. Загородній С. Сучасні тенденції розвитку студентського освітнього туризму як однієї з форм організації навчального процесу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського; ред. кол.: А. М. Коломієць, В. І. Шахов, О. В. Акімова, В. М. Галузьяк, Н. І. Лазаренко та ін. 2022. Випуск 70. С. 7-12.

3. Романова, А. А. (2021). МОЛОДІЖНИЙ ТУРИЗМ ЯК ТРЕНД СУЧАСНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ ІНДУСТРІЇ. Проблеми і перспективи економіки та управління, (1(13)) URL: <http://ppeu.stu.cn.ua/article/view/147125> (дата звернення 29.10.23).

4. Студентські наукові записки. Серія «Країнознавство і міжнародний туризм». Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2020. Вип. 8. 160 с.

Капінус Віталій

студент факультету фізичного виховання

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

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ

Фізична досконалість є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молоді людини, що є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно – спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом мають дуже важливе значення. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здоров'я. Немає фізичної тренуваності, немає

і повноцінного працівника. Працездатність у фізично тренуваних людей на 20-30% вища від середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нижча, ніж у іншого населення. Для того, щоб фізкультура і спорт стали частиною життя, необхідно формувати на них міцну орієнтацію. Поруч з такими важливими соціальними інститутами суспільства як сім'я, школа, вагому роль в цьому плані можуть і повинні відіграти медичні працівники, засоби масової інформації, особливо телебачення, яке збирає біля своїх екранів багатомільйонну аудиторію. Через засоби масової інформації можна донести до свідомості людей інформацію про соціальну значимість фізичної активності, яка б збуджувала зацікавленість до занять фізичними вправами.

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування.

З розвитком суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. При цьому ступінь розвитку однієї значно позначається на прояві другої.

Водночас з розвитком суспільства фізична культура відгалужується від загальної культури в самостійну галузь. Уже в первісному суспільстві вона набуває цілеспрямованого характеру і використовується для підготовки до виконання окремих видів діяльності. У цей час виникає і один з основних її компонентів - фізичне виховання, метою якого був розвиток рухових якостей, морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх прояву визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їх оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження. Її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури - це розвиток фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Таким чином, можна вважати, що фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини.

Шкільний вік – період всебічного розвитку особистості, який характеризується формуванням та інтенсивним розвитком інтелектуальної, емоціональної та духовної сфер. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та є базою для гармонійного розвитку особистості. Воно виступає передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Здоровий спосіб життя – це спосіб, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, трудовий, і в той же час захищаючий від несприятливого впливу навколишнього середовища, який дозволяє до глибокої старості зберігати соціальне, психічне і фізичне здоров'я. Людина є творцем свого здоров'я, за яке варто боротися [1, С.7-10].

Дотримання оптимального рухового режиму – важлива умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що досить ефективно вирішують завдання збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей молоді, набуття ними рухових навичок, сприяють профілактиці захворювань. При цьому фізична культура і спорт виступають як важливий засіб виховання.

Однією із форм прояву фізичної активності є рухова діяльність. Рух – це форма м'язової діяльності людини в процесі виконання нею фізичних статичних (в стані спокою) і динамічних (ходьба, біг) навантажень. Рухи викликають активну діяльність м'язової системи, стан якої тісно пов'язаний із здоров'ям, Зниження тонуусу м'язів збільшує ймовірність виникнення чисельних гострих і хронічних захворювань, ускладнює їх перебіг, збільшує

період реабілітації. Підвищення м'язового тонусу позитивно впливає на захисні реакції організму, прискорює етап його видужування від хвороб.

Станом фізичної активності визначається тренованість організму, в підвищенні якої важливе місце займають саме рухи. Під дією рухів збільшуються сила, маса і еластичність м'язових волокон, поліпшується перебіг у них енергетичних процесів, підвищується інтенсивність і прискорюється швидкість скорочення. Це посилює активність серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, нервової та видільної систем. Під впливом фізичних вправ зменшується вміст у крові продуктів жирового обміну, ліпідів низької густини, холестерину, кількість і активність факторів згортання крові, що знижує ризик виникнення атеросклерозу, інфаркту міокарда, тромботичних ускладнень.

Фізичні рухи сприятливо впливають на психічний стан людини, зменшують дратівливість, збудливість, емоційну напруженість, підвищують розумову активність, поліпшують настрій. Завдяки позитивному впливу на залози внутрішньої секреції (гіпофіз, наднирники, тимус), рухи активують адаптаційні резерви, посилюють системи імунного захисту, чим підвищують опірність організму проти захворювань. Люди, життя яких пов'язане систематично з фізичними рухами, рідше хворіють, зберігають високу працездатність і психічну активність [6, С.300].

Людина має досить великі можливості пристосування до незвичайних умов існування або дії надзвичайних факторів, Ця здатність базується на резервах організму та його здатності до компенсаторних реакцій.

Під фізіологічними резервами розуміють створену протягом еволюції здатність організму або його окремих органів значно підсилювати інтенсивність своєї діяльності порівняно з періодом спокою [1, С.114-115].

Резервні можливості дозволяють організму витримувати певний час без пошкоджень дію факторів середовища або патогенних чинників, які за своєю

силою значно перевищують такий рівень, що спостерігається у звичайних умовах. Так, при гіпоксії треновані люди протягом більш тривалого часу зберігають працездатність. Накопичення кислих речовин у крові, тобто явище ацидозу (від acidus – кислий), є дуже небезпечним для здорової, але нетренованої людини вже при рН = 7,1 – 7,2, а у спортсменів рН крові може знижуватися на деякий час до 6,92.[там же]

Існують особливості стану фізіологічних систем у людей залежно від їхньої тренованості. Показники стану серцево-судинної та дихальної систем у тренованих і нетренованих людей одного віку представлені у таблиці:

Таблиця 1

Показники	Треновані	Нетреновані
Маса серця, г	350-500	250-300
Об'єм серця, мл	900-1400	600-800
Частота пульсу, за 1 хв	50-60	70-80
Максимальний пульс, за 1 хв.	250-260	До 220
Систолічний об'єм, мл	100	60-70
Максимальне споживання кисню, л/хв	5,5-6	3,5-4
Життєва ємність легень	6-7	3,5-4
Максимальна легенева вентиляція, л за 1 хв	До 200	80-100

Фізично треновані особи не лише здатні без будь-яких негативних наслідків різко підвищити функції органів і систем, але й витратити на це менш енергії, як у стані спокою, так і при фізичному навантаженні.

Наприклад частота серцевих скорочень за 1 хв в період спокою у тренуваних людей 50-60, у лижників та марафонців 40-50, а у нетренуваних 70-80. Таким чином, при меншій частоті скорочень серце довший час відпочиває, а тканини організму одержують із кров'ю достатньо поживних речовин при менших витратах енергії.

Особливо це має значення для кровообігу в самому серці, який забезпечує його клітини киснем і поживними речовинами та видаляє з них кінцеві продукти обміну речовин, а це відбувається переважно в період загальної діастоли серця. Тривала діастола сприяє нормальному кровопостачанню до м'язових клітин у найглибших шарах лівого шлуночка, які знаходяться в гіршому стані, ніж інші.

Закон серця – уся кров, яка надійшла до його камер під час розслаблення мусить вийти з них під час скорочення. Тому довше розслаблення тренуваного серця забезпечить надалі краще його скорочення.

Таким чином, систематичні фізичні вправи здатні значно збільшити резерви організму людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Василенко Н.Л. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху / Відродження. – №3. – 2000. – С. 7-10
2. Московченко О.Н. Системний підхід до оцінки здорового способу життя// Валеологія, 1999, №2. – С.14-18.
3. Муравов І.В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту / І.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – С. 3-8
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В.П. – К.: Здоров'я, 1991. – 352с.
5. Олендер І.О., Грушко В.С., Бережна Т.І. Культура здоров'я особистості. Курс лекцій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 196с.

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

Колодійчук Михайло

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Проблема збереження і зміцнення здоров'я школярів завжди була актуальною і пов'язана з фундаментальними цінностями людського буття, суспільства і культури. Формування здорового способу життя і підвищення відповідальності населення за власне здоров'я є одним з цільових орієнтирів державної політики. І сьогодні на всіх рівнях державної політики визнається необхідність раціонального використання ресурсів здоров'я.

Для надання системної, цілеспрямованої, високоефективної допомоги школі в рамках формування здоров'язберігаючої компетентності у педагогів шкіл, необхідно, щоб ця допомога була узгодженою, для цього необхідна єдина система управління цим процесом, зосереджена в структурі на стику медичних, педагогічних і психологічних наук, які б на практиці реалізовували ідею здорового способу життя в освітніх установах під єдиною

концепцією, включаючи всіх учасників освітнього процесу, з урахуванням нових віянь в науці і застосуванням накопичених традицій [3].

Останнім часом адміністрація і педагоги освітніх установ починають приділяти велику увагу впровадженню здоров'язберігаючих технологій в освітній процес школи. Більшість шкільних проблем (шкільна неуспішність, конфлікти всередині шкільних систем спілкування: між педагогами та учнями, педагогами та педагогами, учнями і учнями, дисциплінарні труднощі), успішно вирішуються, коли в школі починають застосовуватися здоров'язберігаючі технології.

Довгий час вважалося, що школа зобов'язана тільки вчити, але останнім часом стає очевидним, що крім навчального впливу на школяра, велике значення має і виховна функція: навчання вмінню жити в соціумі, сприяння соціальній адаптації школярів, засвоєння, формування і розвиток соціально схвалюваних ціннісних установок і орієнтацій. Навчальні заклади, де багато уваги приділяється кожній зі складових здоров'я, стають лідерами не тільки в реалізації освітніх програм, а й користуються авторитетом у батьків і громадськості.

Аналіз існуючих інноваційних програм в галузі охорони здоров'я школярів показав, що:

- не в повній мірі розроблена система взаємодії фахівців освітніх установ і охорони здоров'я,
- акцент ставиться в більшості випадків на реабілітаційну та корекційну функції, а не на формування здорового способу життя.

Для формування стійкої мотивації збереження і зміцнення здоров'я школярів необхідно постійне, регулярне спілкування з ними, участь в їх повсякденному житті. Такими можливостями володіє загальноосвітня школа. Однак працівники школи здатні успішно вирішувати ці питання лише за

умови координації їх зусиль, наукового і методичного керівництва і консультування фахівцями в області педагогіки, психології та медицини.[1]

Концепція модернізації освіти спрямована на підвищення її якості. Критеріями якості освіти в літературі називаються різні узагальнені показники: освіченість, компетентність, зрілість та ін. Всі вони, так чи інакше, стосуються ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Мотивація здорового способу життя включена як складова частина в цю сферу і відображає офіційно визнану в освіті функцію зміцнення і збереження здоров'я учнів. У зв'язку з цим формування мотивації здорового способу життя може виступати як один з критеріїв якості освіти.

Мотивація здорового способу життя пов'язана, відіграє провідну роль у формуванні мотивів життєдіяльності людини. Зміни сенсу життя пов'язані зі змінами активності в певних видах діяльності людини і з досягненням ним вершин. Усвідомлення нового сенсу життя, пов'язане з цінністю здоров'я, активізує мотиваційну сферу людини, його цілі і мотиви, які надають нову спрямованість його пізнавальної діяльності та поведінки, спрямованість на здоровий спосіб життя, змінюють лінію життя.

Цінність здоров'я і здорового способу життя повинна увійти в структуру цінностей, що характеризують духовність людини і надають сенс його життєдіяльності. Цілісний підхід до мотивації здорового способу життя людини здійснюється шляхом взаємодії механізмів впливу:

- 1) через змістоутворюючі орієнтації і духовність людини;
- 2) через системно-комплексний підхід до актуалізації мотивів тих видів діяльності, в яких людина виступає як суб'єкт (освітньої діяльності та життєдіяльності в цілому).

Мотивація здорового способу життя має складну, інтегративну природу і включає в себе мотиви життєдіяльності, пов'язані з природними потребами особистості, мотиви професійно-трудової діяльності, що вимагає

збереження працездатності, і мотиви освітньої діяльності. Дослідження проблеми мотивації безперервної освіти виявили провідну роль внутрішньої мотивації в навчанні і психолого-педагогічні умови, які її стимулюють. Необхідно, щоб бажання учнів і цілі навчання збігалися. Педагогічний процес повинен доставляти учням радість [2].

Мотивація здорового способу життя є не тільки показником особистісного розвитку, так як відображає потреби особистості в збереженні здоров'я; але і одним з найважливіших критеріїв якості освіти, від якого залежать перспективи розвитку держави і суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воробйов О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 135–137.
2. Горбенко О. В. Здоровий спосіб життя – основа гармонійного розвитку студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 12. С. 15–16.
3. Формування здорового способу життя молоді : навчально - методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. – 116 с.

Лісовий Василь

магістрант I курсу факультету фізичного виховання

науковий керівник: кандидат пед. наук,

доцент кафедри ТМФВ Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. Підготовка спортсменів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції, перш за все, повинна включати в себе фізичну, технічну і психологічну підготовку.

У бігу на середні і довгі дистанції одним з ключових етапів підготовки є етап поглибленої спеціалізації (13-16 років), коли вони пробувають свої сили на різних дистанціях. Однак при цьому бажано уникати вузької спрямованості в навантаженнях і вузькою спеціалізацією.

Планування тренувального процесу юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції здійснюється з урахуванням наступних методичних положень:

- традиційної періодизації підготовки юних легкоатлетів;
- правильного розподілу завдань в річному циклі і багаторічному плані;
- відповідності основних засобів і методів підготовки задач цього року;
- динаміки фізичної та функціональної підготовленості;
- основних принципів розподілу тренувальних і змагальних навантажень в річному циклі.

- річний цикл тренувань у юних легкоатлетів,
- спеціалізуються в бігу на середні дистанції включає в себе підготовчий, змагальний і перехідний період, які в свою чергу поділяються на етапи [3].

Планування річного циклу підготовки юних бігунів на етапах початкової і поглибленої спеціалізованої підготовки здійснюється по «здвоєному» циклу. Кожен підготовчий і змагальний періоди поділяються на два етапи: в першому випадку загально-підготовчий (базовий) і спеціально-підготовчий, у другому – ранній змагальний і основних змагань [2].

Підготовчий період: загально-підготовчий етап (13 тижнів) і спеціально-підготовчий етап (13 тижнів).

Підготовчий період має наступні завдання: підвищення загальної фізичної підготовленості; розвиток рухових якостей для обраного виду спорту (СФП); оволодіння технікою; освоєння елементів тактики; виховання морально-вольових якостей; підвищення рівня теоретичної підготовленості.

Час від часу в ході підготовчого періоду в заняття доречно включати прикидки для контролю за ефективністю виконуваного плану. Співвідношення ЗФП і СФП в підготовчому періоді залежить від рівня підготовленості спортсмена. У міру підвищення його кваліфікації збільшується значення СФП.

У підготовчому періоді обсяг тренувальної роботи в порівнянні з іншими періодами повинен бути найбільшим. Це потрібно для того, щоб закласти міцну базу для досягнення стабільних результатів в період змагань.

Змагальний період: передзмагальний етап (8 тижнів) і змагальний етап (9 тижнів). Перехідний період (9 тижнів).

Змагальний період починається в травні - червні і триває до вересня, а іноді до жовтня. Головне завдання змагального періоду полягає в тому, щоб

закріпити спортивну форму, на основі ефективної фізичної та технічної підготовки.

У змагальному періоді річного тренувального циклу легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції основними засобами тренування є інтервальний біг (повторний і змінний) в різних поєднаннях на доріжці і місцевості зі швидкістю.

Обсяг тренувальної роботи в процесі змагального періоду має тенденцію до зниження і повинен становити приблизно 60-70% від максимального обсягу [1].

Перехідний період починається з моменту закінчення офіційних змагань, це відбувається, як правило, в жовтні або листопаді. Головне завдання перехідного періоду полягає в ефективному відновленні сил бігуна після напруженої тренувальної роботи і змагань. Основними засобами підготовки на перехідному періоді легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції є кросовий біг у помірному, рівномірному і змінному темпі і різні види фізичної діяльності, не пов'язані з бігом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Суслов Ф.П. Про вікових періодах розвитку фізичних здібностей юних спортсменів / Ф.П. Суслов // Науковий атлетичний вісник. - 2010. - Т. 2. - № 2. - С. 55-60. 149
2. Таратинский Д.А. Поєднання фізичних навантажень і відновних засобів у тренуванні бігунів на середні дистанції: автореф. дис канд. пед. наук / Д.А. Таратінській. -М, 2017. -23С. 152
3. Шустин Б. Н. Моделювання в спорті: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Б.М. Шустин. К., 2015. - 48 с. 173

Макушев Олександр

магістрант I курсу факультету фізичного виховання

науковий керівник: кандидат пед. наук,

доцент кафедри ТМФВ Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ТА ВПЛИВ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Анотація. Поняття витривалості широко використовується для опису здатності людини до тривалого виконання того чи іншого виду розумової або фізичної діяльності. Однак в плані фізичної (рухової) якості витривалість специфічна. Іншими словами, у кожної людини вона має місце проявлятися при виконанні певної специфічної дії.

Можна також сказати, що витривалість – це здатність не допускати падіння працездатності в процесі діяльності будь-якої заданої роботи. Таке формулювання показує, що витривалість не рівнозначна працездатності в цілому, а представляє тільки її частину, тобто ту сторону, яка дозволяє ефективно продовжувати діяльність всупереч стомлення. Суть витривалості в цьому відношенні полягає, перш за все, в протистоянні стомлення, викликаного даними умовами роботи.

В даний час розуміння витривалості в теорії і методиці фізичної культури пов'язується з процесами стомлення, що відбуваються в організмі під впливом тривалих фізичних навантажень, і здатністю організму успішно протидіяти цим процесам. Таким чином, стомлення стоїть першою точкою у визначенні витривалості, перш за все, здатність зберігати гомеостаз – постійність внутрішнього середовища організму.

Отже, існує два напрямки у визначенні витривалості:

1. Здатність протистояти втомі. З точки зору біології стомлення виступає в якості захисного адаптаційного механізму, що не дозволяє відбуватися критичним зрушень в роботі функціональних систем;

2. Збереження високої працездатності протягом тривалого часу. «Витривалість розглядається як здатність до подовження часу високої працездатності і підвищеної опірності організму ».

Різноманітність рухової діяльності вносить деякі відмінності в причини втоми, роблячи ті чи інші фактори домінуючими. Спочатку вважалося, що існує дві основні групи чинників – це чинники енергозабезпечення та фактори регуляції. Однак в останні роки погляди щодо даного питання істотно розширилися, включивши до переліку значущих чинників характер роботи різних відділів нервової системи, ферментативне забезпечення м'язової діяльності, роботу залоз внутрішньої секреції, порушення гомеостазу, фактори зовнішнього середовища.

Перш за все, для прояву витривалості, особливо в циклічних вправах, важлива робота систем, що забезпечують організм киснем. Діяльність і успішність роботи цих систем залежить від аеробних здібностей організму і анаеробних. Здатність організму здійснювати роботу за рахунок аеробних і анаеробних джерел енергозабезпечення зростає не одноразовий: спочатку збільшуються аеробні можливості, в подальшому анаеробні, причому приріст анаеробних здібностей реалізується тільки при достатньому рівні розвитку аеробних ресурсів.

Процес аеробного енергозабезпечення за багатьма параметрами поступається анаеробною, зокрема за такими характеристиками як лабільність, потужність і ефективність переносу енергії, але в значній мірі володіє більшою ємністю і має можливість тривати довгий час не порушуючи гомеостаз.

Останнім часом одним з найважливіших факторів, що визначають рівень розвитку витривалості, вважають аеробне продуктивність організму. Дослідження ряду авторів показують наявність тісного зв'язку між витривалістю і аеробною продуктивністю організму, яка збільшується з віком.

Різниця в характері навантаження і рухової діяльності обумовлює відмінності в прояві витривалості як фізичної якості. Існує безліч варіантів умовного розподілу витривалості за видами залежно від того, який параметр узятий за основу класифікації. Найчастіше виділяють такі різновиди:

- 1) за характером роботи – динамічна і статична;
- 2) за залученістю в роботі певного обсягу м'язової маси – глобальна, регіональна, локальна;
- 3) за зонами відносної інтенсивності – максимальна, субмаксимальна, велика, помірна;
- 4) за характером енергозабезпечення – аеробне, анаеробна;
- 5) за методами вимірювання – абсолютна, відносна.

Такий різнобічний характер витривалості обумовлює складність її вивчення. Ще більш ускладнюється ця задача в зв'язку з віковими особливостями організму, що росте. Численні роботи з питань фізичного виховання школярів показують, що методика розвитку будь-якої фізичної якості повинна базуватися на знанні і обліку вікових закономірностей природного розвитку рухових функцій.

Проявляючись у різних видах діяльності, витривалість характеризується певними особливостями, залежними від специфіки призначеної діяльності. У цьому сенсі витривалість завжди специфічна. Такий підхід застосовується при використанні терміну «спеціальна витривалість», однак витривалість при різних видах роботи має і деякі

загальні риси, будучи підставою для використання поняття «загальна витривалість».

На думку Прокудіна Б.Ф., «загальна витривалість» визначається сукупністю функціональних властивостей організму, які служать основою для прояву специфічних сторін витривалості, тобто сумою елементів стійкості в різних видах діяльності. Так в реакції організму на фізичне навантаження завжди присутній і специфічний, і неспецифічний компоненти, тим самим викликаючи реакцію різних систем організму, але в той же час організм реагує як цілісна система. Це положення дозволяє розглядати витривалість як складну багатофакторну системну здатність, що вимагає системності і в процесі її розвитку [2].

Багато авторів відзначають важливість загальної витривалості на початкових етапах підготовки юних спортсменів, особливо, пов'язаних з виконанням роботи переважно аеробного характеру. Достатній рівень загальної витривалості забезпечує надійну базу для більш спеціалізованої роботи на витривалість, а також розвитку інших фізичних якостей.

Однак на заняттях в рамках уроку фізичної культури в школі основною метою є різнобічна фізична підготовка. Як відзначають деякі дослідники, а також педагоги – витривалість є важливою складовою частиною гармонійної фізичної підготовки. Застосування вправ на витривалість в поєднанні з іншими засобами підготовки стимулює збільшення рівня розвитку та інших фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координаційні здібності.

Оцінювати ефективність тієї чи іншої педагогічної методики необхідно, спираючись на спостереження за природним морфофункціональним розвитком учнів. Особливу увагу слід приділяти системам організму, на які падає основна частка навантаження на витривалість. Це, перш за все, серцево-судинна, дихальна і нервова системи. У зв'язку з цим, показові дослідження по вивченню адаптаційних

змін в серцевому м'язі до тривалої роботи різної потужності. Так само представляють інтерес роботи, присвячені дослідженню стану систем, що регулюють роботу всього організму – нервової і ендокринної, під впливом регулярних тривалих впливів вправами різного характеру.

В даний час не піддається сумніву той факт, що велику роль у формуванні фізичного розвитку людини грає рухова діяльність. Недолік фізичних вправ, гіпокінезія, негативно позначається на дитячому організмі. Робота різних систем організму безпосередньо залежить від діяльності скелетних м'язів, і є особливо актуальним це у дітей шкільного віку. Фізичні вправи активізують обмін речовин, сприяють удосконаленню функцій організму, а також збільшують працездатність організму.

Для дітей шкільного віку характерний високий рівень обміну речовин і енергії. Переважно це пов'язано з процесами зростання і розвитку дитячого організму. Зокрема, жировий обмін у дітей носить лабільний характер, так при надмірному споживанні жирів з їжею можуть розвиватися різні стадії ожиріння, яке в свою чергу може провокувати початок інших захворювань. Особливо гостро ця проблема проявляється при недостатності рухової активності у дітей.

Недосконалий механізм вуглеводного обміну у дітей характеризується зниженим рівнем включення вуглеводних запасів в роботу і здатності підтримувати необхідну інтенсивність обміну вуглеводів. Тому монотонні і тривалі вправи можуть викликати зниження рівня цукру в крові. Однак емоційно насичені заняття, що включають в себе елементи ігор і змагання, сприяють підтримці рівня цукру в крові.

В цілому енергетичний обмін у дітей протікає більш інтенсивно, ніж у дорослого. Це викликано не тільки пластичними процесами, пов'язаними з природним зростанням і розвитком дитячого організму, але і більш

напруженою і недосконалою, на відміну від дорослих, роботою серцево-судинної і дихальної систем.

У віці 10-11 років маса серця становить приблизно половину від маси серця дорослої людини. Подальше збільшення серцевого м'яза відбувається на тлі зміни його структури, зокрема – збільшення лівого шлуночка. Систематичні заняття сприяють збільшенню розмірів серця.

Характерною особливістю нетренованого дитячого серця є регуляція хвилинного обсягу серця шляхом підвищення частоти серцевих скорочень, а не ударного обсягу серця. Численними дослідженнями показано, що у дітей і підлітків відбувається гармонійне збільшення обсягу серця і максимального споживання кисню.

Також відзначається висока адаптаційна здатність дитячого організму до систематичного збільшення вимог до навантажень на витривалість. Доведено, що у юних спортсменів в результаті навантажень на витривалість структурні зміни в серці протікають також швидко і з таким же ефектом, що і у дорослого.

Внаслідок систематичних тренувальних впливів функціональні показники в спокої знижуються, а при роботі збільшуються. Дозовані навантаження на витривалість, а також ігрові вправи тривалого характеру можуть розглядатися як імпульси для розвитку та адаптації серцево-судинної системи дитини.

Однією із захисних функцій дитячого організму є хороша адаптованість до умов зовнішнього середовища. Природний пік адаптаційних здібностей у дітей припадає на період від 10 до 15 років, тобто тоді, коли працездатність ще не досягла свого максимуму. Адаптація, що розвивається у відповідь на зовнішній вплив, полягає в збереженні організму як цілого. Помірні по силі стреси необхідні для розвитку та існування. Елемент новизни в рухових діях супроводжується розвитком нехай невеликого, але

стресу, починається мобілізація всіх структур організму для підтримки гомеостазу. Тому регулярний вплив одних і тих же фізичних навантажень буде поступово посилювати специфічну реакцію організму, а адаптацію робити строго специфічною, знижуючи спочатку високий рівень стресу.

Як показали у своєму дослідженні М. А. Trevino і Т. J. Herda [3, 4], аеробні вправи, на відміну від силових, викликають більш швидку активізацію м'язових волокон. Як вважають автори справжнього дослідження, така залежність наводить на припущення про найбільш природному вигляді вправ для людини, хоча і не можна стверджувати, що один тип вправ перевершує інший, тим не менш, згідно з висновками, нервово-м'язова система людського організму може мати більш природну схильність адаптуватися до аеробних вправ, ніж до тренувань з обтяженнями.

Васильєва Р.М. відзначає, що «у дітей при навантаженнях невеликої потужності спостерігається виразне підвищення ударного обсягу серця [1]. При подальшому підвищенні потужності навантаження це збільшення не настільки істотно». За даними автора, «встановлено, що при роботі в зоні аеробного енергозабезпечення (помірної потужності) фізична працездатність у дітей в препубертатний період значно зростає від 9-10 до 11-12 років і далі достовірно збільшується у хлопчиків у порівнянні з дівчатками». «Вивчення реактивності центральної ланки системи кровообігу на фізичне навантаження різної потужності показало, що функціональні можливості серцево-судинної системи в процесі пубертату підвищуються. Це виражається в збільшенні робочих величин ударного обсягу серця і хвилинного обсягу крові від віку до віку, що побічно характеризує збільшення насосної і скорочувальної функції серця у дітей в процесі їх розвитку».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильєва, Р.М. Характер гемодинамічного забезпечення стаціонарного стану при тривалій циклічній роботі у хлопчиків та дівчаток

шкільного віку. Людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється: матеріали XXIV міжнародної науково-практичної конференції з проблем фізичного виховання учнів. – Коломна, 2014. – С.26-30.

2. Прокудін, Б.Ф. Розвиток витривалості юних спортсменів у різні вікові періоди. Одеса. - Наука та освіта. - 2010. - № 6 - С. 152-155.

3. Herda, T.J. Motor unit control strategies of endurance- versus resistance-trained individuals. Muscle & Nerve. - 2015. - Vol. 52. - Iss.5. - pp. 832 - 843.

4. Trevino, M.A. The effects of chronic exercise training status on motor unit activation and deactivation control strategies Journal of Sport Science. – 2016. – Vol. 34. – Iss.3. – pp.199-208.

Матвійчук Ілля

студент факультету фізичного виховання

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

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАГАРТУВАЛЬНИХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНІЗМ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Однією із форм фізичних факторів, які використовуються для тренування організму і формування здорового способу життя людини, є загартування.

Ще з стародавніх часів відомі факти використання цілющих властивостей природи людиною. Стародавні єгиптяни вважали, що священна «жива сила», котра міститься в сонці, повітрі, воді, робить людину дужчою,

витривалішою. Вони одними із перших почали використовувати ці фактори для зміцнення здоров'я.

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

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

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

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

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

Фізична терморегуляція реалізується шляхом звуження капілярів під впливом холоду, у зв'язку з чим знижується температура шкіри і зменшується її тепловіддача. При дії теплоти, навпаки, підшкірні капіляри розширюються, що викликає збільшення тепловіддачі.

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

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

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

Для загартування організму використовують повітря у формі загальних або місцевих повітряних ванн. В залежності від температури повітря

розрізняють ванни теплі, індиверентні, прохолодні, помірно холодні і дуже холодні. На початковому етапі загартування використовують повітря при температурі не нижче 17 °С. Приймають таку ванну в оголеному вигляді, в тінистому місці. Тривалість ванни від 5 хвилин на початковому етапі до 20-30 хвилин в кінці курсу (10-20 ванн).

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

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

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

Загартування організму проводять за допомогою сонячного випромінювання. Природні сонячні ванни можна приймати починаючи з квітня. Сонячне випромінювання (інсоляція) використовують у

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

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

Для обтирання використовують зволожений теплою водою рушник, яким протирають тіло по ходу кровоносних та лімфатичних судин у напрямі від периферії до центру. Спершу обтирають руки, шию, груди, спину, потім нижню частину тулуба. Активнішу дію на організм викликають обливання тіла водою t° 34-36 $^{\circ}$ C. Для обливання використовують відро, миску, глечик тощо. Після обливання корисно зробити масаж. Сеанси обливання бажано

розпочинати з літа і проводити їх щоденно або, принаймні, двічі-тричі на тиждень. З метою обливання ефективніше використовувати душ. Загартувальну дія душу спричиняється не лише температурним, але й механічним подразненням шкірних рецепторів дією інтенсивного водяного струменя. Особливою, загартувальною активністю відзначаються контрастні душі, вплив яких на організм зумовлений почерговою зміною температури води. Спочатку приймають душ з перепадом температури води 4-5 °С з поступовим його збільшенням до 15-20 °С. У літній період рекомендується процедуру закінчувати холодним, а взимку теплим душем.

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

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

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойченко Т. Основи здоров'я : експеримент. підруч. для учнів / Тетяна Бойченко, Наталія Колотій. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб.-К.: «Центр учбової літератури», 2008.-С.114-115
3. Грінченко Т.Ф. Шлях до здоров'я. / Грінченко Т.Ф.- К.: Здоров'я, 1981.- 152с.
4. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С.Грушко.- Тернопіль.: Астон, 1999.- 367с.
5. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навч. посіб. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2011.- 399с.]

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

Мельник Леся

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Гончар Г. І.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що спричиняє погіршення стану здоров'я, негативно впливає на фізичний та функціональний стан зазначеного контингенту. Поліпшення стану здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами. Під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання [1].

Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина

готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

На думку Ю. О. Павлової, В. Г. Тулайдан, Б. А. Виноградського систематична рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, інтелектуальних можливостей; профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу; відіграє важливу роль в покращенні якості життя у здобувачів вищої освіти [2].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі тих, хто займається, відбуваються фізіологічні, психічні, біохімічні та інші процеси, які спричиняють відповідні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє удосконаленню діяльності всіх органів і систем. Крім цього, вони є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я [3].

Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини [4].

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя [5].

Елементами особистої фізичної культури, що входять у поняття культури здорового способу життя є:

1. Знання в сфері фізичної культури: вплив фізичних вправ на основні системи організму; проведення та організація самоконтролю за фізичним

розвитком та функціональним станом організму; гігієна самостійних занять фізичними вправами; гігієна праці та відпочинку, організація сну, режим харчування, особиста гігієна.

2. Вміння та навички виконання фізичних вправ: організація та проведення самостійних занять фізичними вправами та видами спорту; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття; організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та дозвілля; рухливі та спортивні ігри на свіжому повітрі, народні ігри та забави.

3. Мотиваційно-ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і здорового способу життя: потреба та усвідомлення необхідності у фізичній досконалості та самовихованні; ставлення до свого здоров'я як до цінності життя.

На думку А.В.Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79-82.

2. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 102-106.

3. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

4. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук.праць/ з а ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39-41.

5. Мілаєв О.І., Мілаєва І.І., В.О. Верхоланцева Професія викладача закладів вищої освіти. Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: зб. наук.-метод. праць. ТДАТУ. Мелітополь, 2020. Вип. 23. – С. 483-486.

Музика Дмитро

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Ільченко С.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТРЕНУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У наш час тренування витривалості залишається актуальною темою у світі спорту, оскільки воно є необхідною складовою успішності спортсмена у різних видах спорту. Незалежно від конкретного виду спорту, витривалість є ключовим аспектом, що забезпечує стійкість, витривалість та високу продуктивність під час змагань. Вона впливає на результати змагань та здатність організму до тривалого фізичного навантаження, а також має позитивний вплив на загальний стан здоров'я людини, що робить його більш стійким до травм та захворювань.

Тренування витривалості дозволяє індивіду покращити свою здатність до тривалого фізичного навантаження. Це досягається завдяки регулярному виконанні тренувальних вправ та навантажень, які збільшують обсяг та інтенсивність фізичних вправ. Поступове посилення навантаження допомагає організму адаптуватися до більш тривалих фізичних навантажень, що покращує витривалість спортсмена [1].

Витривалість має безпосередній вплив на результати змагань у різних видах спорту. Наприклад у легкій атлетиці, довжина бігу та час, за який спортсмен пробігає цю дистанцію, є основними критеріями успішності. Тренування витривалості у легкій атлетиці може включати такі види тренувань, як довгі пробіжки, інтервальні тренування, темпові пробіжки, підйоми на схили тощо, а також допомагає спортсменові збільшити свою швидкість та витривалість, що може привести до покращення результатів у змаганнях і робить його більш стійким до фізичного навантаження. Методика розвитку загальної витривалості може бути розроблена індивідуально для кожного спортсмена, та загальною для тренування групи, але, розвиток витривалості специфічний для кожного виду спорту [2].

Для спортсменів, який спеціалізуються на швидкісних-силових видах спорту, для яких характерний прояв короткої за часом, та дуже інтенсивною фізичної діяльності (спринтерські дистанції, біг, стрибки, багатоборство,

метання) процес розвитку загальної витривалості значно складніший, ніж у спортсменів, що спеціалізуються на довгих і середніх дистанціях (страєрський біг 5000 та 10000 м, "сприпль-чейз" 3000 м з перешкодами та марафон 42 км 195 м).

Для спортсменів швидкісних-силових видів спорту розвиток витривалості зосереджений на покращенні аеробних можливостей. Завдання в тому, аби якомога ефективніше виконувати специфічну роботу.

Для спортсменів, які спеціалізуються на довгих і середніх дистанціях, розвиток витривалості зосереджений на підвищенні можливостей організму, задля якомога ефективного виконання великої роботи помірної ефективності.

Рівень розвитку витривалості визначається:

- Енергетичним потенціалом організму
- Ефективністю техніки та тактики
- Психічними можливостями

Для розвинення загальної витривалості існує безліч методик, для прикладу, такі як:

- Вправи на збільшення кількості повторень
- Збільшення часу тренувань
- Збільшення інтенсивності тренування
- Збільшення обсягу роботи

У футболі витривалість є важливою фізичною якістю, оскільки гра триває 90 хвилин і вимагає постійного руху та фізичного напруження. Спортсмени, які мають високу витривалість, можуть продовжувати грати на повну силу протягом всього матчу без втоми, що дає їм перевагу над менш витривалими суперниками. Тренування витривалості у футболі може включати такі види тренувань, як довгі пробіжки, інтервальні тренування, темпові пробіжки, переправи, тренування на витривалість м'язів ніг. Таким

чином, тренування витривалості є необхідним компонентом фізичної підготовки футболіста. Воно допомагає покращити результати гравця, забезпечує йому можливість тривалого виконання завдань на полі і робить його більш стійким до фізичного навантаження [3].

Також витривалість є особливою рисою для спортсменів, які займаються плаванням, адже саме це допомагає їм покращити результати на змаганнях та забезпечити їх здатність плавати на великій відстані без втоми. Тренування витривалості у плаванні включає в себе тренування на довгі дистанції та тривалість плавання, це допомагає розвивати витривалість та забезпечує здатність плавати на великій відстані. Один з основних методів тренування витривалості у плаванні – це тренування на великій кількості повторень. Спортсмени плавають декілька кілометрів без зупинки, збільшуючи поступово відстань. Це допомагає розвивати витривалість та збільшувати обсяг тренувань [4].

Незалежно від виду спорту, тренування на витривалість має багато спільного: поступове збільшення навантажень, регулярність тренувань та достатньо часу для відновлення. Однак конкретні методики можуть значною мірою змінюватися залежно від специфіки виду спорту.

Отже, тренування витривалості є необхідним елементом для спортсменів, які прагнуть досягти успіху у своїй дисципліні. Витривалість допомагає покращити результати, забезпечує здатність тривалий час виконувати фізичні навантаження та дає перевагу над суперниками. У таких видах спорту як легка атлетика, футбол або плавання, тренування витривалості є основним компонентом успіху. Систематичні тренування на збільшення витривалості дозволяють спортсменам покращити свої результати та досягти нових вершин. Тому, розвиток витривалості повинен бути важливим завданням для будь-якого спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. [https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8\)](https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8))
2. <https://studfile.net/preview/5457153/page:6/>
3. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2827>
4. <https://www.redbull.com/ua-uk/football-fitness-training-tips-drills>

Половинка Назарій

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії

та методики спорту Каракай А.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГІМНАСТИЦІ, ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ І СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Сила – одне з найбільш важливих рухових якостей гімнаста. У зв'язку з тим, що виконання більшості гімнастичних вправ пов'язане з необхідністю долати вага власного тіла, силові можливості гімнастів визначаються не тільки абсолютними показниками м'язової сили, скільки відносними.

Гнучкість. Гімнасти, як правило, володіють хорошою гнучкістю, але і серед них є такі спортсмени, досягнення яких лімітуються недостатньою рухливістю в суглобах рук, ніг, хребетного стовпа.

При освоєнні вправ на гімнастичних снарядах, а також вільних вправ, часто виявляється недостатня гнучкість спортсмена, що є бар'єром при

розучуванні вправ, а також не дозволяє бездоганно виконувати вже освоєні елементи.

Витривалість. Кожен гімнаст повинен бути витривалим. Адже змагання з гімнастики тривають зазвичай 2 - 3 години. За цей час гімнаст не тільки виконує залікові вправи на кожному снаряді, але і розминається.

Особливу роль у спортивній гімнастиці грають спеціальні види витривалості, такі як витривалість в силових вправах (здатність тривалий час виконувати динамічну роботу, що вимагає значних м'язових зусиль), в статичних зусиллях (здатність довго підтримувати м'язову напругу при відсутності рухів) та у вправах швидко-силового характеру [2].

Спритність. Процес освоєння техніки гімнастичних вправ, вимагає постійного прояву спритності. Не будь цієї якості, гімнасту не вдалося б провести жодного заняття без травм.

Сила. Найбільш характерний прояв сили у волейболі - при ударних рухах (подачі і нападаючих ударах), стрибках на блок і для нападаючого удару, переміщеннях і в падіннях.

Стрибучість волейболіста – це здатність стрибати оптимально високо для виконання нападаючого удару, блокування і друге передач. Вона залежить від сили м'язів і швидкості скорочення м'язових волокон. Для прояву стрибучості необхідна вибухова сила.

Швидкість. Швидкість, як здатність виконувати рухи швидко, найбільш характерно проявляється у волейболі при прийомі подачі і нападаючих ударів, страховці, переміщенні в блоці.

Витривалість. Гра у волейбол зі змінною інтенсивністю при тривалій (від 1,5 до 3 годин) швидкої і майже безперервної реакції на мінливу обстановку пред'являє високі вимоги до витривалості, як до одного з найважливіших фізичних якостей, необхідних для гри. Швидкісна витривалість – здатність волейболіста виконувати технічні прийоми і

переміщення з високою швидкістю протягом всієї гри. Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями.

Гнучкість. Гнучкість волейболіста проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому хороша рухливість в лучезапястном, ліктьовому, променево-плечовому та плечовому суглобах, крижово-хребетному зчленуванні, а також тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, сприяє ефективному веденню гри [1,2].

Спритність. У волейболі це якість проявляється в умінні швидко перебудовуватися відповідно до моментально мінливою обстановкою на майданчику. В ході гри безперервно змінюється ситуація, яка потребує швидкості орієнтування і моментального здійснення рішень.

Сила. Без значного збільшення м'язової сили немає шляху до високій майстерності в спринті. При цьому сила повинна виявлятися надзвичайно швидко, створюючи більшу потужність роботи в найкоротший час.

Витривалість. Витривалість необхідна легкоатлетам не тільки при участі в змаганнях, але і для виконання великого обсягу тренувальної роботи. Вона залежить від підготовленості органів і систем (особливо центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та м'язового апарату), досконалості спортивної техніки, вміння виконувати рухи економно.

Швидкість. Здатність швидко виконувати циклічні рухи та вибухові прискорення в них – одне з найважливіших якостей легкоатлета. Швидкість визначає успіх у бігу спринтера.

Гнучкість. Велика рухливість в суглобах, називається в спортивній практиці, гнучкістю. Гнучкість потрібна легкоатлетам, щоб виконувати рухи з великою амплітудою. При виконанні спеціальних вправ спортсмен досягає великої гнучкості, яка необхідна при виконанні обраного виду легкоатлетичних вправ.

Спритність. Дане фізична якість в таких видах легкої атлетики як спринт 100 і 200 метрів і біг на середні дистанції проявляє себе не дуже сильно. Спритність необхідна для твору кращого старту при миттєвої подачі сигналу. Особливо потрібна спритність при несподівано виникає рухової завданню, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Духнович О.В. Твори / О.В. Духнович. – Ужгород : Карпати, 1993. – 256 с.
2. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. – К. : Рад. школа, 1976. – Т. 1. – С. 192.
3. Скоропадська В. Здоров'я нації – запорука майбутнього / В. Скоропадська // Демократична Україна. – 1997. – 23 жовтня.

Рижак Дмитро

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. наук з фізичного виховання

та спорту, доцент Пензай С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

МОДУЛЬ «ДЗЮДО» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. В Україні проблеми здоров'я дітей та формування у них основ здорового способу життя є одними з головних питань під час організації загальноосвітнього процесу в сучасній школі [2, 3]. Проте складно

переоцінити роль занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти як найбільш масового (за залученням дітей і молоді) способу передачі основ культури здорового способу життя, збільшення загального обсягу рухової активності учнів.

Аналіз літератури з проблеми організації фізичної підготовки учнівської молоді показав недостатню кількість досліджень, пов'язаних із застосуванням саме засобів дзюдо, що дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувати в учнів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних здібностей, а також сформувати стійкий інтерес до занять фізичними і спортивними вправами [1, 3].

Для повного та всебічного розвитку дитини необхідна система, яка б охоплювала різні способи рухової активності, володіла видовищною складовою та особливо була цікавою для шкільної молоді.

Саме ці якості, а також особлива філософія, етикет та культура дзюдо вигідно виділяють цей засіб фізичного удосконалення серед інших видів спортивних єдиноборств.

Мета – обґрунтувати доцільність використання модуля «дзюдо» в навчальних програмах з фізичної культури закладів середньої освіти.

Методи. У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати. Сьогодні дзюдо входить до трійки найпоширеніших у світі видів спорту, разом з футболом та легкою атлетикою. Міжнародна федерація дзюдо об'єднує 17 понад двісті країн з п'яти континентів. У світі регулярно займається дзюдо близько 35 мільйонів людей. На батьківщині дзюдо в Японії та деяких країнах світу цей вид спорту включено в систему фізичної та прикладної підготовки учнівської молоді. Міжнародна федерація

дзюдо розробила та втілює в життя світову навчальну програму «Judo in school» («Дзюдо в школі»), яка вже охоплює 50 країн світу.

Крім того, на початку 2020 року Європейський союз дзюдо спільно з Міжнародною федерацією шкільного спорту започаткував програму «Ліга шкіл дзюдо». Вона передбачає введення уроків з дзюдо в навчальну програму закладів загальної середньої освіти.

Дзюдо – це універсальний засіб психофізичного удосконалення, що складається з системи фізичних, психічних і духовних вправ, який сприяє не тільки фізичному, а і культурному та духовному розвитку молодої людини, формує особливу атмосферу спілкування, захоплення не просто видом спорту, а власною індивідуальною культурою.

Цей вид єдиноборства легкий для навчання та максимально практичний в дії. Ті, хто опановує дзюдо, на заняттях спочатку занурюються у світ духовності, філософії та мистецтва, а спортивна складова зміцнює фізичне здоров'я, психічний стан, надає духу змагальності.

«ЮНЕСКО» оголосила дзюдо кращим початковим спортом для підготовки дітей і молоді у віці від 4 до 21 років і визначила позитивні сторони цього виду спортивної діяльності, а саме:

- дитина, завдяки старанній практиці дзюдо розвиває свою м'язову силу, швидкісні і координаційні здібності, гнучкість, рефлексії, концентрацію уваги, баланс, опір, впевненість в собі і знання власного тіла;

- через постійно мінливі ситуації, на практиці дзюдо дитина змушена стимулювати своє "тактичне мислення";

- дзюдо не заохочує агресію; завдяки своїм відносинам з товаришами дитина вчиться співпрацювати, поважати і розвивати контроль над собою.

Ціллю програми є поетапно систематизувати навчально-тренувальний процес в умовах закладу загальної середньої освіти; створити умови для індивідуалізації навчального процесу на основі регулювання інтенсивності

фізичних навантажень; на основі регулярних занять допомогти кожному учню найбільш повно розкрити його психофізичні можливості, а також розширити можливості залучення до світу спорту.

Завдання програми:

- збереження та зміцнення здоров'я, зокрема загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування стійкого інтересу, мотивація до занять дзюдо та до навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції через дзюдо;

- виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами; • формування життєво важливих, зокрема спортивних навиків і умінь, формування культури рухів;

- придбання базових теоретичних знань науково-практичного характеру з фізичної культури;

- пропаганда історичних традицій світового та українського дзюдо;

- сприяння розвитку психомоторних функцій, формування морально-вольових якостей та становлення спортивного характеру;

- забезпечення гармонійного інтелектуального, морального, духовного, психологічного і фізичного розвитку та цивільно-патріотичного статусу молоді, заснованого на індивідуальному, цілісному і системному підході до кожного учня; • навчання основ техніки, виконання прийомів і кидків дзюдо;

- оволодіння необхідними навиками безпечного падіння на різних покриттях, підготовка до дій щодо самозахисту. Заплановані результати.

Учень повинен знати:

- історію розвитку дзюдо у світі та Україні, його цінності, традиції, світових та національних чемпіонів;

- спеціальну термінологію дзюдо;

- основні гігієнічні вимоги під час занять дзюдо;

- основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах;

- поняття про дзюдо як ефективний засіб всебічного та гармонійного розвитку тіла та духу особистості, збереження і зміцнення його здоров'я;

- відомості про будову і функції організму та його фізіологічних систем;

- профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань;

- методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану.

Учень повинен вміти:

- якісно виконувати вправи, передбачені програмою;

- показувати і пояснювати техніку страховки та само страховки;

- взаємодіяти з партнером;

- застосовувати отримані на заняттях знання і вміння в змагальній діяльності;

- презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди дзюдо (показові виступи, участь у змаганнях). Учень повинен володіти наступними навичками:

- організованістю та самодисципліною, самоорганізацією свого активного дозвілля, як складової здорового і безпечного способу життя;

- повагою та етикою поведінки спортсмена-дзюдоїста, готовністю до соціальної адаптації, взаємодопомоги і взаємної підтримки, здатністю до взаємодії на рівні вербального і невербального характеру (жести, рухи);

- самовладанням та самоконтролем, готовністю до аналізу своїх дій та проектування їх результативності. Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти сприяє формуванню ключових компетенції учнів в різних сферах діяльності:

- планування режиму дня, правильний розподіл фізичного навантаження, складання збалансованого раціону харчування, регулювання рухової активності і відпочинку;

- самостійне виконання вимог особистої гігієни та дотримання правил техніки безпеки, як на заняттях дзюдо та фізичної культури в цілому, так і в повсякденному житті;

- володіння техніками відновлення працездатності в різних режимах фізичного і психологічного навантаження, а також методами загартовування організму та прийомами зміцнення і збереження здоров'я;

- дотримання основ профілактики простудних і соціальних захворювань, побутового травматизму і безпечної поведінки;

- ідентифікація себе як громадянина своєї країни – України;

- готовність представляти країну та свій регіон на спортивній арені;

- готовність захищати Батьківщину.

Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти спрямований на учнів віком від 6 до 17 років за 3 рівнями підготовки:

- Ознайомчий рівень – учні 6 – 9 років (1-4 клас).

- Базовий рівень – учні 10 – 14 років (5-9 клас).

- Поглиблений рівень – учні 15 – 17 років (10-11 клас).

Програма базується на послідовності та безперервності навчального процесу, вирішенні завдань зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів. Програма розроблена на основі базових і найбільш безпечних елементів дзюдо з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів. Зважаючи на контактність цього виду спорту, передбачається чітке дотримання вимог з навчання та техніки безпеки, зазначених у Програмі.

Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти передбачає проходження матеріалу за 1548 академічних годин.

У кінці проходження кожного розділу навчальної програми проводяться контрольні заняття, тестування, що дозволяє оцінити якість проведеної роботи, успіхи і невдачі у навчально-тренувальній діяльності.

Методологія дзюдо в школах базується на восьми основних цінностях дзюдо: дружба, честь, повага, скромність, ввічливість, мужність, самоконтроль та щирість.

Висновок. Таким чином, аналіз науково-методичних джерел та наукових досліджень, свідчить про те, що заняття дзюдо сприяють всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття дзюдо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення учнів до цього виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2001. 36 с.
2. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі : посіб. для вчителя. Київ: Рад. Школа, 1990. 108 с.
3. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва СВ., Коломоець Г.А. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

Сніжко Роман

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: викладач-стажист кафедри теорії

та методики спорту Каракай А.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОЇ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

У процесі суспільного розвитку з'явилися наукові дослідження, які глибоко проникли в сутність явища фізичного виховання і спорту, всебічно розкривають його закономірності, розширюють та поглиблюють знання про ефективні засоби і методи дії на фізичний розвиток людини, тим самим вирішуючи практичні питання. До теперішнього часу склався комплекс наукових дисциплін, об'єктом досліджень яких є процес фізичного виховання і спортивного тренування. Сформувався розділ теорії спорту – теорія і методика дитячого та юнацького спорту, тобто сукупність знань про зміст, форми побудови і умови спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат, про найбільш суттєві і загальні для різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу.

Теорія і методика юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідних кожному етапу багаторічної спортивної підготовки [2].

Сучасні умови життя (урбанізація життя, розвиток промисловості, транспорту, певних змін в навколишньому середовищі тощо) пред'являють великі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини.

Велика увага в системі фізичного виховання та спорту приділяється питанням розвитку спорту серед дітей і молоді, що визначається перш за все широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління. У порівнянні з іншими методами і формами фізичного виховання дітей шкільного віку, спорт найбільш 21 ефективно стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в

організмі, який формується, в більшій мірі впливає на розвиток рухових здібностей, сприяє психічному розвитку. Для підлітків характерним є бурхливий розвиток самосвідомості, прагнення виховати в собі цінні якості особистості (вольові, моральні, фізичні). І лише у спорті школярі знаходять ефективні засоби розвитку цих здібностей.

Увага фахівців все в більшій мірі сфокусована не лише на розробці методики тренування професійних спортсменів, а й на подальшому вдосконаленні системи підготовки резервів, які забезпечують повноцінне поповнення національних збірних команд. Аналіз стану світового спорту показує, що високі організаційні і методичні рівні спортивної роботи з дітьми і підлітками в значній мірі визначають успіх країни на міжнародній спортивній арені. Тому цілком закономірно, що в нашій країні, як і в інших сильних в спортивному відношенні країнах світу, велика увага приділяється резервам збірних команд [1].

У процесі спортивних занять з дітьми шкільного віку успішно вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток; виховання фізичних якостей і формування рухових навиків і вмінь, необхідних для побуту і професійної діяльності; оволодіння знаннями, які дають можливість успішно використовувати засоби фізичної культури і спорту в процесі професійної діяльності і в щоденному житті; формування світогляду, ідейного переконання, виховання патріотизму; підготовка спортивних резервів збірних команд.

В Україні фізичне виховання дітей, підлітків, юнаків та дівчат здійснюється об'єднаними зусиллями органів освіти, профспілковими і спортивними організаціями. Організація цієї роботи характеризується наступними основними положеннями:

1) відповідність цілям, задачам і принципам системи фізичного виховання, орієнтація на підготовку і виконання нормативів спортивної класифікації;

2) взаємодія і погодженість між відомствами, закладами, організаціями, безпосередньо зацікавленими в цій роботі, а також суспільством і сім'єю; всілякою допомогою школі в закріпленні вмінь і навиків у сфері фізичної культури і спорту, в організації здорового способу життя і відпочинку;

3) використання різноманітних форм роботи, упорядкованість форм роботи у відповідності з планами;

4) постійною опорою на свідому дисципліну, активну зацікавленість дітей і молоді заняттями фізичною культурою і спортом;

5) забезпеченням основних форм позашкільних занять з фізичної культури і спорту кваліфікованим методичним керівництвом і лікарським контролем [1,3].

Отже, постійно збільшується суспільне значення спорту юних, вдосконалюються організаційні форми і методи фізичного виховання, навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

2. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

Соколенко Людмила

канд. пед. наук, доцент кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасний етап розвитку нашого суспільства вимагає від кожної людини максимального напруження творчих зусиль, концентрації фізичного та інтелектуального потенціалу, що можливо лише за наявності міцного здоров'я.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу – антропологічна катастрофа. Однією з її причин, яка в Україні набула рис демографічної кризи, є низький рівень мотивації здорового способу життя та культури здоров'я у значної частини населення України. Здорові люди – це багатство нації та основа успіху в усіх справах як особистих, так і спільних.

Актуальність проблеми обумовлена потребами сучасного суспільства, що характеризується соціально-політичними перетвореннями, реформуванням системи освіти і виховання та інших галузей, причетних до формування освіченої, вихованої, здорової молоді людини. Мета системи освіти – підготувати молодь – майбутніх фахівців до подальшого активного, свідомого, самостійного, щасливого життя. Молодь повинна мати основи знань з різних предметів, вміти читати, слухати, розповідати, висловлювати свої думки, володіти високим рівнем професійної компетентності. На основі

надбаних знань повинно бути сформовано світогляд, який сприяв би подальшому самостійному, усвідомленому саморозвитку й самовдосконаленню.

Окрім цього, студентська молодь має володіти певним рівнем загальної культури, що ефективно впливає на формування її особистісних рис. Складовою загальної культури особистості є культура здоров'я, культура здорового способу життя. Адже тільки здорова людина спроможна створювати духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо реалізовувати їх.

Аналіз останніх досліджень стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). До цього додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація у країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій. Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних закладах умов для навчання і виховання фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості. Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопнєвої, С. Омельченко та ін., які наголошують на важливості прилучення кожної людини, особливо молоді, до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я.

Висвітленню особливостей формування у студентської молоді окремих аспектів здорового способу життя присвячено праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голєвої (психологічні критерії занять

фізичними справами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О. Зайцева (погребова-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В. Заплатинського, В. Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я), С. Омельченко (педагогіка здоров'я), Є. Чернишової (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності) та ін.

Однак поза увагою дослідників залишилася проблема формування культури здорового способу життя у студентів – майбутніх учителів.

Метою роботи є дослідження проблеми формування у студентів культури здорового способу життя, яке зумовлюється в умовах сьогодення багатьма чинниками, а саме: недостатнім усвідомленням суспільства загалом і молоді зокрема високої цінності людського здоров'я; погіршенням екологічних умов життя людини, що спричинено загальносвітовою кризою, енергетичною і продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці і побуту; наданням здоров'ю грошового еквіваленту; зниженням рівня задоволеності людей життям, зростанням злочинності, наркоманії, алкоголізму, схильності до суїциду, нестримної гонитви за матеріальними вигодами, появою хвороб, властивих представникам певних соціальних верств і груп; соціально-психологічними настановленнями, характерними для українського суспільства, серед яких пріоритет надається таким, як достаток та кар'єра.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що подолання цих негативних чинників пов'язується дослідниками з ознайомленням студентів із сутністю людської життєдіяльності, вихованням у них правильного ставлення до свого тіла з урахуванням біоритмів, усвідомленням важливості дотримання режиму та умов навчання і відпочинку, раціональною організацією рухової

активності, наданням інформації щодо способів корекції психічної сфери та ін. (Я. Іванушко, Н. Паньків, Г. Пилип, М. Солован, Н. Стратійчук); оволодінням способами і методами зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, свідомого і вольового дотримання принципів здорового способу життя, формуванням ціннісної мотивації на дотримання відповідної поведінки (Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Ганджин, А. Деркач, О. Захаренко, А. Щедрина).

Серйозної уваги у працях дослідників надається визначенню та запровадженню педагогічних умов підвищення якості валеологічної освіти студентів, якими вважають: забезпечення індивідуально-особистісного підходу; створення атмосфери співпраці, співтворчості, взаємонавчання; орієнтація на самовиховання (І. Поташнюк); координацію цілей формування культури здоров'я і вищої освіти загалом; постійне спонукання студентів до зміцнення здоров'я; організацію самостійної діяльності студентів з питань самооздоровлення, самоосвіти, саморозвитку, самовиховання; синтез розмаїття наукових знань про здоров'я, способи його зміцнення, знань з психології, філософії, медицини, екології, фізичного виховання; посилення самостійної практичної діяльності із самооздоровлення (Г. Кривошеєва); орієнтацію на значущого іншого; розвиток самосвідомості; активізацію здатності до самостійних і відповідальних життєвих виборів; формування реалістичних життєвих перспектив (Т. Титаренко) та ін.

У науковій літературі, присвяченій проблемам здоров'я, ця категорія визначається як динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі, закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності, виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його

працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що постійно змінюється (В. Венедиктов); складний, багатовимірний соціокультурний феномен, який відображає найбільш значущі біологічні, психологічні, соціальні й духовні аспекти буття людини в світі (О. Васильєва, Ф. Філатов); функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків (Б. Ільїн); динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням (А. Царенко).

У процесі багатьох досліджень встановлено, що здоров'я має чотири взаємопов'язані аспекти: фізичний (природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням його органів і систем), психічний (здатність зберігати стан душевної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності), духовний (здатність зберігати і використовувати духовність, доброту, реалізовувати свій моральний потенціал; гармонія людини не тільки зовнішня – з навколишнім світом, у міжособистісних відносинах, а й внутрішня) і соціальний (задоволеність індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, соціальною політикою) (М. Бачериков, І. Бех, І. Єрмаков, О. Лазурський, В. Петленко, М. Судаков, О. Торохова, Є. Щербина та ін.).

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що відбиває найбільш загальні й типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей у їх єдності з природними і соціальними умовами, інтегрує уявлення про певний тип

повсякденного життя людини і характеризує її трудову діяльність, побут, форму задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної і суспільної поведінки.

Здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття (Д. Ізутін, А. Степанов); максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду, досягнення активного довголіття); сукупність поведінкових чинників (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість життя) і сприятливого поєднання зовнішніх чинників (рівень, устрій життя).

Як система норм і цінностей, культура впливає на формування ідеалів, цілей і засобів їх реалізації, виявляється у поведінці індивіда. Щодо здорового способу життя, культура виконує нормативно-санкціонуючу функцію, тобто світоглядне засвоєння культурних норм і цінностей, забезпечує самовизначення і найбільш повне розуміння людиною світу завдяки духовно-практичному ставленню до навколишнього середовища (А. Азархін, М. Бахтін, Т. Іванова та ін.).

За своєю сутністю культура здорового способу життя – багатоаспектне поняття. Воно охоплює екологічну грамотність, знання й раціональне використання людиною можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення; передбачає принципово новий підхід до свого здоров'я, спрямований на його збереження і зміцнення, усвідомлення

можливостей свого організму; диференційований підхід до інноваційних методик оздоровлення та лікування тих чи інших захворювань; уміле використання валеологічних знань у професійно-педагогічній діяльності, пропаганду ідей здорового способу життя і дотримання їх у власній життєдіяльності; вимогливе ставлення до свого організму, здатність до самокерування і самокорекції, що поєднується з творчим, системним мисленням, розвиненою потребою в систематичному зміцненні здоров'я (Т. Бойченко, І. Брехман, В. Горащук, Н. Новікова, Г. Петухова та ін.).

Згідно з цим визначенням, культура здорового способу життя інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних та психоемоційних форм людської спільності.

Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо в працях І.Брехмана, Т.Бойченко, де відзначається, що культура здорового способу життя передбачає не ізольований розвиток психофізіологічних якостей, а цілісну їх взаємодію з духовним самовдосконаленням особистості. Тому в процесі її формування крім традиційного навчання основам здорового способу життя, навичкам психогігієни, має забезпечуватися постійне накопичення знань про поліпшення тілесного і фізичного здоров'я, освоєння духовних, моральних загальнолюдських цінностей.

Ці погляди поділяє й І. Поташнюк, стверджуючи, що сходження індивіда до культури здорового способу життя включає освоєння єдиного комплексу систематизованих знань, який охоплює філософські і соціальні, природознавчі, психолого-педагогічні і методичні аспекти, які пов'язані з валеологією і «створюють передумови для свідомого фізичного самовдосконалення, організації здорового способу життя, зміцнення здоров'я, подовження творчого довголіття» [5, 185].

У формулюванні В Горащука культура здорового способу життя постає

як єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки. Вона виражається в змісті настановлень на оздоровчу діяльність; в системі і глибині валеологічних знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; в наявності високого рівня духовності, що дає змогу орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу; в оздоровленні себе та оточуючих [3, 128- 136].

Навчання культурі здорового способу життя може відбуватися на кількох рівнях. Перший рівень – рівень неусвідомленої компетентності. У цьому випадку людина не знає, як улаштований її організм, у неї відсутні уявлення щодо способів підтримки свого здоров'я. Другий рівень – свідомої некомпетентності – людина має уявлення про ЗСЖ, проблема підтримки здоров'я перебуває у фокусі її свідомості. Третій рівень – свідомої компетентності. Коли людину цікавлять конкретні факти здорового способу життя, наприклад, оптимальна рухова активність, раціональне харчування, відмова від тютюнопаління, дотримання яких значною мірою може підтримати її здоров'я. Четвертий рівень – неусвідомленої компетентності, тобто у наявності вихід на рівень звички. Коли все робиться автоматично. Згідно з поглядами М. Смірнова, культура здорового способу життя становить галузь знань про індивідуальне здоров'я людини, культуру збереження і зміцнення здоров'я. Дослідник акцентує на необхідності створення в навчальних закладах відповідних умов, організації виховання, яке збагачувало б студентів здоров'язберігаючими знаннями, вміннями і навичками. Досягти цього можна завдяки валеологізації освітнього середовища і навчального процесу, «виращування» культури здоров'я [4, 188].

Висновки. Таким чином, культура здорового способу життя передбачає ставлення до здоров'я як до найважливішої соціальної й

особистісної цінності, що може виявлятися на різних рівнях її усвідомлення:

- емоційне сприйняття здоров'я, відсутність потреби до його зміцнення, переконаність у неможливості керувати здоров'ям (низький рівень);

- усвідомлення необхідності здоров'я лише на особистісному рівні, неврахування його соціальної значущості; безсистемне використання оздоровчих прийомів (середній рівень);

- ставлення до здоров'я як до соціальної цінності, потреба у зміцненні здоров'я, знання способів його здійснення, що поєднується з оздоровчою пасивністю (оптимальний рівень);

- сприйняття цінності здоров'я на рівні переконання; потреба у зміцненні здоров'я перетворюється на стійке соціальне настановлення, свідома постійна оздоровча діяльність (високий рівень).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бідоленко Л. Духовний розвиток особистості в освітньому інноваційному просторі/ Л. Бідоленко //Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. - 2002. - № 4. - С. 12-16

2. Бойченко Т.Є. Валеологія в системі національної освіти: специфіка системи, перспективи / Т.Є. Бойченко // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. – К. : Знання України, 1996. – С. 5-11.

3. Вакарчук І. Стратегія інноваційного розвитку України на 2010-2020 роки в умовах глобалізаційних викликів: Тези доповіді Міністра освіти і науки України Івана Вакарчука/ Іван Вакарчук //Освіта. - 2009. - 24 червня - 1 липня. - С. 3

4. Горащук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П.Горащук // Зб. Наук. Праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П.Д.Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. – Ч.2. – Бердянськ, 2002. – С.128-136.

5. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – Київ: «К.І.С.», 2003. – 296 с.

Стадніцький Дмитро

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

КОМПЕТЕНТІСТНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

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

Формування здорового способу життя - проблема комплексна. Мова не може йти лише про способи і методи зміцнення здоров'я, профілактики захворювань. Необхідне підвищення ролі особистісних якостей у свідомому і

вольовому прийнятті принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами поведінки. У вирішенні цього завдання велику роль відіграє, в першу чергу, готовність до формування здорового способу життя учнів, особистісний досвід збереження і примноження здоров'я.

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

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

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

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

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

Компетентнісний підхід в освіті, ґрунтується на понятті «компетентність», полягає в інтегруванні власне особистісних (мотивація, мотиваційно-вольові та інші) якостей, розглядається як більш перспективний і широкий, що включає гуманістичні цінності освіти.

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

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

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

1. Добра обізнаність із чим-небудь.

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

У професійній педагогіці також немає узгодженої точки зору до розуміння поняття «компетентнісний підхід в освіті». Прикладом цього є такі думки науковців: – «компетентнісний підхід означає поступову переорієнтацію домінуючої освітньої парадигми з переважаючою трансляцією знань, формуванням навичок створення умов для оволодіння комплексом компетенцій, які означають потенціал, здатність випускника до виживання і стійкої життєдіяльності в умовах сучасного багаточинникового соціально-політичного, ринково-економічного, інформаційно і комунікаційно насиченого простору» [5]; – «...особливості навчання на основі компетентності: навчання сконцентроване на вихідних результатах, а не на вхідних; враховується переважно здатність виконання практичних завдань, але беруться до уваги і знання; навчання у виробничих умовах (принаймні частина навчання відбувається на робочому місці в умовах виробництва)» [4]; – «компетентнісний підхід висуває на перше місце не поінформованість учня, а вміння вирішувати проблеми...» [2]. У вітчизняній педагогічній

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

Д. Равен, в своїх дослідженнях, підкреслює, що компетентність складається з великої кількості компонентів, багато з яких відносно незалежні один від одного. Деякі компоненти відносяться до когнітивної сфери, а інші – до емоційної. Ці компоненти компетентності можуть у значній мірі замінити один одного у якості складової ефективної поведінки [4].

На думку Ю. Татура, «...компетентність фахівця з вищою освітою – це виявлені ним на практиці прагнення і здатність (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості тощо) для успішної творчої (продуктивної) діяльності в професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи соціальну значущість і особистісну відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення» [3].

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

Н. Бібік підреслює, що спільним для всіх є розуміння компетентності у навчанні як набутої характеристики особистості, що сприяє успішному входженню молодої людини в життя сучасного суспільства. Компетентність у навчанні розглядається як інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів з накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування і розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в певній сфері. Компетенцію науковець визначає як відчужену від суб'єкта, наперед задану соціальну норму (вимогу) до освітньої підготовки учня, необхідну для якісної продуктивної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат [5].

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

Компетентність формується, розвивається і проявляється в процесі конкретної діяльності, а не абстрактної. У зв'язку з цим можна наголошувати, що компетентність – це вміння та культура здійснювати певну діяльність. Така позиція збігається з позицією Міжнародного департаменту стандартів для навчання, досягнення та освіти: «поняття “компетентність” визначається як спроможність кваліфіковано здійснювати діяльність...» [5, с.20]. На сучасному етапі розвитку освіти компетентнісний підхід – лише один із чинників, що сприяють модернізації змісту освіти, який доповнює низку освітніх інновацій зі збереженням класичних підходів у вищій фармацевтичній освіті. Варто відмітити, що професійна підготовка студентів

у закладах вищої освіти не може відбуватися без застосування компетентнісного підходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бургун І. В. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : *Збірник наукових праць Херсонського національного технічного університету*. 2010. № 1(2). С. 159–165.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. – К. ; Ірпінь : Перун, 2001. – 1440 с.
3. Н. Г. Ничкало. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика: монографія. Хмельницький: ТУП, 2002. 334 с.
4. Енциклопедія освіти / АПН України ; [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрін- ком Інтер, 2008. – 1040 с.
5. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. К.: К.І.С., 2003. С. 13–39.

Чабан Валентин

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук,

доцент Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Учні – основний трудовий резерв держави, майбутні батьки, їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Діти, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою частиною суспільства, тому що його спіткає низка труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, низьким рівнем рухової активності, відносною свободою шкільного життя, проблемами в соціальному і міжособистісному спілкуванні. У зв'язку з цим велике значення має вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді, пов'язаних із фізичною культурою.

Фізичне виховання учнів – нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції.

Фізична культура впливає майже на всі складові життєдіяльності людини, зокрема, розвиває її моральні риси, посилює мотивацію саморозвитку, допомагає адекватно реагувати на стресові фактори в житті, зміцнює здоров'я. Фундатор сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен стверджував: «Спорт – це не розкіш. Його відсутність нічим не можна замінити... Я думаю, кожна людина повинна працювати над собою, як працює скульптор над кам'яною брилою». Школярі, як свідчить практика, не відчують стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям дітей, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури [2, 3].

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, внаслідок яких ці потреби

задовольняються. Вплив мотивації на поведінку людини залежить від безлічі факторів, які ми поділили на наступні групи:

- 1) потреби як основа активності;
- 2) причини, які обумовлюють вибір діяльності, залежно від спрямованості особистості;
- 3) суб'єктивні переживання, емоції як форми регуляції (саморегуляції) багато в чому індивідуальні і можуть змінюватися під впливом зворотного зв'язку з боку діяльності людини.

Для підвищення мотивації учнів до систематичних самостійних занять фізичною культурою необхідно дати повний обсяг інформації про засоби і методи фізичного виховання. Слід показати соціальну значимість фізичної культури, як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес учнівської молоді до занять фізичною культурою. Процес формування мотивації до занять спортом – це не одномоментний, а багатоступеневий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом [1, 2].

Факторами, які визначають потреби, інтереси й мотиви включення школярів у фізкультурну діяльність, є стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, власний стан здоров'я, частота проведення занять, їхня тривалість та емоційне забарвлення.

Належне місце у фізичному вихованні учнівської молоді потрібно надати викладачеві. Головна роль належить саме йому, адже які б не були досконалі програми і методичні розробки, вони самі собою не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог може забезпечити стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була [3, 4].

Фізична культура покликана формувати у студентів бережливе ставлення до свого здоров'я. Важливо, щоб не лише викладач та учень, а й вища школа загалом були зацікавлені у підвищенні фізичного розвитку як основного компонента здоров'я молодого покоління. Необхідно показати соціальну значимість фізичної культури як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес учнівської молоді до занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // наука в олимп.спорте. Спец. Выпуск 1/ Г. Л. Апанасенко. – С. 56-60.
2. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textreferat.com.ua/>.
3. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.
4. Губенко О. В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальні роботи. – 2009. – №11. – С. 35. Вакуленко Д.В. 1 , Вакуленко Л.О²

Чорний Олександр

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед.наук, доцент Маслюк Р.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

«ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ»

Стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура.

Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13%.

Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини й виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя [1,3].

Взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової та

фізичної працездатності сучасних учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи [5].

В даний час, головними проблемами сучасного фізичного виховання є – адекватність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація та оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності, яка б відповідала морфофункціональним особливостям і особистісним здібностям дитини.

При виборі засобів і методів фізичного виховання в сучасній школі недостатньо враховуються особливості дитячого організму, і найчастіше, програмні вимоги неадекватні фізичному розвитку і фізичній підготовленості школярів. Дана ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку, як правило, отримує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей дітей.

В останні десятиліття змінюється акцент спрямованості фізичного виховання з «навчання навичкам основних видів спорту» на пріоритет оздоровлення, що виражається в прагненні більш ефективно впливати на підвищення координаційних можливостей школярів [4].

Пасивне ставлення батьків до фізичної культури можна пояснити відсутністю необхідних знань про її роль в гармонійному розвитку людини, про форми організації та методи фізичного виховання в сім'ї. У такій ситуації першим на допомогу повинен прийти вчитель фізичної культури. Школа повинна бути стимулятором сімейного фізичного виховання. Велика роль у поширенні серед батьків знань у галузі фізичного виховання відводиться шкільному лікарю. Саме він повинен розкрити медико-біологічну важливість занять фізичними вправами, переконати батьків, що зберегти і поліпшити здоров'я своєї дитини можна шляхом систематичних занять фізичною культурою та спортом. Як основну форму пропаганди слід застосовувати: виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних

батьківських зборах; лекції, бесіди, доповіді; батьківські конференції, націлені на показ існуючої практики фізичного виховання конкретних сімей; проведення відкритих уроків фізичної культури, де батьки отримують можливість спостерігати за своїми дітьми безпосередньо в процесі занять фізичними вправами. Такий «аргумент» для батьків учня, який відстає у фізичному розвитку від своїх ровесників є більш вагомим ніж словесні переконання. Як показує практика, присутність батьків на відкритих уроках фізичної культури – дієвий засіб підвищення авторитету фізичної культури серед батьків і школярів.

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дітей за умови, що вона являє собою єдиний цілісний колектив, який чітко знає вимоги до учнів і акцентує свої зусилля на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я. Продумана і цілеспрямована робота педагогічного колективу з батьками забезпечить можливість розробити та втілити більш повноцінний процес навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, участі їх у громадських справах, взаємини з ровесниками, допоможе розкритися особистості школяра.

Співпраця сім'ї та школи – важливий фактор успішного вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління. Умови, можливості для фізичного виховання дітей у школі й родині різні, відповідно по-різному будуть і вирішуватися завдання освітнього та оздоровчого характеру. Руховим діям дітей вчить переважно школа. Для оздоровчо-гартувального впливу на дитячий організм, формування правильної постави та гігієнічних навичок, виховання культури поведінки сім'я має кращі умови, ніж школа. Зрештою, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно вирішувати завдання фізичного виховання дітей. Створення в родині відповідного мікроклімату безпосередньо сприятиме формуванню

психологічної установки учнів на щоденні заняття фізичною культурою, в тому числі – самостійні. Вони дозволяють збільшити обсяг рухової активності й тим самим сприяють зміцненню здоров'я дітей, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості. Ось, що радить батькам вчитель фізичної культури Бучанської спеціалізованої загальноосвітньої школи №5 Ковальський Володимир Володимирович [дод. Г], [2,3].

Отже, відсутність фізичного виховання або неправильний підхід до його проведення часто обумовлений відсутністю у батьків необхідних знань про роль фізичної культури в гармонійному розвитку дитини, про методику організації та проведення фізичного виховання дітей. Тому, проблема об'єднання школи з батьками для активізації залучення дітей до занять фізичними вправами та підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків є на сьогодні актуальною. Співпраця сім'ї та школи – один з найбільш ефективних і економних шляхів виходу з кризи, що склалася в галузі фізичного виховання підростаючого покоління [2]. Тож потрібно із середовища сім'ї та перших шкільних уроків фізичної культури виховувати в дітях бажання до здолання фізичних навантажень, пізнавально підкріплюючи при цьому знання про користь даної рухової активності у відображеннях на стані їх здоров'я, підвищити мотивацію дітей до занять фізичною культурою та сформуванню у них потребу в здоровому способі життя, в повному об'ємі розкрити потенційні можливості кожного, виробити навички самоконтролю за власним здоров'ям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреев В.А. На финской лыжне / В.А. Андреев // Физическая культура в школе. 1971. № 1. с. 42-43.
2. Бех І. Д. Психологічний супровід особистісно зорієнтованого виховання / І. Д. Бех // Початкова школа. 2003. № 3. с. 1-6.

3. Жарова Л.Б. Организационные основы физкультурно-оздоровительной работы в системе физического воспитания в Японии / Л.Б. Жарова. М.: ФиС, 1985. 26 с.

4. Сиса О. І. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні та розвитку учнів початкових класів / О. І. Сиса // Таврійський вісник освіти. 2016. № 4 (56) с. 162–167.

5. Фурье Ш. Библиографическая справка / Ш. Фурье // В кн. : Хрестоматия по истории педагогики.,Т.2.,Ч. 1., М., 1940, с. 516.

Швець Сергій

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед.наук, доцент Маслюк Р.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ»

У сучасних умовах соціально-економічних перетворень в Україні загальна середня освіта під впливом науково-технічного прогресу, комунікативного максималізму, інформаційного «штурму» вже тривалий час перебуває в стані неперервного організаційного реформування та переосмислення усталених психолого-педагогічних цінностей. Водночас реальні психологічні процеси в житті нинішніх поколінь, особливо учнівської молоді, свідчать про те, що освіта відстає від потреб сьогодення [4,5].

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної

культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання. Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів

Глобалізація, неперервна інформаційна змінність спонукає педагога до нестандартних, інноваційних рішень. Саме інноваційна освіта покликана виховувати учнівську молодь

Інноваційні педагогічні технології можна класифікувати за основними групами, це:

- традиційні педагогічні технології;
- педагогічні технології на основі особистісно - орієнтованого педагогічного процесу;
- педагогічні технології на основі активізації та інтенсифікації діяльності учнів;
- педагогічні технології на основі підвищення ефективності управління та організації навчального процесу;
- педагогічні технології на основі дидактичного вдосконалення та реконструювання матеріалу;
- окремі предметні педагогічні технології;
- альтернативні педагогічні технології;
- вроджені педагогічні технології;
- педагогічні технології розвиваючого навчання.

Інноваційні педагогічні технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний результат при спільній роботі педагогів (викладачів) та учнів (студентів), спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи [2].

Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості, а саме:

- урок фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;
- використання самостійних завдань.

Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає можливість вчителю спрогнозувати позитивне ставлення школярів до уроку фізичної культури та спорту [1,3].

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком.

До інноваційних технологій навчання відносять: інтерактивні технології навчання, технологію проектного навчання і комп'ютерні технології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. № 3 – С. 22 – 24.
2. Копшова Л. Застосування особистісно – орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання / Л. Коршова // Фізичне виховання в школі. – 2009. - №2 – С. 17 – 21.

3. Чешейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання /С. Чешейко // Фізичне виховання в школі. – 2005. - №2. – С. 46 – 49.
4. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібн. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т.: Навчальна книга, 2001. – 272 с.

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

Бабієнко Андрій

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук,

доцент Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Координаційні здібності – це здібності людини виконувати рухи у складнокоординаційних умовах.

До координаційних характеристик відносяться: складність, точність рухів, просторових та часових характеристик.

Багато авторів зазначають, що від рівня розвитку координаційних здібностей залежить швидкість формування рухових навичок.

Розвиток координаційних здібностей, які проявляються у можливостях керувати своїми рухами починається з раннього дитинства. Основні базові рухи формуються ще у дошкільному віці, що допомагає дітям у підготовці до школи.

У молодших школярів значно покращується координація довільних рухів, дії виконуються все більш чітко.

Молодші школярі на належному рівні вже володіють вмінням дозувати м'язові зусилля, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей у різних видах рухової діяльності.

Під час метань на точність діти регулюють рухи за рахунок зорового контролю, контролюючи траєкторію руху руки. Це певним чином відволікає від кінцевої мети. Однак, з віком підвищується роль кінестетичного

контролю у процесі виконання дії й діти можуть акцентувати увагу вже на точності кидка.

Точність рухів забезпечується фізіологічними процесами та раніше сформованими руховими вміннями та навичками.

Отже, чим більше дитина придбає рухового досвіду, тим швидше вона буде засвоювати нові рухові й тим вище у неї буде рівень розвитку координаційних здібностей [1].

При розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи, а саме: ЗРВ, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та багато інших.

Розвивати координацію молодших школярів необхідно в різних формах занять. З досягненням певного рівня, вправи необхідно ускладнювати та оновлювати, щоб залишався елемент новизни. Ускладнення можна здійснювати за рахунок змін вихідних положень, урізноманітнення повторень, використання інвентарю (м'ячи, скакалки та ін.).

Одним із завдань розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку є розвиток диференціації м'язових зусиль. Для цього діти виконують вправи з конкретним завданням щодо точності дотримання амплітуди, швидкості та інше. Важливість даних вправ в тому, що умови їх виконання постійно змінюються [2].

Здатність зберігати рівновагу – одна з найважливіших проявів координаційних здібностей. Основними засобами розвитку цієї здатності є ходьба по гімнастичній лаві, низкій колоді, різними способами, вправа «ластівка» та інше.

Здатність до керування руховими діями розвивається за допомогою вправ зі зміною напрямку, швидкості, тривалості, естафети з подоланням перешкод, передача та ловля м'яча.

Розвитку спритності сприяє виконання рухових дій в різні сторони, почергово правою та лівою рукою.

В роботі з молодшими школярами під час виконання рухових дій рекомендовано використовувати музичний супровід [3].

Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги та інше. Тому рухливі ігри та естафети є найбільш дійовими та доступними засобами розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Актуальні проблеми державного управління. – Дніпропетровськ: Дніпроп. регіон. ін-т УАДУ при Президентіві України, 2002. – 284 с.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллєзнавство. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 2008. – 331 с.
4. Келлер В.С. Система спортивних змагань і змагальна діяльність спортсменів // Теорія спорту. – К.: Вища школа, 2007. – С. 66 -100.

Дорофєєва Інна

*студентка факультету початкової освіти
науковий керівник: викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання Козловська С.О.*

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У перші шість років життя фізичного виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Протягом перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини.

Під час виконання загально-розвиваючих вправ дошкільнят привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс), а видихали повітря ротом, поєднуючи дихання з рухами. При повільному темпі видих (особливо з молодшими дошкільнятами) виконується зі звуками: «тс-с-с, з-з-з» або супроводжується словом «вниз». Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз видиху та вдиху, дихати треба рівномірно у довільному темпі.

Загальнорозвиваючі вправи доцільно супроводжувати музикою. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню гімнастичних вправ, задає темп рухів, допомагає виконувати їх виразніше й точніше. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів. Під час вивчення нових вправ діти виконують їх спочатку під рахунок вихователя (два-три рази), а потім у музичному супроводі. Пояснюється тим, що дошкільнятам важко стежити за чіткістю виконання нового для них руху і одночасно за темпом, який задає музичний акомпанемент. Знайомі дітям вправи починають виконувати відразу під музику [1].

Розглянемо як діти дошкільного віку виконують стрибок у довжину та правила безпеки . Діти молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п'ятки з подальшим перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарата. Тому, щоб запобігти різким стресам і травмам, на місце приземлення слід класти м'який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов'язкова й для інших вікових груп.

Дітям середньої групи цей рух вже відомий, тому перед вихователем стоїть завдання досягти більш високої якості в його виконанні. У дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються такі характерні помилки: неправильне вихідне положення – діти погано згинають ноги, низько опускають голову; не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування, жорстко і неспокійно приземляються. Вихователю повинен вказувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка у довжину з місця на заняттях та прогулянках. У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 70-80 см. Окремі елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху, без виділення їх з усієї системи.

У старшій групі вдосконалення стрибка здійснюється так: стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 90 см; стрибки з просуванням вперед, як «жабки», 4-6 разів підряд. У цьому віці найскладніше у виконанні стрибка – приземлення. Прагнучи стрибнути далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх вперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу. Потрібно спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга»
2. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – 2-е вид. - К., 1979.

Каракай Анастасія

викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В загальній системі фізичного виховання важливе значення відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи. Однак масова діджиталізація призводить до дефіциту рухів у дітей молодшого шкільного віку. Саме тому з метою вирішення цього завдання та формування інтересу до занять фізичною культурою необхідно відповідально та творчо підходити до організації занять фізичними вправами, використовувати різноманітні засоби, що відповідають віковим особливостям учнів. При такому підході й систематичному виконанні різних видів рухової діяльності відпрацьовується звичка кожен день займатися фізичною культурою.

Головними задачами фізичного виховання дітей є зміцнення організму, розвиток та удосконалення, навчання руховим здібностям, виховання вольових моральних якостей. Рішенню цих задач активно співдіє гра, яка

виступає як засіб та метод фізичного виховання. Вона є супутником дитинства.

Концепція фізичного виховання в національній педагогічній системі ґрунтується на засвоєнні глибин народної педагогіки та синтетичному осмисленні світової думки. Одним із найважливіших педагогічних засобів вважаються рухливі ігри. Слід наголосити, що ігри загалом розглядаються як один з універсальних засобів: у моральному вихованні – розвиває почуття дисципліни, колективізму, товариськості, сприяє виявленню лідера; у навчанні, розвитку творчих здібностей та у фізичному вихованні.

У дитячому віці рухові вміння розвиваються найбільш інтенсивно, так як у цей період відбувається формування всього опорно-рухового апарату, виховання фізичних якостей. Слабкий, негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує розвиток рухових здібностей дитини [2].

Гармонійність фізичного розвитку дитини один із основних показників здоров'я. Задовільнення біологічної потреби в руховій діяльності є важливою умовою повноцінного життя. Особливого значення рухова діяльність набуває в дитячому та підлітковому віці.

Наукою та практикою доведено, що рухова активність являє собою головний стимулятор практично усіх фізіологічних функцій організму, залогом нормального розумового та фізичного розвитку людини. Фізичні вправи сприяє розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачення дитини новими відчуттями, допомагають скоріше пізнавати навколишній світ. Вони укріплюють здоров'я та загартовують організм, роблять дітей більш організованими, цілеспрямованими [1,3].

Деякі автори відмічають, що покращення функціональних можливостей організму дітей відбувається завдяки систематичним і цілеспрямованим впливам комплексу фізичних вправ, а також рухливих ігор, які сприяють збільшенню рухової активності дітей і підлітків.

Чим старшою стає дитина, тим більше розширюється його розумовий кругозір в області можливих для нього дій, тим складніші і його ігри. Але гра в протилежність серйозному серйозній праці, довго ще зберігає своє переважне значення у житті дитини і підлітка.

Використання ігрового методу буде більш раціональним при дотриманні наступних умов: різноманітна послідовність ігор, постійність ігрового темпу; команди учасників створюються за бажанням; попередження конфліктних ситуацій, не допускати перенавантаження дітей, вчитель може приймати участь у грі.

До складу річного кола входять зимові, весняні, літні та осінні рухливі ігри. Вони значно підвищують емоційний фон, пов'язують у єдиний цикл усі форми вправ. Проведення їх супроводжується піднесенням фізичних і духовних сил хлопчиків і дівчаток, дає дітям справжню радість і розрядку від нервового навантаження, відмежовує гравців від повсякденного життя, створюючи їхній власний, замкнений світ [2].

В залежності від поставлених мети та завдань здійснюється підбір ігор, завдань, змінюються ролі гравців. У грі не тільки розкривається схильність дитини і сила її душі, сама гра має великий вплив на розвиток дитячої схильності та здібностей, а тому впливає й на майбутню долю. Саме це і потрібно мати на увазі вчителю фізичної культури, класному керівнику у своїй роботі.

Організація дій учасників у рухливих іграх дає їм можливість виявити творчу ініціативу у виборі способів досягнення мети. Гра закликає дітей ще й тим, що як об'єкт інформації вона не є для них невизначеністю. Процес гри пов'язаний з приємними для дітей фізичними та рухливими діями, у грі завжди закладений елемент нового. Бо одна і та ж гра, навіть якщо повторюється з часом, не схожа на попередні варіанти, дії її учасників завжди різні. Гра завжди протікає по новому та криє у собі багато

несподіванок. Таким чином, вже одне тільки нагадування про гру викликає у дітей позитивні емоції, приємне хвилювання, причому це все відбувається перед початком гри, не враховуючи можливі результати: закінчиться гра поразкою чи перемогою [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бальсевич В.К. Фізична культури для всіх і кожного. Київ: фізкультура і спорт, 2009. 111с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, 2013. 248 с.

Ковальчук Анастасія

магістрантка I курсу факультету фізичного виховання

науковий керівник: кандидат пед. наук, доцент

кафедри ТМФВ Осадченко Т.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВО-ІГРОВОГО ДОСВІДУ В ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. Розвиваюче значення рухової діяльності полягає в тому, щоб дитина в процесі оволодіння руховою діяльністю не тільки досягла певного рівня знань, засвоїла накопичений досвід, але і придбала свій власний рухово-ігровий досвід.

У контексті розвиваючого навчання В.В. Давидова і Д. Б. Ельконіна і особистісно-орієнтованої дидактики А.В. Петровського досягається це

створенням розвивального середовища і взаємодії дорослих і дітей, дітей один з одним. Оволодіння руховою діяльністю здійснюється за такими етапами: в дитинстві - спонукання дорослих, в ранньому дитинстві – дії руками дорослого, здійснення діяльності від імені ігрового персонажа – метафоричної суб'єктності. У початковій школі, важливе місце займає моделювання рухової діяльності в ході парного взаємонавчання, та побудова рухової діяльності, що сприяє взаємонавчанню однолітків в процесі усвідомленої дитиною ігрової діяльності [1].

«Початкова школа рухів» є необхідною основою для виникнення в подальшому більш складних форм рухової діяльності. Як наголошується в педагогічних дослідженнях, будь-яка діяльність, в тому числі і рухова, містить в собі: мету, засіб, процес діяльності, результат. Але характеризує діяльність її усвідомленість.

Автор загальної теорії дитячої гри Ф. Бойтендаjk і представник напрямку гештальтпсихології вводить поняття «правила рухів». На його думку, дитина вчиться не самим рухам, а знайомиться з «методикою», схемою їх виконання. Вона знає свої реальні можливості досягнення мети, може планувати свою діяльність, і, отже, може контролювати виконання своїх рухів. Для того щоб дитина запам'ятала алгоритм дій, Ф. Бойтендаjk пропонує навчання рухам із застосуванням зразка, «інструкції, наслідування, досвіду» [2, с. 17].

Про роль власної активності дитини в процесі виконання рухової діяльності говорив Л.С. Виготський, стверджуючи, що зміна вищих психічних функцій дитини відбувається під впливом активної діяльності самої дитини. Їм було введено поняття «реальної тілесної дії», яке, ускладнюючись, призводить до змін в інтелектуальному і психічному розвитку дитини.

Таким чином, в аналізованих психолого-педагогічних дослідженнях показаний алгоритм оволодіння руховою дією: виникнення мотивації призводить до появи знань, рухових уявлень, а потім неодноразове застосування рухової дії на практиці призводить до виникнення рухової навички.

Запорожець А.В., аналізуючи розвиток дитячих рухових дій, що визначають психічний розвиток, показав шлях виникнення довільних рухів з мимовільних, поява усвідомленості діяльності, що вкрай важливо для формування рухово-ігрового досвіду. Йому належить розробка макроструктури діяльності, в яку він включив такі компоненти, як наявність «схеми руху», умов, що впливають на реалізацію діяльності, цілі, мотиву, результату рухової діяльності. Для рухової діяльності, підкреслює А.В. Запорожець, як і для будь-якої діяльності характерні такі відповідності, які визначають макроструктуру рухової діяльності: умовам і засобам - операції, та цілям - дії. На поліпшення результату рухової діяльності значно впливає застосування словесного позначення, показу. Саме наслідування є проміжним етапом між простим засвоєнням досвіду дорослих і більш складним, коли дитина починає будувати свої власні рухи, які вже не схожі на подані йому зразки.

Зупинимося на такій особливості формування рухового досвіду, як суб'єктність особистості в руховій діяльності. А.В. Петровським розроблена парадигма відображеної суб'єктності, в якій пояснюється особистісно-орієнтований підхід до навчання. Всі види, представлені у відбиті суб'єктності в руховій діяльності дитини, проявляються при знайомстві з руховими зразками як групи однолітків і дорослих, так і з руховими зразками, накопиченими суспільством, тобто при знайомстві з руховим досвідом. А.В. Петровський зазначає, що дитяча суб'єктність знаходить свій прояв у взаєминах з навколишнім світом, в предметної діяльності, в

спілкуванні і самосвідомості. Суб'єктність дитини в руховій діяльності можна розглянути в контексті створення необхідних умов, при яких буде можливо перетворити суб'єкт активності в «дієву активність». І що дуже важливо в розумінні проявів рухового досвіду, ці умови з'являються, коли діти починають проявляти самостійність в діяльності.

Рухова діяльність стає більш ефективною, якщо дитина має мотив, ніж пов'язує завдання діяльності з компонентами рухової діяльності. Дитяча рухова діяльність багато в чому залежить від якості побудови рухової завдання і умов її реалізації. Так, на думку Т.О. Гіневського, однакові компоненти в одному завданні можуть бути представлені в якості засобу досягнення певної мети, а в іншій визначені у вигляді мети – і все це може істотно вплинути на одержуваний результат. Чим старшою стає дитина, тим в її ігровій діяльності спостерігається зменшення ролі уявної ігрової ситуації і збільшення значення ігрового правила, що дуже важливо при освоєнні спортивних ігор. Рухово-ігрова діяльність дозволяє школяру за допомогою спортивних ігор, завдяки їх регулюючої і дисциплінуючої спрямованості, досягти результату в тому випадку, якщо дитина усвідомлює виконання рухів, розуміє призначення ігрових правил, які, незважаючи на те, що обмежують особистісну свободу які часто виникають в процесі спортивних ігор конфліктних ситуаціях, все ж сприяють міжособистісній взаємодії [3].

Вже на першому етапі навчання спортивних ігор необхідно враховувати той факт, що рухова діяльність виникає під впливом мотивації. Мотивацією є потреба, яка стає усвідомленою причиною рухової активності. На думку А. Маслоу потреби поділяють на такі групи: біологічні; матеріальні; соціальні; духовні.

Виникнення потреби призводить до появи сукупності різних ситуацій, для вирішення яких дитині необхідно поставити певну мету. У період навчання у початковій школі у дітей зростає інтерес до рухової діяльності, в основі якого

лежить біологічна потреба дитини до рухів. Є.П. Щербаков вказував на те, що інтерес до спорту є результатом системи фізичного виховання, яка включає в себе крім цілеспрямованого навчання спортивним іграм, залучення дітей до спорту, позитивну роль сімейного виховання і друзів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Колідей Е.А. Особистісно-орієнтований фізичний розвиток дитини: навчальний посібник / Е.А. Колідей. – Х.: 2014. – С. 46
2. Курись В.М. Біомеханіка. Пізнання тілесно-рухової вправи: навчальний посібник / В.М. Курись. – К.: Спорт, 2013. – 368 с.
3. Чумічова Р.М. Світ дитинства освіти. Розвиток дитини в контексті культури: матеріали крайової науково-практичної конференції працівників дошкільної та початкової освіти; за ред. Б.Д. Шабалдіс. – К., 2014. – С. 13-26.

Куца Альбіна

*студентка факультету початкової освіти
науковий керівник: викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання Козловська С.О.*

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

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Крім того, доведено, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дошкільному закладі для всіх

форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку [1].

Важливу роль у розвитку рухових і пізнавальних компонентів дітей відіграє функціональне використання ігрової діяльності за рахунок добору ігор, що поєднують виконання фізичних і розумових завдань. У дитячих дошкільних закладах найчастіше організовують сюжетні та безсюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри. Доведено, що правильно, комплексно й раціонально організований руховий режим забезпечує належний рівень фізичної підготовленості дитини-дошкільника. Як правило, у дітей різної статі та різного віку фізичні можливості відрізняються [1].

Теорія і методика фізичного виховання не може існувати ізольовано, вона має тісний взаємозв'язок з іншими науковими дисциплінами, тому що вона вирішує соціальні педагогічні проблеми, що перебувають на стику декількох наук. Так, філософія дає для теорії і методики фізичного виховання методологічну основу діалектичний метод пізнання людини як безпосередньо природної та соціальної істоти. Спираючись на нього, вчені мають можливість об'єктивно оцінювати дії соціальних законів в області фізичної культури, аналізувати та виявляти закономірності розвитку дитини. На основі теорії пізнання розробляються найбільш раціональні методи навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей [2].

Фізичне виховання є історично одним з найстародавніших напрямків цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Становлення теорії фізичного виховання дітей як науки попереджало виникнення практики як соціального явища. Із зародженням культури, науки, ускладненням соціальних відносин між людьми у рабовласницьких державах

виникають перші системи суспільного виховання дітей, які обов'язково передбачали всебічний фізичний розвиток підростаючих поколінь [2].

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди а анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей [3].

У фізичному вихованні дошкільнят важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад комплекси загально 4 розвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючи ми процедурами (повітрям, водою) у чистому добре провітреному залі [3].

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Рабченюк С.В, Подолянчук І.С., Осіпчук І.О., Ригун М.Г., Чернієнко О.А. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова(Яка назва книги чи посібника?)
2. Е.С. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ, О.І. КУРО. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку навчальний посібник “Університетська книга” (який рік, кількість сторінок?)
3. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.

Мишак Віталій

студент факультету фізичного виховання

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

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

АНАЛІЗ РІЗНИХ МЕТОДИЧНИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Погіршення екологічної ситуації, невизначеність соціально-економічних умов, «інформаційний бум», 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.

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. – 336 с.
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. – практич. конф. з міжнар. участю, Харків, 7-8 лист. 2012 р. : матеріали. – Х. : [б. в.], 2012. – С. 183-184.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособ. для вузов / Зимняя И. А. – М. : Логос, 2001. – 382 с.
4. 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.

Пензай Сергій

канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність. На сьогоднішній день значно актуалізувалися завдання корекції лабільних психічних станів сучасних дітей, зокрема, їх емоційної рівноваги, яка порушується внаслідок тиску комплексу біологічних та соціальних чинників довкілля, до яких слід віднести і шкільне середовище [3, 4, 5].

Саме основоположниками класичної фізіології І. П. Павловим, П.К. Анохіним, С.І. Гальперіним, було експериментально доведено, що психічна діяльність індивіда перебуває в тісній залежності від фізичної діяльності та умов зовнішнього світу. Збільшення рухової активності, розвиток фізичних здібностей чинять стимулюючу дію на перцептивні, мнемічні, психічні та когнітивні процеси у дітей і підлітків. Проте, питання розвитку емоційної стійкості молодших школярів в процесі рухової діяльності до цих пір вивчені недостатньо, чим і було зумовлено проведення даного дослідження [2, 8, 9, 10].

Мета – визначити і обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують корекцію та розвиток позитивних емоцій у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Методи. У роботі використана група загально-наукових методів дослідження: аналітичний (теоретичний аналіз наукової літератури з філософії, психології, педагогіки, фізичної культури та інформації з інтернет-

мережі); метод теоретичних гіпотез (дослідження теоретичних основ та вихідних положень дослідження); діагностичні методи дослідження (спостереження за дітьми, діагностичні завдання, індивідуальні співбесіди, педагогічний експеримент в його констатуючій, формуючій і контрольній функціях); контент аналіз (для інтерпретації змісту отриманої інформації через кількісні показники); статистичні методи оцінки процесу і результатів дослідження.

Дослідження емоційних станів проводили під час занять фізичною культурою та у процесі навчальної діяльності школярів у 1-3-х класів закладу середньої освіти № 1 м. Умань.

Для дослідження були обрані діти, що за даними шкільних листків здоров'я відносились до I-II групи здоров'я. З цією метою було відібрано 42 дітей віком 6-9 років обох статей.

Дослідження проводилось у три етапи, перший з яких був констатуючим експериментом, і передбачав визначення зчепленості «емоція-колір» при прояві основних емоцій «радість», «тривога», «втома» та визначенні показників психологічного дистресу в молодших школярів та їх фонового рівня.

Другий етап (формуючий експеримент) передбачав 2 серії досліджень. Перша серія – це ситуативна корекція емоційних станів дітей на занятті фізичної культури стандартними засобами (ходьба, біг, фізичні вправи, народні чи спортивні ігри, елементи змагання). Друга серія – тривале застосування протягом 6-ти місяців додаткових засобів фізичного виховання – музикальної ритміки та психогімнастики у формі додаткових занять тривалістю 20-30 хв кожне 1 раз на тиждень, а також використання короткотривалих (5-10 хвилин) елементів вищевказаних засобів під час рухливих перерв, виробничої гімнастики, фізкультпаузи).

Третій етап дослідження передбачав оцінку ефективності застосування засобів фізичної культури для корекції негативних емоційних станів дітей.

Результати. На підставі детального аналізу методів дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, найбільш амбівалентним для них виявився метод кольорового тестування [6]. Суть процедури тестування є ранжуванням кольорів випробовуванням по мірі їх суб'єктивного сприйняття. Як стверджує Б.А. Базима [1], «співвідношення емоції-колір, з інтегровані між собою на дуже глибокій 6 психофізіологічній основі. Сприйняття дитиною кольорів об'єктивно відображає її емоційний стан. Крім того, рядом вчених доведено факт жорсткої міри «закріпленості» за певним кольором певної емоції.

В ході експерименту ми встановили, що емоція радості асоціювалась у дітей із червоним кольором, «тривожність» з чорним кольором, а втома із сірим кольором.

На фоновому рівні у 71,35% досліджуваних дітей на початок навчального дня переважала емоція радості, однак у решти дітей спостерігались ознаки негативних емоцій втоми і тривожності. Прицільне вивчення наявних ознак дистресу у молодших школярів показало, що виражений стрес був у 7,5% досліджуваних, показник інтенсивної тривоги наявний у третини дітей.

При цьому у 22,54% школярів встановлено ознаки сприятливої компенсації стресогенної ситуації, однак у 10,33% досліджуваних мала місце несприятлива компенсація.

Корекція емоційних станів за допомогою засобів фізичної культури має неоднозначний вплив на різні емоції. «Радість» і «втома» є ситуативними емоціями, які легко корегуються фізичними навантаженнями під час ходьби, бігу, спортивних ігор та виконання гімнастичних вправ) в межах одного уроку фізичної культури, тоді як емоція «тривога» має багатокomпонентну

структуру і може знаходитись у прихованому стані. Вона потребує більш тривалих засобів корекції із використанням як фізичної, так і психологічної направленості (наприклад, піврічні заняття ритмікою та дихальною гімнастикою) [2, 7].

Під впливом поєднання засобів фізичної культури і тривалої психофізичної корекції можна досягти формування сприятливої компенсації до психологічного дистресу за рахунок зменшення числа випадків формування несприятливої компенсаторної реакції.

Біля 20,69% дітей молодшого шкільного віку володіють ознаками загальної стресостійкості та не потребують корекційних впливів, тоді як 70,43% - мають високу емоційну лабільність, яка значною мірою піддається корекції основними чи додатковими засобами фізичної культури різної тривалості. Біля 10% мають стабільні ознаки психофізичного дистресу, які не піддаються корекції засобами фізичної культури.

Висновок. Отримані результати дають можливість стверджувати, що поєднання занять ритмопластикою та дихальною гімнастикою із традиційними засобами (біг, ходьба, спортивні ігри, гімнастичні вправи) дають можливість формувати емоційну стійкість у молодших школярів. Водночас, самі заняття ритмікою та дихальною гімнастикою і використання її елементів у щоденному розкладі занять інтелектуальною діяльністю викликають зацікавленість у дітей та в цілому створюють позитивний емоційний фон.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базыма Б. А. Цвет и психика. Монография. Харьков, 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/colorpsy.htm> (дата звернення: 13.06.2020).
2. Білоус І.В., Мицкан Т.С. Особливості прояву емоційних станів у молодших школярів і рухова активність. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018. 29: С. 3-11.

3. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования. Современная зарубежная психология. 2018. Том 7., № 2. С. 49-59. URL: http://psyjournals.ru/files/93926/jmfp_2018_n_2_Vochkova_Meshkova.pdf (дата звернення: 15.05.2019).

4. Даниэл Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Перевод А.Исаева. 2015. М.: Манн, Иванов и Фербер. 560 с.

5. Эйдельман Л.Н. Возможности интеграции танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании эмоциональной сферы детей. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 362-366.

Рудюк Віталій

студент факультету фізичного виховання

науковий керівник: канд. пед. наук,

доцент Карасевич С.А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Педагогічна сутність фізичного виховання визначається його змістом як складовою загального виховання. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичний його компонент є цілеспрямованим процесом розв'язання відповідних завдань виховного, освітнього й розвиваючого характеру. При

цьому фізичне виховання характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу (спрямовуюча роль педагога, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів та ін.) або здійснюється у формі самовиховання. Специфічні ж функції фізичного виховання полягають у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини [1].

Як складова, органічна частина загальної системи національного виховання сучасної вітчизняної школи фізичне виховання ставить за мету забезпечення повноцінного фізичного й психічного розвитку дітей, охорони та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я. Тому не випадково різноманітні аспекти фізичного виховання школярів є предметом постійної уваги психологів, педагогів, лікарів, громадських діячів. Пошуки оптимальних підходів до розв'язання локальних питань фізичного вдосконалення особистості націлені на взаємозв'язок із тими соціальними завданнями, які вирішуються суспільством в освітньо-виховній галузі. З огляду на це з'ясуємо найсуттєвіше в означеній проблемі й перш за все конкретизуємо, в чому полягає своєрідність взаємодії сім'ї і школи.

Фізичне й психофізичне загартування підростаючих поколінь посідало важливе місце в козацьку епоху – період розвитку українського шкільництва та духовної культури. Доведено, що українська козацька система виховання – глибоко самобутнє явище, аналогів якому не було в світі. Ця система мала кілька ступенів виховання (дошкільне, родинне та родинно-шкільне). Вона перш за все утверджувала високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки, одним із завдань якої було: готувати фізично загартованих, із міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників свого народу від чужоземного поневолення. Ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління в родинно-шкільному соціумі знайшла своє відображення і в теоретичній спадщині українських прогресивних діячів

освіти [4; 2; 3] та має непересічне значення для сучасної української національної школи.

Завданням фізичного виховання школярів А. Макаренко вважав утвердження чітко спланованого режиму дня, до якого повинні входити, поряд з іншими загальноосвітніми дисциплінами, заняття фізичною культурою. Розкриваючи значення спільної роботи сім'ї і школи з формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні, він писав, що найглибший смисл виховної роботи і особливості роботи сімейного колективу полягають у відборі й вихованні людських потреб, у приведенні їх до тієї моральної висоти, яка тільки й може спонукати людину до боротьби за подальше вдосконалення [1].

Окрім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні, на думку педагога, приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. А тому дуже важливо сформуванню свідоме ставлення школяра до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом.

При проведенні уроків вчителі основну увагу приділяють підвищенню активності учнів, розвиткові їх пізнавальної самостійності. З цією метою їм пропонується більше вправ для самостійного розучування, при розвиткові рухових якостей вказується лише на завдання, а вибір засобів залишається на розсуд кожного учня; тестування проводить один із учнів; він же фіксує результати й після закінчення уроку передає протокол учителю, який лише контролює правильність дій учня. Акцентується більша увага на підвищення результативності занять учнівської молоді. Важливість фізичного виховання в умовах школи одностайно визнана громадськістю, педагогами та батьками як найвагоміший напрям [3].

Таким чином, осмислення пріоритетів фізичного виховання молодших школярів дозволяє по-новому оцінити й реалізувати унікальність родинно-

сімейного фактора в фізичному вдосконаленні дітей, визначити його системостворювальну роль у розробці педагогічної технології формування свідомого ставлення молодших школярів до підвищення рухової активності, зміцнення свого здоров'я, дотримання здорового способу життя в школі, за місцем проживання та в домашніх умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреев В.А. На финской лыжне / В.А. Андреев // Физическая культура в школе. – 1971. – № 1. – С. 42-43.
2. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів : Українські технології, 2001. – 56 с.
3. Жарова Л.Б. Состояние и развитие массовой физической культуры за рубежом / Л.Б. Жарова – М. : ЦОНТИ – ФиС, 1984. – С. 11-13.
4. Лесгафт П.Ф. Семейный период воспитания / П.Ф. Лесгафт Сборник пед. соч. : В 3-х т. – М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 1956. – Т. 3. – С. 295.

Таранець Любов

викладач кафедри теорії та методики спорту

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м.Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ПРАВЕЛЬНОЇ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

В даний час відбувається різке зниження рівня здоров'я учнів, має місце зростання кількості дітей, які мають різні відхилення у стані здоров'я, особливо у стані опорно-рухового апарату (порушення постави). Серед різноманітних засобів для покращення здоров'я молодших школярів під час

навчання та у позанавчальний період, на нашу думку, необхідно приділити увагу засобам оздоровчої гімнастики. Розглянемо декілька підходів авторів до визначення даної дефініції.

Відомий науковець Менхіна А. , вважає, що оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на організм людини, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення. До цієї групи автор відносить: основну гімнастику, гігієнічну гімнастику, атлетичну гімнастику, ритмічну гімнастику.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму осіб, що займаються. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать: шейпінг, фітнес (оздоровчий напрям), оздоровчий фітнес, фізичний фітнес, гімнастика у воді, ізотон.

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. До цієї групи належать такі види: дихальна гімнастика, корекційна гімнастика, гімнастична аеробіка, східна гімнастика.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диференційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну

спрямованість: стретчинг, каланетика, відновно-статична гімнастика, гімнастика для очей [2].

На сучасному етапі розвитку освіти саме школа може й має бути місцем профілактики порушень постави. Традиційна організація навчального процесу під час домінування сидячого робочого положення учня початкової школи вимагає проведення спеціальних заходів, вкладених у профілактику порушень опорно-рухового апарату, особливо корекції постави. Серед заходів щодо профілактики порушень постави, крім правильного підбору меблів, взуття та одягу, своєчасного відпочинку, важлива роль приділяється організації рухового режиму школяра. Важливу роль відіграють заняття оздоровчої гімнастики, що спрямовані на м'язи спини, черевного преса, плечового пояса, стопи та гомілки.

Особливо необхідні заняття оздоровчої гімнастики учням початкової школи. Адже початок навчання у школі пов'язаний із різкою зміною рухового режиму, що виражається у тривалому перебуванні у сидячому положенні, у зниженні рухової активності. Саме у перші шкільні роки важливо компенсувати несприятливий вплив даних чинників з допомогою використання коригуючих вправ [3].

Відомо, що профілактика порушень постави має проводитись серед учнів медичних груп. Проте традиційний програмний матеріал в основному призначений для занять із учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. У зв'язку з цим гостро стоїть питання про заняття з учнями основної та підготовчої медичних груп.

Метою реалізації позаурочної діяльності є: формування навичок правильної постави та раціонального дихання в учнів початкової школи.

При роботі з учнями важливо: підкріплювати прикладами правильної постави відомих спортсменів; використовувати образні порівняння при розучуванні вправ.

Основним профілактичним засобом проти виникнення дефектів постави та її погіршення є заняття лікувальною гімнастикою та правильний режим дитини з урахуванням його вікових можливостей [1].

Тобто, суть усіх існуючих методів, які використовують у коригуючій гімнастиці, полягає у відновленні м'язового балансу, тобто напружені м'язи необхідно розслабити, а розслаблені м'язи, навпаки, скоротити і, таким чином, відновити нормальну роботу м'язів, які утримують наше тіло у правильному положенні. Один з методів корекції постави – це заняття спеціальними вправами, що коригують. Коригувальні вправи можуть виконуватися зі снарядами, без снарядів та на снарядах (з гумовими бинтами, з гімнастичною палицею, біля гімнастичної стінки, з набивними м'ячами, з гантелями), їх можна виконувати самостійно в домашніх умовах або на навчальних заняттях. Головне – необхідно розуміти, що треба робити і як правильно підібрати та виконувати вправи для виправлення певного порушення постави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Борецька Н., Литвиненко О. Використання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю на уроках фізкультури у початкових класах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки.* № 2.2016. С.25-31.
2. Стешенко А. М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (3(19), 2020, С. 176–179.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.

Щербина Анна

студентка факультету фізичного виховання

науковий керівник: доктор філософії, ст. викладач кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури Танасійчук Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ

Рухова активність – це цілеспрямований руховий акт (поведінковий руховий акт, свідомо здійснюваний з метою вирішення якої – небудь рухової задачі). Здавна відомо: хто багато ходить, той довше живе. Та з кожним роком рухова активність людини зменшується. А це дуже небезпечно для здоров'я. Провівши необхідні дослідження, вчені дійшли висновку: у тих, хто займається фізичною працею чи спортом, смертність від серцево–судинних захворювань утричі менша, ніж у людей, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Коли одного з філософів древності спитали: «Що цінніше – багатство чи слава?», - він відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний, щасливіший за нездорового короля!» ці слова точно відображають головну думку: багатство життя – це здоров'я.

Науковці довели існування взаємозв'язку між рівнем рухової активності, захворюваності, смертності. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності.

Поступово знижується інтерес до спорту, тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або

переглядом телепередач, обмежують рухову активність дорослої людини. Це призводить до значних порушень в діяльності життєвозабезпечуючих систем і передчасному старінню і смерті.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і найбільш розповсюдженими такі як: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, судинне захворювання, порушення постави з ураження кістково-м'язового апарату.

В той же час фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, в перше за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Екомінізуючий ефект появляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд/хв., от у тренованих – менше 60 уд/хв. Частота дихання у нетренованих більше 1,6 у тренованих – менше 1,2 уд/хв..

Достатня систематична фізична активність створює парасимпатичне настроювання організму, знижує рівень гемодинаміки у спокої, покращує умови харчування міокарда, забезпечуючи повнішу мобілізацію при навантаженні та швидкому відновленні, є, в такий спосіб, важливою умовою запобігання захворювання кровообігу і кращої компенсації за її виникненням.

Фізичні навантаження при трудових процесах, природних рухах людини, заняттях спортом впливають на всі системи організму, у тому числі і на м'язи.

М'язи – активна частина рухового апарата. У тілі людини нараховується близько 600 м'язів. Більшість з них парні і розташовані симетрично по обидві сторони тіла людини. М'язи складають: у чоловіків – 42% ваг тіла, у жінок – 35%, у спортсменів – 45-52%. По походженню,

будівлі і навіть функції м'язової тканини неоднорідної. Основною властивістю м'язової тканини є здатність до скорочення – напруги складових її елементів. Для забезпечення руху елементи м'язової тканини повинні мати витягнуту форму і фіксуватись на опорних утвореннях (кістках, хрящах, шкірі, волокнистій сполучній тканині і т.д.

Чергування скорочень і розслаблень м'язів не порушує кровообігу в ній, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним. Кількість нервових волокон у м'язах, що виконують переважно динамічну функцію, у 4-5 разів більше, ніж у м'язах виконуючих переважно статистичну функцію.

При помірних навантаженнях м'язи збільшуються в обсязі, у них поліпшується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри. За спостереженнями П.З. Гудзя, під впливом систематичного тренування відбувається робоча гіпертрофія м'язів, що є результатом стовщення м'язових волокон (гіпертрофії), а також збільшення їхньої кількості (гіперплазії). Стовщення м'язових волокон супроводжується збільшенням у них ядер, міофібрилл.

Формування функціональних систем, пов'язаних з вищою нервовою діяльністю, обумовлено в значно більшій мірі умовами середовища і виховання. Спеціальні дослідження показують, що темпи становлення зорового, слухового сприйняття, емоційних реакцій, не кажучи вже про мови, історію залежать від соціального середовища. Діти раннього віку, що знаходяться в умовах дефіциту зорово-слухових подразнень, що відчують нестачу в контактах з дорослими, відстають в нервово-психічному розвитку. Вони відрізняються емоційною млявістю, пасивністю, зниженням пізнавальної активності.

Вплив на нервову систему плода фізичних і хімічних агентів, особливо промислових продуктів і лікарських препаратів, вивчено недостатньо. Це

обумовлено низкою труднощів. Експерименти на людях, природно, неможливі. Перенесені ж на людину дані, отримані на лабораторних тварин, не завжди прийнятні, оскільки виявлена видова специфічність у реагуванні на ті чи інші речовини.

Уже в три-чотири місяці дитині, крім масажу, необхідна гімнастика для м'язів рук, ніг, тулуба, живота. У шкільному віці треба не менше ніж півтори години займатися активними фізичними вправами. У процесі руху діти розвиваються фізично, стають сильними. Внаслідок недостатньої рухової активності знижується працездатність усього організму: послаблюються увага, пам'ять, знижується опірність організму до захворювань.

У малорухливих дітей слабкі м'язи. Вони не можуть підтримувати тіло в правильному положенні, тоді порушується постава, формується сутулість. Такі діти встають у зрості.

Ми вже знаємо, що найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший. Тому після навчання корисними будь рухливі ігри (особливо на свіжому повітрі), плавання, катання на лижах, ковзанах, фізична праця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галузяк В.М., Сметанський М.І., Шахов В.І. Педагогіка : навч. посіб. // В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. – РВВ ВАТ. – Вінниця. – 2001. – 199с.
2. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.
3. Фіцула М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. // М. Фіцула Академвидав. – К. – 2010. – 456с.

НАШІ АВТОРИ

- Бабієнко Андрій** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Балашова
Олександра** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Благодир Богдан** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Бойко Юлія** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Вожов Ілля** викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Гончар Галина** кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання Уманського державного
педагогічного університету імені Павла Тичини
- Грабчак Вікторія** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

- Дорофєєва Інна** студентка факультету початкової освіти
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Жаркова Алєся** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Затулівітер Анастасія** викладач кафедри теорії і методики фізичного
виховання Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини
- Звонський Олександр** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Ільченко Сергій** кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Іщенко Олександра** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Капінус Віталій** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Каракай Анастасія** викладач-стажист кафедри теорії та
методики спорту Уманського державного
педагогічного університету імені Павла Тичини

- Карасєвич Сергій** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Качмар Людмила** студентка факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Ковальчук Анастасія** студентка факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Козлоська Світлана** викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Колодійчук Михайло** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Костюк В'ячеслав** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Кривуша Марина** викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Куца Альбіна** студентка факультету початкової освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

- Лісовий Василь** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Лісовий Ян** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Макушев Олександр** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Матвійчук Ілля** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Мельник Леся** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Мишак Віталій** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Молдованова Аліна** студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Музика Дмитро** студент факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
- Назаревич
Володимир** викладач кафедри теорії і методики фізичного
виховання Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Осадченко Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Пензай Сергій

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Подчасюк Олександр

студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Половинка Назарій

студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рижак Дмитро

студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рудюк Віталій

студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Сніжко Роман

студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Соколенко

Людмила

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

- Стадніцький Дмитро** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Танасійчук Юлія** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Таранець Любов** викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Теличко Денис** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Чабан Валентин** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Чорний Олександр** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Швець Сергій** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Шевцов Денис** студент факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Шульгіна Анастасія студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

Щербина Анна студентка факультету фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

Ящук Сергій доктор педагогічних наук, професор, декан
факультету фізичного виховання Уманського
державного педагогічного університету імені Павла
Тичини

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»**

Матеріали

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

2 листопада 2023 р.

Головний редактор – Ящук С.М.

Відповідальні за випуск – Ільченко С.С.

Комп'ютерна верстка – Ільченко С.С.

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 10.11.2023 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Ум. друк. арк. 9,41

Тираж 60 прим. Замовлення № 3086

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»

20300, м. Умань вул. Тищика, 18/19

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2521 від 08.06.2006.

Тел. (04744) 4-67-77, (067) 104-64-88

vizavi-print.jimdo.cjm

e-mail: vizavi008@gmail.com