

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Харківська державна академія фізичної культури і спорту
Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Міжнародний науково-технічний університет
імені академіка Юрія Бугая
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Луганський національний аграрний університет
Ізмаїльський державний гуманітарний університет



Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція

**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
В ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ГЕНОФОНДУ
НАЦІЇ**

15-16 квітня 2021 р.

м. Полтава

Редакційна колегія:

Шевчук С. М. – проректор з наукової роботи, доктор географічних наук, професор кафедри географії та методики її навчання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка – *головний редактор*.

Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Квак О. В. – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Гогоць В. Д. – заступник декана, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Денисовець Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Донець О. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Мироненко С. Г. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Шапаренко І. Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). – Полтава : Сімон, 2021. – 228 с.

У збірник включено тези доповідей науковців, спеціалістів у галузі методики фізичного виховання та спорту, студентів, магістрантів та аспірантів. Розглянуто актуальні проблеми фізичного виховання, розвитку організму спортсмена, його морфо-функціональних та техніко-тактичних характеристик. Акцент зроблено на фактори росту спортивних показників та критерії відбору і дозування навантаження у конкретних видах спортивної діяльності. Особлива увага приділяється питанням інвалідного спорту та фізичної реабілітації.

УДК 796.011.1(062)

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

© Колектив авторів, 2021

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021

© Сімон, 2021

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Артур Адамян

У сучасний період розвитку суспільства можна відзначити низку проблемних ситуацій, які умовно склалися на суспільному та індивідуальному рівнях. На суспільному рівні складність полягає в тому, що існує нагальна потреба у формуванні активних, психічно та фізично здорових громадян, але процеси глобалізації, промислового розвитку зумовили погіршення стану екології та здоров'я громадян. На індивідуальному рівні протиріччя виявляються між потребою людини в активному відпочинку, відновленні сил і низькою мотивацією до фізичної активності, недостатнім рівнем знань основ фізичної культури, відсутністю вільного часу. Особливої актуальності означені проблеми набувають у контексті фізичного виховання студентської молоді – майбутніх працівників різних галузей народного господарства.

Фахівці у сфері фізичного виховання студентської молоді (О. Богданова, В. Григор'єв та ін.), намагаючись знайти вихід з кризової ситуації, пропонують збільшити обсяг обов'язкових занять фізичною культурою у закладі вищої освіти. На жаль, такий шлях передбачає додаткові матеріальні і фінансові витрати для будівництва нових спортивних споруд, підготовки професійних кадрів і оплати їх праці, істотної зміни навчальних планів підготовки фахівців в системі вищої професійної освіти.

На думку іншої групи вчених і педагогів вищої школи (П. Виноградов, С. Єрмаков та ін.), перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем фізичного виховання студентської молоді є наукова розробка і обґрунтування інноваційних форм позааудиторних занять, активізація студентського самоврядування щодо розвитку спортивно-масової роботи у позанавчальний час.

Водночас дослідники (Н. Белкіна; О. Гонтар та ін.) вказують, що систематичний дефіцит вільного часу у студентів старших курсів, пов'язаний зі значним зростанням обсягу і змісту навчального навантаження, не дозволяє їм додатково займатися фізичними вправами або різними видами спорту у позанавчальний час. Разом з тим, все частіше фахівці вказують на зростання популярності в середовищі студентської молоді рекреаційної спрямованості фізичної культури, що забезпечує їм активний відпочинок і відновлення працездатності після напруженої розумової роботи. Ситуація, що склалася, вимагає вивчення провідних мотивів студентів щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Мета дослідження – визначити провідні групи мотивів студентів до самостійної рухової активності рекреаційної спрямованості.

Слово «рекреація» походить від латинського слова «рекреа», має кілька варіантів перекладу і, отже, кілька значень: відтворювати, оновлювати; відновлювати, підкріплювати, освіжати, зміцнювати, підбадьорювати; відроджуватися, одужувати, відпочивати, приходити в себе. Віднедавна слово

«фізична» конкретизує поняття рекреації і означає, що в процесі відновлення, оздоровлення, відпочинку переважає рухова діяльність з використанням фізичних вправ. Дослідження показали, що в зміст фізичної рекреації, крім фізичних вправ, включаються і різні види рухової діяльності людини під час дозвілля [2].

Фізична рекреація – це сфера рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби студентів у нерегламентованій фізичній активності, спрямованій на забезпечення оптимального фізичного стану, нормального функціонування організму в конкретних умовах життя. Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі закладу вищої освіти передбачає використання засобів фізичної культури при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля в позанавчальний час (у вихідні дні, в період канікул) з метою відновлення і зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться ранкова гімнастика, руханки, рухливі ігри, туристичні походи, екскурсії, спортивні заходи (змагання, свята), заняття в спортивних секціях з видів спорту [1].

Широкому поширенню цього виду діяльності серед студентів сприяє вільний вибір змісту, часу і місця проведення, вибір суперників, а в основі мотивації до занять знаходиться система внутрішніх спонукальних сил, які задовольняють потребу людину бути здоровою. Однак, як свідчить аналіз наукової літератури, у більшості випадків фізична активність студентів регламентується, насамперед, програмними вимогами до предмету «фізичне виховання», а не внутрішніми потребами самих студентів [3].

Мотивація до фізичної активності – це особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом [5].

Нажаль, рівень інтересу до фізичної культури в студентів університетів невисокий. За даними дослідження О. Півень, 50-60% молоді має середній або вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту. Варто зазначити, що в значній частині молоді інтерес до фізичної культури відсутній або навіть сформувався негативне ставлення до неї. Аналіз спостережень свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Це обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише незначна кількість студентів раніше займалась у спортивних секціях. Найчастіше це спортивні ігри, легка атлетика, боротьба. Вибір видів рухової активності обмежувався умовами й можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Значна кількість студентів під час навчання в університеті хотіли б займатись у спортивних секціях. Результати спостережень та опитування дали підстави дослідникам стверджувати, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. На перше місце студенти ставлять мотив покращення здоров'я. Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення

фізичної підготовленості (юнаки) або покращення будови тіла (дівчата). Незначна кількість молоді відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача. Занепокоєння викликає той факт, що значна кількість студентів відвідує обов'язкові заняття, щоб уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять [6].

Свою чергою, дослідниця Н. Ліцоєва зі співавторами зазначає, що серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною рекреацією, у 29% дівчат і 37,8% юнаків є покращення самопочуття; 54,5% дівчат і 39,5% юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційної роботи з метою корекції фігури; 13,9% дівчат і 24,9% юнаків – щоб підвищити працездатність. У процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності налагоджують стосунки в колективі 5,1% дівчат і 2,2% юнаків; 22,7% дівчат і 33,5% юнаків отримують задоволення від цієї діяльності, а 16,2% дівчат і 23,2% юнаків приємно проводять час. Цікавий той факт, що 89,1% дівчат і 88,8% юнаків оцінюють привабливість форм фізкультурно-рекреаційної діяльності у ЗВО як середню і високу. Говорячи про регулярність занять, констатовано високий відсоток систематичних занять фізичною культурою і спортом студентами у вільний час (46,5% дівчат і 55,4% юнаків). Частота занять фізичними вправами у вільний від навчання час виглядає наступним чином: 27% дівчат і 20,7% юнаків займаються 1-2 рази в тиждень; 10,5% дівчат і 22,6% юнаків – 3-4 рази на тиждень; 8,5% дівчат і 7,6% юнаків – щодня. На жаль, 39,6% дівчат і 34,8% юнаків займаються фізичною рекреаційною діяльністю у вільний час не регулярно, а 14,4% дівчат і 14,3% юнаків не займаються взагалі. Результати опитування студентів засвідчили, що головними причинами, які заважають займатися фізичною рекреацією є: відсутність вільного часу, низький стан здоров'я, невміння організувати свій руховий режим, погана спортивна база, недостатньо сучасного інвентарю [4].

Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі самостійної рухової активності рекреаційної спрямованості

Література:

1. Горовой В. А. Физическая рекреация в структуре свободного времени студента / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: Материалы междунар. науч. практ. конф. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. – С. 176–177.
2. Зайцев В. П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – №2(12). – С. 22–25.
3. Корж Н. Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Л. Корж // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2012. – № 6. – С. 84–88.
4. Ліцоєва Н. В. Показники процесу фізичної рекреації, як фактор збереження здоров'я студентської молоді / Н. В. Ліцоєва, О. Ю. Колчина, В. Ю. Дрожжин та ін.

- // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2017. – №3 (308). – С. 218–225.
5. Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В. С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса: ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228.
 6. Півень О. П. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності / О. П. Півень // Молодий вчений. – 2018. – №4.2 (56.2). – С. 29–32.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Дмитро Алексєєв

Збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, удосконалення функцій організму дитини і її повноцінний фізичний розвиток є головною для нас, дорослих, і досить актуальною задачею. Дитячий організм, завдяки властивих йому анатомо-фізіологічних особливостей найбільш чутливий до несприятливих умов зовнішнього і внутрішнього середовища: вплив навколишнього середовища, на відміну від дорослих, вимагає створення таких умов навчання і виховання, які б сприяли зміцненню здоров'я дошкільняти і покращенню фізичного розвитку дітей.

Для успішного вирішення даної проблеми варто проводити оздоровчу профілактичну і корекційну роботу. Тільки спільною діяльністю педагогів, вихователів, дітей і батьків можна отримати високий, ефективний результат.

Для цього потрібно систематично, розумно та індивідуально з кожною дитиною проводити наступні оздоровлювальні і загартовувальні заходи:

– *Закапування носоглотки часниковим розчином.* Це необхідно для профілактики і санації порожнини рота при ангінах, запальних процесах у порожнині рота. Також використовують проти грипа, ГРВІ як лікувальний засіб, який очищує кров, вбиває хвороботворні мікроби. Один зубок часнику на один стакан кип'ячої води, настояти 1 год. Полоскати горло перед виходом на вулицю, а також капати в ніс. Можна використовувати протягом 2 годин після приготування.

– *Промивання носа водою* з метою відновлення носового дихання, видалити з слизової оболонки носа флору, яка може сприяти розмноженню вірусної інфекції, яка може опуститися у верхні дихальні шляхи при використанні носової хустинки, або при промиванні носа господарським милом. Необхідно підставити під проточну воду долоні, одним пальцем затиснути ліву ніздрю, а правою легко втягнути воду з долоні в ніс і різко виштовхнути її (теж саме зробити іншою ніздрею).

– *Дихальні вправи.*

Вправа «Годинник». Дорослий імітує хід маятника годинника, говорячи «тік-так». Дитина піднімає руки вгору, в сторони – вдих і опускають їх – видих. Повторити вправу 10-12 разів.

Вправа «Трубач». В.п. – стоячи, кисті рук стиснуті в трубочку і спрямовані вгору. Проводиться повільний видих і звук «Ту-у-у» або «П-ф-ф». Повторити вправу 4-6 разів.

Вправа «Півень». В.п. – стоячи, одна рука – на животі, інша – на грудях. Втягнути живіт і набрати повітря – вдих. Видихаючи, випинати живіт – видих, вимовляючи «Ку-ку-рі-ку-у-у». Вправу повторити (3-4 рази).

Вправа «Паровозик». Виконується при ходьбі, руки, зігнуті в ліктях, рухаються вперед-назад зі словами «Чух-чух». Вправу повторити (3-4 рази).

Вправа «Насос». При виконанні нахилів тулуба вперед, дитина руками виконує гойдальні рухи (при цьому робиться видих із одним проголошенням звуку «с-с-с-с» – насос, при випрямленні тулуба – вдих). Вправу повторити (6-8 раз).

Вправа «М'яч». Руки з м'ячом (або імітація м'яча) підняти у верх і кинути м'яч уперед на вдиху із звуком «у-у-ух». Вправу повторити 5-6 раз.

– *Самомасаж.* Масаж живота «Місимо тісто» (лежачи на спині):

1. Імітуючи рухи вимішування тіста, дитина погладжує живіт за годинниковою стрілкою, поплескує ребром долоні, кулачком, знову погладжує, пощипує.

2. З лівої сторони пальчиками натискає декілька разів більш глибоко ніби паличкою перевіряє готовність тіста.

Масаж грудної області (сидячи «по-турецьки»):

1. Погладжування грудей зі словами: «Я мила чудова прекрасна».

2. «Заводимо машину» – обертальні рухи пальчиками по середині грудей за годинниковою стрілкою зі звуком «Ж-Ж-Ж».

3. «Машина завилась» – натискаємо пальчиком на область серця зі звуком «Пі-і-і».

Масаж шиї (сидячи по-турецьки):

1. Погладжування шиї від грудного відділу до підбородка.

2. Розвернути плечі, гордо підняти голову на витягнутій шиї.

3. Ніжно поплескуємо по підбородку тильною стороною кисті руки.

4. «Лебедина шия» – уявивши, що у дитини красива лебедина шия, дитина милується нею, як в дзеркалі.

Масаж рук:

1. Розтирається спочатку подушечка пальця, потім повільно опускаємося до його основи.

2. Масаж поверхні долоні проводимо за допомогою кам'яних, пластмасових та скляних різнокольорових кульок. Дітям пропонуємо кульки, які можна просто крутити в руках, клацати по ним пальцями, направляти в спеціальні жолобки, лунки.

3. Можна катати горіх або масажний м'ячик, або олівець, або звичайну металеву кульку між долонями; прокатувати між пальцями; утримувати кілька олівців між розчепіреними пальцями провідної руки.

Гімнастика для очей:

1. «Моргунчики».

Ми гралися, ми читали,
Наші оченята так втомилися,
Що ми трішки поморгаємо,
На хвилиночку зупинимось
І знову грати почнемо.

(У дітей очі закриті, м'язи обличчя розслаблені, плечі опущені).

2. «Золоті промінчики»:

Виглянуло сонечко,
Пташечки співають,
Золоті промінчики,
Усіх малят зігрівають.

(Діти широко розкрили очі)

Тут з усіх боків хмаринки набігли,
І обличчя дітлахів раптом помокріли.

(Повороти очима вправо, вліво, вниз, вгору за рухами пальчика).

Якщо ви помітили, що дитина потирає долоньками очі і скаржиться на втому, то потрібно провести легеньку гімнастику для очей. Сидячи на стільці, міцно закрити очі на 5 секунд, відкрити. Повторити 8-40 раз. Сидячи, швидко моргати очима (1-2 хвилини).

Отже, у повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язберігальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ

Дмитро Артеменко

Актуальність дослідження. Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Наявність такого зворотного зв'язку ставить високі вимоги до знань тренера з психології особистості спортсмена. Вивчення особистості повинно включати: мотивацію, здібності та властивості особистості.

Мета дослідження – дослідити особливості організації та функціонування спортивного колективу.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури; спостереження за навчально-виховним та тренувальним процесом.

Результати дослідження. Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Наявність такого зворотного зв'язку ставить високі вимоги до знань тренера з психології особистості спортсмена. Вивчення особистості повинно включати: мотивацію, здібності та властивості особистості. Заняття спортом служать причиною помітних змін в особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку багатьох властивостей залежить успішність спортивної діяльності. Зрозуміло, це не означає, що ці властивості можуть бути сформовані тільки в спорті, проте спортивна діяльність є широким полем для виховання найрізноманітніших якостей особистості. Аналіз діяльності особистості нерозривно пов'язаний з аналізом мотивів її діяльності. Нагадаємо, що мотиви відображають потреби людини, володіють потребою силою. Мотив – це предмет (речовий або ідеальний), який служить для задоволення потреб. Мотив – це не просто предмет, який придатний для задоволення певних потреб, але і предмет з його значимістю саме для конкретної людини, який має суб'єктивне значення.

Тому, займаючись в одній і тій же групі, за однією і тією ж програмою, спортсмени можуть у результаті мати досить різні мотиви.

Як правило, процес виховання та самовиховання відбувається в нерозривному зв'язку з підвищенням спортивної майстерності та динамікою стосунків в спортивній команді, зберігаючи високу залежність від успіху або невдач змагальної діяльності.

Ці передумови формування та розвитку особистості визначають типи мотивів спортивної діяльності:

– мотиви початкової стадії спортивної діяльності характеризуються динамікою включення людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичних навантажень і до стосунків в спортивній групі. В основі мотивів частіше за все міститься соціально значимий досвід людини, який приваблює спортсмена можливостями прояву фізичної активності, корекції фізичних або психічних недоліків, спілкування з групою однолітків, пізнання своїх можливостей, освоєння «модного» виду спорту. Як правило, ці мотиви досить динамічні, можуть змінювати один одного, утворювати нестійкі взаємозв'язки, перетворюватись під впливом тренера, партнерів по команді. Характерною особливістю мотивації цього періоду є незначна усвідомленість потреб, які містяться в основі цих мотивів, велика різноманітність та нестійкість способів їх задоволення, а також готовність до їх швидкої зміни. Зрештою мотиви цієї стадії є пошуковими за частиною принципової прийнятності занять спортом для даної людини;

– мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються під знаком розширення стосунків особистості до команди, тренера, самої себе, конкретного виду спорту. Тут велика роль психологічного клімату команди, комунікативних здібностей спортсмена та тренера, можливості проявити себе, зайняти гідне місце в команді, відчутти реальну перспективу матеріального благополуччя, переваг та привілеїв на основі занять спортом. Унаслідок виникають складні комплекси мотивів, які визначають колективістську (на інтереси команди) або індивідуалістичну орієнтацію особистості. Відмінність цих орієнтацій полягає в тому, які мотиви, комунікативні чи особистісні, переважають, домінують у даного спортсмена, є головними, а які відіграють другорядну роль.

Роль домінантної орієнтації особистості на інтереси команди або на особисті інтереси різні дослідники оцінюють неоднозначно. Деякі вважають індивідуалістичну орієнтацію на стадії спеціалізації обов'язковою для успіху спортивної кар'єри, інші вбачають у цьому перешкоду до досягнення вершин спортивної майстерності. Істина очевидно, полягає в оптимальному співвідношенні обох орієнтацій;

– мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному серед них – досягненню успіху в спорті. Не можна забувати про те, що до цього часу спортсмен, унаслідок багаторічного тренування, участі в змаганнях має потребу у великих фізичних навантаженнях, звик до значних психічних навантажень, до стану високої напруги психіки, йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У різних видах спорту за багатовікову історію його розвитку сформувались об'єктивні критерії, якими людство вимірює рівень досягнень спортсменів (рекорди, титули, рейтинги тощо). Завдяки їм у великому спорті спортсмен одержує оцінку власного значення, власного внеску в престиж держави, нації, бере участь у вирішенні завдань суспільного значення. Це робить будь-яке, навіть дуже індивідуалістично орієнтоване, спортивне досягнення соціально значимим. Завдяки засобам масової інформації та комунікації прихильниками або супротивниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набирають чіткого соціального забарвлення. Високі досягнення в багатьох видах спорту мають досить значне матеріальне вираження в призовому фонді та інших привілеях. Ця обставина максимально загострює спортивну боротьбу і відповідно впливає на мотиви особистості в спорті (і не тільки на етапі вищої спортивної майстерності).

Спорт вищих досягнень належить до таких видів діяльності, в яких взагалі неможливо уникнути ситуацій з високою психічною напругою, які часто повторюються. Не завжди ці ситуації вирішуються успішно. Іноді спортсмена підстерігає серія невдач; тоді у нього виникають мотиви побоювання за успіх, сумнів в успіхові. При частому повторенні таких ситуацій формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється у невпевненості, захисному характері поведінки, пониженні честолюбства та активності у засвоєнні засобів атаки. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху, більш активні, мають меншу тривожність, більшу впевненість у своїх силах, прагнення до

суперництва та готовність до мобілізації всіх сил для перемоги. Спроби тренера та партнерів по команді вплинути на тип мотивації, як правило, призводять до погіршення результативності.

Практика психологічного забезпечення команд показує, що у спортсменів вищого класу приблизно порівну розподілені мотиви досягнення успіху та уникнення невдач, проте спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху частіше займають призові місця та стають переможцями великих змагань [1].

Мабуть, не можна говорити про монополію спорту на формування якихось унікальних властивостей особистості та стверджувати, що тільки у спорті можна стати сильним, сміливим, спритним, впевненим у своїх силах. Проте це не означає, що спортсмени не відрізняються властивостями особистості від тих, що не займаються спортом. У спортивній діяльності досить чітко вираженим є прагнення до спрямованого формування особистості, до виховання такого сплаву психічних властивостей, який би забезпечив спортсменові велику ймовірність успіху в змаганнях з певного виду спорту. Психологи постійно стикаються з фактами значних міжгрупових відмінностей за властивостями та якостями особистості в різних видах спорту, а також внутрігрупових відмінностей представників одного і того ж виду спорту, але різних спортивних амплуа в командних видах. Повною мірою це стосується також особливостей особистості спортсмена: темпераменту, характеру та здібностей. Ці особливості досить суттєво залежать від природних, вроджених передумов розвитку психіки, вони досить тісно пов'язані між собою саме на основі природних даних.

Темперамент – це стійке поєднання динамічних особливостей психіки (активності, емоційності тощо), яке базується на стійких вроджених властивостях нервової системи [2].

Характер – це сукупність типових способів поведінки особистості в типових обставинах, яка породжена стійким ставленням до цих обставин.

У спортивній діяльності особливості особистості поєднуються з вибором стратегії їх реалізації: стратегією індивідуалізації та стратегією звільнення від недоліків. Стратегія індивідуалізації передбачає всебічне врахування індивідуальних особливостей особистості, формування індивідуального стилю діяльності, в якому не просто враховується весь комплекс властивостей психіки спортсмена, але і напрацьовуються прийоми діяльності, в яких найбільш вигідним способом реалізовано конкретні особливості, при цьому ті особливості цінуються самим спортсменом.

Стратегія звільнення від недоліків та опирання на сильні сторони психіки не менш відома та прийнятна для спорту. Вона базується на пластичності властивостей нервової системи які, як відомо, пластичні до певної міри. Проте діапазон пластичності існує і цілком можливим є те, що спортсмен із слабкою нервовою системою, або несміливий, через деякий час стане більш сміливим та навчиться діяти в стандартних спортивних ситуаціях, як і людина з сильною нервовою системою.

Те ж можна сказати і про характер, і про здібності. Можливо більш вдалим було б знайти для спортсмена вид спорту, амплуа, виробити

індивідуальний стиль діяльності, або піти шляхом викорінення недоліків, виховання бажаних для спорту особливостей особистості, долаючи природний «опір» його природної психічної організації. Відповідно до ідей самореалізації особистості завданнями тренера і самого спортсмена стають: забезпечення максимальної реалізації задатків та обдарованості у відповідному виді діяльності, знаходження себе у світі спорту, знаходження шляху до застосування своїх сил, особливостей та можливостей. Якщо цього не відбувається, тоді у спортсмена з часом утворюється особистісний синдром, який не сприяє успішному вирішенню змагальних завдань, призводить до невиправданої тривожності, високої ймовірності зриву, скутості в поведінці, незадоволення собою.

Висновки. Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Наявність такого зворотного зв'язку ставить високі вимоги до знань тренера з психології особистості спортсмена. Вивчення особистості повинно включати: мотивацію, здібності та властивості особистості.

Література:

1. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – М., 2002. – 228 с.
2. Сіткарь В.І. Психологія фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: ТДПУ ім. Володимира Гнатюка, 2000. – 216 с.

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ірина Байрачна, Вячеслав Любивий

Пріоритетними завданнями державної політики відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. та інших державних документів у галузі освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою та спортом.

У ході реалізації цих завдань актуалізується проблема оновлення методів фізичного виховання дітей та молоді з різними фізичними та освітніми можливостями; вдосконалення системи фізичної підготовки юних спортсменів. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», навчальної програми з волейболу для ДЮСШ та СДЮШОР, фізична підготовка розглядається як складова фізичного виховання, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей із

урахуванням індивідуального й вікового рівня розвитку підростаючого покоління, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку.

Проблема фізичної підготовки волейболістів не нова. Концептуальні засади фізичної підготовки висвітлено у працях А. Беляєва, Ю. Железняка, Ю. Клещева та інших; значну увагу приділяли проблемам фізичної підготовки волейболістів А. Вольчинський, А. Ковальчук та інші науковці; важливими для нашого дослідження були праці, в яких висвітлено питання фізичної підготовки підростаючого покоління засобами кроссфіт тренувань (Д. Волосков, Ю. Єрмакова, А. Зіннатнуров, Л. Латипова, Є. Осокіна, І. Панов, П. Петрученя, Ю. Тіхоміров, В. Сметаніна, Г. Ханевська та інші), дослідники наголошують, що кроссфіт тренування є одним з ефективних методів розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, що базуються на високоінтенсивних, функціональних рухах, що постійно змінюються.

Відомо, що тренувальний процес волейболістів включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та ігрову види підготовки, які взаємопов'язані між собою і доповнюють одна одну. Важливу роль у сучасній системі спортивної підготовки відіграє саме фізична підготовка волейболіста, що являє собою формування рухових якостей, здібностей, необхідних волейболісту в його ігровій діяльності. Фізичні здібності визначаються за показниками швидкості переміщення, стрибучості й динамічної сили, вони впливають на розвиток спеціальної та ігрової витривалості, спритності й гнучкості [2, 5-7]. Основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка, що є фундаментом технічної і тактичної підготовки, оскільки оволодіння технікою гри можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей [1, 3, 5].

Таким чином, зазначимо, що загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямовані на досягнення наступних завдань:

- 1) різнобічний фізичний розвиток;
- 2) зміцнення здоров'я, придбання правильної постави;
- 3) підвищення функціональних можливостей організму;
- 4) розширення об'єму рухових навичок;
- 5) розвиток фізичних якостей;
- 6) підвищення ігрової, змагальної працездатності [4].

Висновки. Отже, на підставі аналізу наукової літератури з'ясовано, що фізична підготовка у волейболі є основою навчально-тренувального процесу, спрямованого на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей спортсменів. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовки важливим завданням тренувального процесу є підвищення функціональних можливостей волейболістів усіх рівнів.

Література:

1. Беляев А. Волейбол : теория и методика тренировки / А. Беляев, Л. Булькина, 2011. – 176 с.
2. Беляев А. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина, – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. –176 с., ил.
3. Волейбол / [А. Беляев, Ю. Железняк, Ю. Клещев та ін.], 2009. – 366 с. – (4-е издание)
4. Загальна фізична підготовка волейболіста [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : www.novomykolaivska-zosh.kr.sch.in.ua.
5. Клещев Ю. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Клещев, 2009. – 208 с.
6. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : [підруч. для студ. вищ. навч. закл.] / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
7. Костюков В. В. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / В. В. Костюков, В. В. Нирка, Е. В. Фомин. – М. : ВФВ, 2014. – 63 с.

A HEALTHY LIFESTYLE AS AN INDISPUTABLE COMPONENT SUCCESSFUL FUTURE DOCTOR

Bala O., Yefremova A., Mokhoul S., Svintsytska N., Katsenko A.

Introduction. During the organization of the educational process, each higher educational institution of Ukraine has the following tasks: to train specialists at a high scientific and technical level with the use of innovative creative methods, to improve the educational process, ensuring the use of future knowledge and skills in clinical work or research. But the full acquisition of professional knowledge and skills is possible only with excellent health, high efficiency of young professionals, which can be acquired by them during regular and specially organized physical education classes.

The health of the nation is an essential indicator of the social and economic development of the state, and the health of the youth is its future. The economic, intellectual and cultural potential of the country is directly dependent on the health of future generations [3]. Therefore, maintaining the health of the younger generation is a priority of society and public sector structures: medical, social, economic, educational, media.

The aim of the study. To consider the influence of harmful factors on the formation of a healthy lifestyle among student youth.

Research results and their discussion. Lifestyle is a general formula of everyday life of a person, typical, often practiced norms of human behavior, the way of their activity in work and life, in the production and consumption of both material and spiritual values. Lifestyle does not exist in animals. He is only where there is culture. Only people are organized by culture, give a certain rhythm and symbolic

meaning to a set of events that characterize the way of life. Culture and way of life are two sides of the same thing.

In this regard, the problem of forming a healthy lifestyle is extremely relevant, due to the typical student youth spread of smoking, alcohol and drug use, incomprehensibility in sexual relations, the growth of crime. Therefore, the basis for maintaining and strengthening the health of young people and the general population is a healthy lifestyle, which is especially important in today's primary prevention of various diseases, the need to increase natural immunity and resistance to many adverse environmental factors.

The program of a healthy lifestyle is based on the following principles: consideration and use of individual biorhythms, increase of psychoemotional stability, motor activity of an organism, a mode and character of food, complex hardening of an organism, hygienic behavior in a life and work process, refusal and prevention of bad habits (drugs, alcohol, smoking), prevention and treatment of diseases (mainly chronic) [2].

The main current health risk factors at a young age are as follows: malnutrition and inactivity cause overweight and obesity, which leads to chronic diseases of the gastrointestinal tract and cardiovascular system; prolonged psycho-emotional stress affects the human nervous system, impairing its mental activity; alcoholism, smoking, drug addiction cause a number of diseases that lead to premature death (cancer, poisoning, tuberculosis, suicide, cardiovascular disease); irresponsible sexual life impairs reproductive function (spread of sexually transmitted diseases, HIV, hepatitis, unwanted pregnancy, infertility). The process of educating the conscious attitude of young people to their own health begins with the first year of study in higher education and is provided by a number of pedagogical conditions, namely: the combination of the educational process with the practical activities of students; acquaintance of young people with the basics of a healthy lifestyle, the formation of their own healthy lifestyle; formation of targeted guidance and motivation of students to strengthen their health and acquire relevant knowledge, skills and abilities.

Exercise is especially important in terms of maintaining and strengthening the health of students. Hypodynamia, which affects 90% of students, leads to pathological changes in metabolism, decreased enzyme activity, destructive changes in cells, leading to dystrophy or atrophy of tissues and is a consequence of reduced functioning of body systems [1].

In ancient Greece, the words «If you want to be strong – run, you want to be beautiful – run, you want to be smart – run» were carved on a huge rock. Movement is a sign of a full life and activity of a person at any age. Regular exercise improves blood supply to the brain, expands the functionality of the nervous system at all levels, normalizes the processes of excitation and inhibition, are the basis of physiological activity of the brain. At one time, physical activity has a beneficial effect on mental activity, helping to increase tone, the emergence of vigor and cheerfulness. Physically trained people strengthen the immune system, which contributes to resistance to hypothermia, overheating, infections, fluctuations in atmospheric pressure. Therefore, the fight against inactivity is a necessary condition for

maintaining health and efficiency. It must be led by each person, constantly, remembering the words of the great physiologist IP Pavlov that the human body consists of many muscles. Not letting them work is a great pity that can lead to a sharp imbalance of our whole being.

Therefore, physical culture in the structure of educational and professional training of future professionals acts not only as a discipline, but also is a means of directed development of a holistic personality.

Today's young people do not consider smoking to be a negative factor in human health. The prevalence of this bad habit among young people is growing, despite certain preventive measures (inscriptions on cigarette packs about the dangers of smoking, films demonstrating changes in the organs and systems of the human body under the influence of smoking). The expansion of the market of alcoholic beverages in modern Ukraine, their diversity, affordability, advertising, tradition of alcohol consumption among the population are the cause of early alcohol consumption by young people, which indicates a trend of alcoholism [2, 3]. Under the influence of the media and advertising, young people form a wrong and dangerous idea of alcohol as a means of relaxation, avoidance of problems, improve mood, facilitate communication. Students do not perceive the threat of undesirable consequences of alcohol consumption (development of diseases, hangovers, problems with family, police) as really possible, they consider it unlikely. Therefore, measures for the primary prevention of alcoholism should be aimed at forming a negative attitude in the younger generation to the use of alcohol. The state of reproductive health of student youth is a matter of concern. Recently, premarital sex among students has become common and, in some cases, even the norm. Incomprehensible sexual intercourse among young people contributes to the spread of sexually transmitted diseases, leads to numerous surgical interventions to terminate an unwanted pregnancy, which can cause future infertility. An important link in the organization of a healthy lifestyle for students is the work of teachers-curators. The activities of teachers-curators should be aimed at forming a conscious attitude to their own health through targeted assistance in the rational organization of students' lives.

Conclusions. Thus, the formation of a healthy lifestyle of student youth is carried out at three levels:

1) social: information and educational work. That is, a systematic solution to the problems of forming a healthy lifestyle of student youth in educational, informational and behavioral terms. It is necessary to create an information and advocacy system to increase the level of knowledge about the negative impact of risk factors on health, the possibilities of reducing it.

2) infrastructural: specific conditions in the main spheres of life (availability of free time, material resources), access to special preventive procedures that should slow down the natural aging process, the availability of appropriate environmental conditions, other components of a healthy lifestyle, mainly related not only to physical and mental as well as social and spiritual health;

3) personal: the value attitude to health and a healthy way of life is considered as a target and meaningful component of the life process.

References

1. Mayo, N. (2015). Dictionary of Quality of Life and Health Outcomes Measurement. Milwaukee, WI: International Society for Quality of Life Research.
2. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. – 2012. – Т. 13, № 3. – С. 233–235.
3. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. – Geneva: WHO, 2013. – 72 p.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Руслан Балакшій

Питання про здоровий спосіб життя і збереженні здоров'я учнів в наш час дуже актуальне, тому що більшу частину свого часу вони проводять у школах, де і відбувається їх безпосередній розвиток і навчання. Добре відомо, що правильно організована рухова активність – найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Це відноситься в першу чергу до дітей та підлітків, для яких процеси росту і розвитку є тим морфофункціональним фоном, на якому вплив рухової активності особливо важливий.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний розвиток. Організація рухової активності учнів загальноосвітніх установ вимагає науково обґрунтованого підходу, що враховує вікові особливості учнів, стан їх фізичного здоров'я, можливості загальноосвітнього процесу для проведення оздоровчо-спортивних заходів, розподіл інтенсивності і тривалості рухового навантаження протягом дня і тижня. Якщо потреба в русі недостатня, то це негативно позначається на діяльності всіх органів і систем організму, на фізичній і розумовій працездатності і у потребі пізнавальних процесів.

Будь-які зміни у процесі фізичного виховання в закладах освіти повинні базуватися на об'єктивних наукових даних. Як зазначають фахівці [1, 2], в умовах розбудови національної системи фізичного виховання важливого значення набуває діяльність пов'язана з інноваційними підходами, які органічно доповнюють її. Неодмінною складовою цього процесу має бути врахування досвіду провідних країн світу.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості школярів, ніж заняття за діючою програмою з фізичної культури. Впровадження новітніх технологій, нових методик, засобів таких, як дитячий фітнес допоможуть з вирішенням цих

питань, а також допоможуть більш індивідуально підійти до кожного учня та викличуть більшу зацікавленість у молодого покоління до занять фізичною культурою та спортом

Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику різних захворювань. Дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей та підлітків на добровільних засадах, виходячи з інтересів тих, хто займається

Особливості застосування дитячого фітнесу в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл показує, що дитячий фітнес має специфічні особливості, які роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей і підлітків, велика різноманітність вправ; тісний зв'язок напрямків дитячого фітнесу з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців; включення різноманітних форм і методів проведення занять, інноваційних технологій; високий емоційний підйом за рахунок презентабельності і експресії виконання рухів фахівця з дитячого фітнесу на заняттях; великі можливості в варіативності проведення занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу, а також висока адаптивність і мобільність підбору його коштів до різного контингенту. Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних захворювань. Рухова активність – основа здорового способу життя. Ґрунтуючись на ідеї єдності фізичного і психологічного в людині і розглядаючи рухову активність як фактор розвитку особистості, П. Ф. Лесгафт наголосив на необхідності користуватися фізичними вправами і так організовувати заняття, щоб досягти найкращих результатів у вихованні особистості [3].

Література:

1. Гутарєва Н. В. Оздоровлення підлітків: навчальний посібник для студ. факультетів фізичного виховання / Н. В. Гутарєва, Ю. Ю. Мусхаріна; МОНМСУ, Слов'янський ДПУ. – Слов'янськ:СДПУ, 2012.– 66 с.
2. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їхнього елементів під час уроків фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. № 3 – 3. 22 – 24.
3. Лесгафт П. Ф. Собр.пед. соч.: в 2 т. / П. Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1952. Т.2 – С.7.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДОСВІДІ ВИДАТНИХ ПЕДАГОГІВ

Оксана Баштовенко, Раїса Халюк

Хороше здоров'я, відчуття повноти, невичерпність фізичних сил – найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі
В. О. Сухомлинський

Проблема здоров'я людини завжди була і буде, поки існує світ. В даний час вона стає позачерговою освітньою та соціальною проблемою України.

Освіта завжди враховує потреби дитини, сучасна освіта відштовхується у своїх підходах та методах до здійснення безпечного навчання.

Освітній процес – тривалий шлях у житті людини, який починається з самого дитинства й інколи триває все життя. Здоров'я людини – вичерпний ресурс, відношення до якого повинно бути свідомо обґрунтованим.

Відношення до здоров'я як до загальнолюдської цінності, дозволяє сформувати відповідального громадянина, здатного до нових важливих соціальних функцій у країні. Провідні держави світу вже давно поставили у пріоритети здоров'язберігання дітей, як найвищу цінність. Це основи фундаменту благополуччя наступних поколінь.

Мета здоров'язберігаючих технологій – забезпечити випускникові школи високий рівень реального здоров'я, озброївши необхідними знаннями, вміннями, навичками, які необхідні для ведення здорового способу життя, і виховавши у нього культуру здоров'я. Саме це викликає необхідність звернення до класичної педагогіки з метою пошуку виховних систем, які можуть бути використані для побудови сучасної валеологічної освіти. Підготовка фахівців сфери фізичної культури повинна враховувати досвід, сформований видатними викладачами та педагогами, що розглядали дитину, як складову не тільки суспільства, а й природи.

Безцінний досвід В. О. Сухомлинського, який багато уваги присвятив питанням формування культури здоров'я учня та ствердженню значимості вчителя на цьому відповідальному шляху. Він стверджував, що здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємозумовлені, оскільки, чим міцніше здоров'я учня, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета освіти втрачає сутність змісту.

Процес формування культури здоров'я учнів ми вивчаємо за досвідом роботи Павлівської середньої школи, де навчання поєднувалось з комплексним, гармонійним вихованням[4]. Розуміння єдиної, цілісної суті особистості дало В. Сухомлинському можливість подолати односторонність в навчально-виховному процесі та забезпечити цілісність духовного, психічного, соціального та фізичного розвитку школярів у всіх сферах діяльності як складової культури здоров'я учнів, поєднував загальне і специфічне виховання, тобто види

діяльності набували валеологічного спрямування. Відомий педагог вважав, що виховати дитину як особистість можливо при осмисленні вчителями того, що здоров'я – це засіб для самовираження і самовдосконалення людини.

Педагоги школи під керівництвом В. Сухомлинського розробили цілісну систему формування культури здоров'я школярів, яка реалізовувалася з урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей розвитку (анатомо-фізіологічних, соціально-психологічних). Крім того Василь Олександрович підкреслював виняткове значення необхідності врахування провідних видів діяльності і сенситивних періодів, що сприяють дозріванню тих чи інших функцій, здібностей і якостей особистості.

В. О. Сухомлинський розглядав фізичне виховання та зберігання здоров'я підрастаючого покоління як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості. На його погляд, фізичний розвиток дитини це визначальний фактор успішності у навчанні. Тому пошуки шляхів збереження і зміцнення здоров'я дітей з його погляду, повинно стати найважливішим аспектом практичної діяльності кожного вчителя. Педагог, який розуміє, що фізичний розвиток і вдосконалення фізичних якостей – невід'ємна складова становлення людини, має високу цінність, тому що він здатен надати дитині вірні орієнтири у збереженні здоров'я. Фізичне виховання вдосконалює не тільки якості тіла дитини, а також її духовні якості, формує характер та надає навички самовиховання[3].

Розглядаючи дитину, як складову не тільки суспільства, а й природи, В. О. Сухомлинський акцентував увагу на використанні природних джерел оздоровлення дітей: купання та ходіння босоніж, походи та екскурсії на природі, знаходження на відкритому повітрі якомога більше.

Але формування у дитини розуміння того, що здоров'я не тільки догляд за тілом і прогулянки, а перш за все робота над своїм організмом. Рухи, як природна потреба та задоволення – ось основна мета фізичних вправ як складової здоров'язберігання.

Спритна, витривала, гармонійно розвинута дитина – мета навчально-виховного процесу. Педагог, який розуміє, що фізичний розвиток і вдосконалення фізичних якостей – невід'ємна складова становлення людини, має високу цінність, тому що він здатен надати дитині вірні орієнтири у збереженні здоров'я. Фізичне виховання вдосконалює не тільки якості тіла дитини, а також її духовні якості, формує характер та надає навички самовиховання.

Ще одна видатна людина – М. М. Амосов, на думку якого, здоров'я людини, пов'язано з рухливістю суглобів, вагою, станом функціональних систем, що залежать від якості харчування, умінням розслаблятися. Глобальна мета занять фізичною культурою за Амосовим – підвищення рівня душевного комфорту, але чому люди уникають цих занять? Причини різні: сором'язливість, лень, нудьга. Важливо формувати у дітей розуміння того, що фізична культура приносить задоволення і користь, але потребує тривалої роботи. Здоров'я не можна здобути, роблячи по 5-10 вправ або проходячи по 1 кілометру на день.

Проте слід вирішити – чи хворіти, чи бути здоровим. Скромна мета і доступні засоби – ось що потрібно для початку. З багаторічного експерименту над собою народилася система «1000 рухів», яка здобула широкого визнання [1].

Але все ж таки найважливішими у здоров'язберіганні є кроки, які робить свідомо сама дитина у бік фізичної активності. Тому такими важливими є поради В. О. Сухомлинського, які він надає для самовиховання у фізичній культурі:

– Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум.

– Твоє здоров'я – у твоїх руках.

– Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини.

– Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця...

– Іди в поле дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

– Зроби для себе правило: щоденно прокинувшись, одразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи на дворі, на сіні чи свіжій соломі. Сіно та солома виділяють фітонциди, які уберігають від грипу.

– Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг і для всього організму.

– Жодного дня без фізичної праці... У постійній повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів життя залишиться повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність зору, багатство сприймань і емоцій.

– Щодня прохось від трьох (у молодому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на луках, у полі ...

– Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодоців. Краще зовсім не вживати вуглеводів....

– Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти ще не зовсім наївся.

На особливу увагу заслуговують думки педагога про врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому та ранньому віці вимагає від учителя піклування про гармонію фізичної та розумової праці [6]. На цей аспект також звертає увагу й М. Амосов, що спочатку тренувань необхідно оцінити вихідний рівень свого функціонального стану. Найважливішим етапом занять фізичною культурою є перевірка вихідної тренуваності, яку визначають за рівнем працездатності серцево-судинної та дихальної системи [1].

Отже, науково обґрунтовані педагогічні ідеї, які втілює В. О. Сухомлинський, та поради багатьох практиків є актуальними і сьогодні

формують в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я, створюють можливості для оволодіння життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки. Наведені вище педагогічні погляди В. О. Сухомлинського не вичерпують усіх позитивних напрямів розвитку і втілення у практику ідеї виховання здорової дитини. Але в сукупності вони створюють величезні можливості щодо зміцнення здоров'я школярів [2, 5].

Одне з найважливіших завдань педагогічних колективів – активно втілювати у практику роботи сучасної школи теоретичні та практичні аспекти основ здоров'я і психогієни навчально-виховного процесу щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дітей і підлітків, спрямовувати професійну роботу кожного учителя не тільки на навчання школярів, але і бережне ставлення до свого здоров'я. Особливе місце у здійсненні цього важливого завдання надається вчителям фізичної культури та фахівцям фізичної культури та спорту. Від якісної підготовки фахівців, від можливості їх запроваджувати мотиваційне спрямування фізичного виховання, залежить якість життя наших майбутніх поколінь. Використовуючи новітні технології повинно пам'ятати про витoki такого важливого напрямку як здоров'язберігання.

Література:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1978. – С.39.
2. Сухомлинський В. О. Вибр. твори : в 5 т.– т. 5. – К. : Рад. шк., 1977. – 639 с.
3. Сухомлинський В. О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів. Вибр. твори : в 5 т. – К. : Рад. шк., 1977. – т. 5. – С. 7–16.
4. Сухомлинський В. О. Павліська середня школа. Вибрані твори: в 5 т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С.7–390.
5. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю. Вибрані твори: в 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – т. 2. – С.419–655.
6. Сухомлинский В. А. Советы взрослым и юношеству. – <http://www.vsukhomlinski.narod.ru/>

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олена Согоконь

Глиbokі соціокультурні, економічні та духовні зміни, інтегративні процеси, що відбуваються на Україні створюють умови для модернізації освіти відповідно до вимог європейського освітнього простору. Це зумовлює суттєві зміни в організації навчальної роботи у педагогічних закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Сучасна антропоцентрична парадигма освіти передбачає набуття обов'язкових для здобувачів вищої освіти компетентностей, детермінованих вимогами нинішнього суспільства, зокрема уміння застосовувати новітні досягнення науки, розвивати потребу й здатність навчатися впродовж життя, вдосконалювати комунікативну компетентність

тощо, проте необхідною умовою досягнення вищезазначених компетентностей є високий чи принаймні достатній валеологічний стан майбутнього фахівця. Проблема формування професійної компетентності вчителя фізичної культури набуває великого значення в умовах модернізації освіти. Професійна компетентність фахівця це сукупність його особистісних якостей, умінь, методичної майстерності, гармонійна інтеграція яких в педагогічній діяльності дає оптимальний варіант [2, с. 135].

Аналізуючи наукові дослідження з питань професійної компетентності вчителя фізичної культури, ми виділили значну кількість праць, присвячених даному питанню: Ж. Бережна, В. Демченко, Н. Кузьміна, А. Нісімчук, Г. Матушинський, О. Мороз, О. Омельчук, Т. Палагнюк, Л. Певіцина, О. Пометун, П. Щербак та інші [1-6].

У структурі професійної компетентності фахівця з фізичної культури та спорту Ж. Бережна розрізняє загальнопрофесійну компетентність, спільну для всіх педагогічних кадрів; загальногалузеву, яка відноситься до навчання майбутніх учителів фізичної культури та спеціальну щодо виконання функцій фахівця фізичної культури. Т. Палагнюк виділяє інваріантні компетенції, які характеризуються обізнаністю фахівця з фізичного виховання у питаннях загальнопедагогічного характеру та варіативні, котрі визначаються особливостями його професійної діяльності. Л. Певіцина виділяє – індивідуально-особові, наочно-професійні, гностичні, комунікативно-організаторські й конструктивно-проектувальні професійні навички.

Професійна компетентність включає готовність до фізкультурно-оздоровчої роботи, надання учням ґрунтовних знань про здоров'я, як найвищої людської цінності, способи його збереження та зміцнення, сприяння формуванню потреби в здоровому способі життя, вміння проводити заняття зі спеціальними медичними групами, що є головною ознакою професійної компетентності вчителя фізичної культури [3, с. 12].

На нашу думку, професійна компетентність уключає безліч взаємопов'язаних складників, серед яких інформаційний компонент – вказує на сформовані знання про здоров'я та вплив на нього негативних факторів; мотиваційний компонент, який передбачає позитивне ставлення майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності; технологічний, який забезпечує практичне застосування здоров'язбережувальних знань і умінь, накопичення власного досвіду з розробки й упровадження здоров'язбережувальних технологій; рефлексивний компонент, який полягає в умінні виконувати здоров'язбережувальну діяльність, визначати її оптимальні форми, методи та прийоми застосування.

Отже, нами визначені змістові характеристики професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, вивчення яких сприяє більш глибокому професійному розвитку майбутніх фахівців фізичної культури, формує вміння застосовувати здоров'язбережувальні знання, уміння та навички у майбутній професійній роботі та ефективно виконувати здоров'язбережувальну діяльність.

Література:

1. Демченко В. В. Формування готовності до професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. Центральноукр. держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. – Кропивницький, 2018. – 20 с.
2. Нісімчук А. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
3. Омельчук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення природничо-наукових дисциплін: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : НАПН України, Ін-т вищої освіти. – К., 2014. – 20 с.
4. 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 / Сущенко Людмила Петрівна; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2003. – 45 с.
5. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури: Монографія. – Полтава, 2012. – 379 с.
6. Щербань П. Суть педагогічної культури // Вища освіта України. – 2004. – №3. – С. 67–71.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЯК ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ СУСПІЛЬСТВА

Олег Біланов, Ірина Звягольська, Володимир Литовка

Проблема формування здорового способу життя особливого значення набула у XXI столітті як у всьому світі загалом, так і, зокрема, в Україні. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя [2, 3].

Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, становленню ціннісних орієнтацій підлітків, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя присвячені наукові праці та посібники, що акцентує значимість даної проблеми у сучасному світі [6].

Спосіб життя – це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Спосіб життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки в людей культура організовує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя – дві сторони одного цілого.

В свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і заходів, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя

базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних) [1, 4].

Основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя). Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я молоді є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я. Процес виховання свідомого ставлення молодих людей до власного здоров'я починається з шкільних років і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю підлітків; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок [5, 7].

Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Регулярні фізичні заняття поліпшують кровозабезпечення мозку, розширюють функціональні можливості нервової системи на всіх її рівнях, нормалізують процеси збудження і гальмування, становлять основу фізіологічної діяльності мозку. Отже, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я і працездатності. Її має вести кожна людина, вести постійно, пам'ятаючи слова великого фізіолога І. П. Павлова про те, що тіло людини складається з багатьох м'язів. Не давати їм працювати – велика шкода, яка може призвести до різкої нерівноваги усієї нашої сутності. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Отже, формування здорового способу життя студентської молоді здійснюється на трьох рівнях:

1) *соціальному*: інформаційно-просвітницька робота. Тобто системне вирішення проблем формування здорового способу життя молоді в освітньо-просвітницькому і поведінковому плані. Необхідно створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив чинників ризику на здоров'я, можливостях його зниження.

2) *інфраструктурному*: профілактичні заходи в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальні кошти), можливість доступу до конкретних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я;

3) *особистому*: ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу.

Література:

1. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Флярковська. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. – 214 с.
2. Омеляненко Д. Д. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації / Д. Д. Омеляненко, Р. Ю. Артеменко, Н. Л. Свінцицька [та ін.] // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної наук.-практ. конф. (м. Полтава, 12 листопада 2015 р.). – Полтава, 2015. – С. 102–105.
3. Профілактика шкідливих звичок в учнів 5-6 класів шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності [Текст]: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. спец.13.00.07-теорія і методика виховання / О. С. Лящук; Міністерство освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2017. – 21 с.
4. Свінцицька Н. Л. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у майбутніх лікарів / Н. Л. Свінцицька, Ю. М. Северин, Р. Л. Устенко [та ін.] // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. студ. наук-практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи [та ін.]. – Полтава: Сімон, 2019. – С. 104–109.
5. Свінцицька Н. Л. Просвітницька роль анатомічного музею у формуванні здорового способу життя серед молоді / Н. Л. Свінцицька, І. В. Когут, Р. Л. Устенко [та ін.] // Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – С. 225–243.
6. Шекера О. Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О. Г. Шекера, Н. В. Медведовська, Д. В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.
7. Шерстюк О. О. Стереоморфология: история и перспективы ее развития для теории и практики медицины / О. О. Шерстюк, Н. Л. Свинцицкая, Р. Л. Устенко [и др.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2020. – Т. 20, вип. 1 (69). – С. 186–192.

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Карина Богдан

Актуальність дослідження. Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, збільшення інформації пред'являють до організму учнів високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорового підлітка сприяє порівняно швидкій його адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Навпаки, незначні відхилення в стані здоров'я підлітка в період статевого дозрівання й гормональної перебудови приводять до того, що його організм не завжди адекватно реагує на навчальні перевантаження. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів, а потім і до хронічних захворювань. Відомо, що відхилення в стані здоров'я школярів нарастають від першого до десятого класу. Зокрема, проблема порушення постави є досить актуальною для учнів середньої школи.

Мета дослідження – обґрунтувати методику корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація даних* наукової літератури стосовно використання методів і засобів фізичної реабілітації з метою корекції порушень постави школярів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури; *емпіричні* – спостереження, бесіди, констатувальний та формувальний експерименти, під час яких досліджувався вплив запропонованої методики корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку; *інструментальні* – антропометричні виміри, функціональні проби з фізичним навантаженням.

Результати дослідження. Здійснено теоретичний аналіз проблеми щодо особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, основних порушень постави у цьому віці, профілактики їх виникнення. Встановлено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. А саме: різна інтенсивність росту окремих розмірних ознак, зміни в пропорціях тіла, продовження окостеніння скелету, завершення окостеніння флангів пальців; велика рухливість скелета, еластичність зв'язкового апарату. Фіксуються вигини хребта: шийний і грудний до 7 років, поперековий – до 12. До 8-9 років хребет зберігає велику рухливість [2].

З'ясовано, що молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у формуванні рухових координацій дитини та її фізіологічно правильної постави. Постава – це звична поза невимушено стоячої людини, яку вона приймає без зайвої м'язової напруги. З погляду фізіології, постава – це навичка чи система визначених рухових рефлексів, що забезпечує в статиці і динаміці правильне положення тіла в просторі [1].

Проаналізовано причини деформацій постави у молодшому шкільному віці. Постава дитини молодшого шкільного віку може погіршуватися під

впливом хвороби або тривалого неправильного положення під час користування незручними меблями, носіння вантажів у одній руці.

Визначено, що до основних порушень постави відносять: зміни пов'язані із збільшенням фізіологічних вигинів хребта, сколіози, порушення нормального склепіння стопи (розвиток плоскостопості).

Розроблено експериментальну методику корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізкультури.

Під корекцією ми розуміємо комплекс лікувальних та оздоровчих заходів (режим дня, загартовування, гігієна меблів, загальнорозвиваючі вправи, ортопедичні заходи тощо), що застосовуються для повного або часткового усунення порушень опорно-рухового апарату.

Розроблена експериментальна методика включає комплекс заходів: фізичні вправи для профілактики порушень постави, вправи у басейні (плавання), лікувальний масаж.

Запропонована методика має загальну і спеціальну спрямованість. Загальна корекція включає в себе комплекс оздоровчих і загальнозміцнюючих заходів, що впливають на формування опорно-рухового апарату дітей та їх загальний фізичний розвиток. До засобів загальної корекції віднесено загальнорозвиваючі фізичні вправи, ігри, загартування, режим праці і відпочинку.

Спеціальна корекція передбачала застосування коригуючих вправ для виправлення морфологічних і функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку.

Досліджено ефективність запропонованої експериментальної методики корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізкультури. Критеріями оцінки ефективності даної методики було обрано оцінку постави учнів за візуальною методикою Хоулі і Френкса, а також оцінка показників рухомості хребта. Аналіз динаміки показників рухомості хребта дітей засвідчив статистично достовірні позитивні зміни в основній групі у порівнянні з контрольною ($p < 0,05$).

Висновки. За результатами впровадження експериментальної методики спостерігається підвищення загального тонусу, зміцнення м'язів, підвищення ресорбної функції хребта дітей молодшого шкільного віку, зруйновано їхній стереотип неправильного утримання тіла у просторі. Розроблену методику доцільно застосовувати як під час проведення уроків фізичної культури у початковій школі, так і в позакласний час.

Література:

1. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ІННОВАЦІЙНА ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ

Максим Боженко

Сучасний спосіб життя, через відсутність повсякденних фізичних навантажень та фізичних вправ зумовлює виникнення у людей хронічних захворювань. У зв'язку з глобальним погіршенням показників стану здоров'я населення актуалізується проблема пошуку інноваційних засобів формування здорового способу життя різних груп населення, особливо осіб похилого віку. Одним з найбільш доступних новітніх засобів оздоровлення в Україні і світі є скандинавська ходьба.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні переваг для здоров'я скандинавської ходьби як інноваційного засобу фізичного виховання.

Скандинавська ходьба (від англ. *Nordic Walking*), дослівно – ходьба з палицями – це вид фізичних вправ, прогулянки на свіжому повітрі з парою модифікованих лижних палиць [2]. У даного виду рухової активності багато назв: північна, фінська або нордична. Він швидко набуває популярності по всьому світу, а останнім часом став одним з найяскравіших явищ в сфері фітнесу – ефективний, не вимагає значних фізичних витрат, має багатофункціональний вплив на організм людини (як для зниження ваги, попередження серцево-судинних захворювань, так і для підтримки спортивної форми, життєвого тону та фізичної кондиції).

Історія скандинавської ходьби налічує близько 80 років. Вперше заняття ходьбою з палицями стали застосовуватися лижниками в 30-х роках ХХ століття під час тренувань в теплу пору року [3]. Масового поширення в Європі скандинавська ходьба набула в 80-их роках минулого століття. Ходьба з палицями була особливо популярна в скандинавських країнах, зокрема в Фінляндії. Звідси і назва цього виду фітнесу – *Nordik Walking*. Сьогодні у ходьби з палицями понад 20 млн шанувальників у різних країнах, зокрема, в Фінляндії, Швеції, Швейцарії, Німеччині, Італії, Нідерландах, Великобританії, США і навіть Японії. За статистикою в європейських країнах кожен п'ятий житель практикує ходьбу з палицями. Дослідженнями цього виду фітнесу займаються провідні світові медичні заклади, які щороку виявляють нові його корисні властивості для здоров'я людини. Відтак скандинавська ходьба входить до програм реабілітації найбільших медичних і wellness-центрів Європи, а також використовується багатьма спортсменами, в тому числі українськими, під час тренувань [2].

Як окремий вид спорту ходьба з палицями вперше описана в статті Марко Кантанева «*Sauvakavely*» в 1997 році. Марко Кантанева – автор і творець *Nordic Walking* і зараз є президентом міжнародної федерації фінської ходьби ONWF. У 2000 року до Міжнародної асоціації скандинавської ходьби (INWA) з штаб-квартирою в фінському місті Вантаа входили три країни. Зараз організація налічує понад 20 країн-учасників, а інструктори проводять тренування ще в 40 країнах [1].

У зарубіжних дослідженнях, присвячених оздоровчим та відновлювальним ефектам скандинавської ходьби, наголошується на покращенні функцій серцево-судинної і дихальної систем, а також опорно-рухового апарату, можливості корекції надлишкової маси тіла і формування витривалості у осіб різних вікових груп. Метод скандинавської ходьби є більш корисніше звичайної ходьби. – така ходьба дозволяє задіяти м'язи не лише нижньої, а й верхньої частини тулуба. Палиці в руках допомагають поглинати від 20% до 30% ударів при ходьбі. Підраховано, що півгодини занять скандинавської ходьбою дозволяє спалити 300 ккал. Відзначено навантаження на 90% м'язів тіла. Також спостерігається зниження тиску на коліна і хребет, що дозволяє коригувати поставу, впливати на різні дисфункції опорно-рухового апарату (остеохондрози, артрити, артрози). Зокрема, відзначено позитивний вплив при грудному остеохондрозі, при зниженні систолічного артеріального тиску та зменшенні маси тіла, збільшенню мінеральної щільності кісток людей, що систематично займаються даним видом рухової активності [3].

Науковцями доведено, що скандинавська ходьба сприяє формуванню здорового способу життя особистості, оскільки:

- заняття проходить на свіжому повітрі, і це набагато корисніше, ніж займатися в залі;

- при скандинавській ходьбі спалюється на 46% більше калорій, ніж при звичайній ходьбі [2];

- частота серцевих ударів при скандинавській ходьбі на 13% вище, ніж при звичайній ходьбі, що сприяє покращенню серцевого кровотоку, підвищенню кількості кисню, споживаних серцем в одиницю часу [4];

- при ходьбі з палицями обмін речовин збільшується на 25% в порівнянні зі звичайною ходьбою [2], за рахунок чого поліпшується робота внутрішніх органів.

Отже, завдяки тренуванням з низькоінтенсивним навантаженням під час скандинавської ходьби у людей похилого віку збільшується мінеральна щільність кісткової тканини, зміцнюються суглоби; поліпшується робота серцево-судинної і дихальної систем; знижується рівень глюкози в крові, що особливо корисно при цукровому діабеті II типу і для його профілактики; зміцнюються м'язи, що відповідають за підтримку хребта; нормалізується обмін речовин і знижується рівень холестерину в крові; знижуються ризики розвитку старечої деменції і інсультів; кров насичується киснем, а центральна нервова система менше порушується. Крім того, заняття скандинавської ходьбою у літніх людей покращують координацію рухів, яка з віком за відсутності достатньої фізичної активності неминуче погіршується. Оскільки заняття проходять на вулиці, в організмі виробляється більше вітаміну D, який активізує кальцієвий обмін і надає інші позитивні ефекти на здоров'я. Тренування ще й сприяють загартовуванню, знижуючи частоти застудних захворювань [1]. Таким чином, в цілому скандинавська ходьба є не лише інноваційною, а й оздоровчою (здоров'язберігальною та здоров'явідновлювальною) технологією.

Література:

1. Волков А. В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А. В. Волков, О. Б. Крысюк, А. К. Самойленко // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч.-практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. – С. 13–15.
2. Крысюк О. Б. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / Крысюк О. Б., Волков А. В. // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 3 (55). – С. 47–49.
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.
4. Svensson M. Nordic Walking (Outdoor adventures) // Human Kinetics. – 2009. – 205 p.

ПРИЧИНИ НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНСЬКІЙ СІМ'І, ЩО ВЧИНЯЮТЬСЯ НЕПОВНОЛІТНІМИ ТА ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА СЕРЕД НИХ

Сергій Буров

В умовах становлення незалежної соціальної й демократичної держави в Україні, формування ринкових відносин, загострення суспільних протиріч зростає роль сім'ї як фактору виживання, захисту і розвитку людини, її соціалізації. Сім'я є основним середовищем і природним осередком суспільства.

У сучасних умовах сім'я переживає кризу, яку не завжди може сама розв'язати. Унаслідок цього виникають у ній конфлікти та проблеми, що зумовлюють насильство та жорстоке поводження, що призводить до серйозних прорахунків у сімейному вихованні, до розлучень, фактів уходу дітей із сім'ї, до порушення одними членами сім'ї прав інших членів родини, до порушення здоров'я, руйнації життєвих планів, самогубств.

Сьогодні вимагає від суспільного розвитку нових форм розуміння відносин, тому до домашнього насилля склалося неоднозначне ставлення. Коли ми на вулиці спостерігаємо бійку і образи людей – це хуліганство (кримінальний злочин), коли те ж саме відбувається в сім'ї – це суто сімейна справа. Насилля в сім'ї – це проблема світового масштабу, яка не обійшла стороною і Україну.

Насильство переповнює життя українських громадян. Жорстоке ставлення до дітей, насильство в сім'ї, насильство в засобах масової інформації, незаконне насильство в поліції, катування, насильство на вулицях, яке перероджується у злочинність, насильство влади щодо громадян, насильницькі способи вирішення господарських спорів, рейдерство, економічне насильство, насильство як спосіб вирішення конфліктів тощо. Воно багатогранне, воно спостерігається на вищих щаблях влади та на рівні життя та стосунків окремої людини, воно домінує в думках, словах, свідомості, щоденній поведінці. Можливість потрапляння в ситуацію насильства об'єднує і бідних, і багатих, міських жителів та селян, схід та захід України.

Неможливо собі уявити той масштаб проблеми, який пов'язаний з насиллям в українській родині.

Насильство в сім'ї належить до одного з найнегативніших соціальних явищ останнього десятиліття і значною мірою загрожує життєдіяльності людини, а у випадках, коли насильство вчинюється неповнолітнім членом сім'ї, додатково виникає загроза порушення функцій інституту сім'ї, як основи суспільства. Деякі батьки чесно зізнаються, що не знають як виховувати дітей.

Враховуючи особливість суб'єкту насильства в сім'ї – неповнолітніх, доцільним є вивчення причин насильства в сім'ї, що вчиняються неповнолітніми. Характерним для формування насильницької поведінки підлітка в сім'ї, є взаємозв'язок особистісних характеристик підлітка, типу сім'ї, внутрішньо сімейних факторів та факторів ризику насильства, до яких відносять: соціально-економічний, соціально-педагогічний та соціально-психологічний.

У вересні 2020 року було проведено соціологічне опитування з метою визначення стану проблеми насильства в сім'ї серед учнів (дітей віком від 12 до 17 років) у Полтавській гімназії №6 та їх батьків. Виявилось, що 82% опитаних учнів 6-11 класів вважають насильством побиття та психологічний тиск, 29% – побиття та приниження, 10% – побиття та образи, 2,5% – побиття та економічний контроль. Серед опитаних хлопців та дівчат не знайшлося таких, що вважають лайку та ігнорування проявом насильства в сім'ї. В той же час 100% опитаних дорослих вважають насильством побиття та психологічний тиск, 95% – побиття та приниження, 33% – побиття та примус до сексу, 30% – побиття та образи, 27% – побиття та ігнорування, 26% – побиття та лайку, 24% – побиття та економічний контроль.

За визначенням В. М. Оржеховської насильство в сім'ї виявляється як комбінація фізичної та емоційної образи [1]. Дані досліджень засвідчили, що діти, які самі зазнали насильства, намагаються у ситуаціях, пов'язаних із наданням допомоги, копіювати дії дорослих, як то відмовляються допомогти хворому члену сім'ї, перешкоджають при спробі звернутися за медичною допомогою, не дають заснути вночі, відмовляються купувати продукти харчування, псують майно і речі членів сім'ї, погрожують заподіяти собі шкоду, маніпулюють дорослими.

Останнім часом збільшується кількість вчинення насильства з боку підлітків в сім'ях, які зовні виглядають благополучними, рівень матеріального достатку яких вище середнього, а іноді набагато вище середнього. Бажання батьків «відкупитися від дитини» дорогими подарунками нівелює їх виховний вплив, призводить до маніпулювання підлітків своїми батьками. Одним із методів виховання є приклад. Особливо важливим для дітей є приклад батьків.

За даними ГУ НП України в Полтавській області від початку 2020 року отримано 8576 звернень щодо вчинення домашнього насильства. 41 неповнолітній наважився самотійно на таке звернення. Протягом 2020 року винесено 1008 термінових заборонених приписів стосовно кривдника. У місті Полтава мобільна група за поточний рік здійснила реагування на 1000 звернень, що мали ознаки домашнього насильства.

Коли підліток починає грубо себе поводити по відношенню до членів сім'ї, кричати, вимагати задоволення його примх, погрожуючи щось з собою зробити, систематично затримується більш ніж йому дозволено на вулиці, заставляючи рідних хвилюватися, застосовує грубощі та фізичну силу по відношенню до слабкіших за нього членів сім'ї, що є насильством в сім'ї – домашні нерідко задають собі питання «Хто його виховував?», забуваючи про власний внесок у виховання підлітка.

Одним із найважливіших напрямів профілактичної діяльності, спрямованої на протидію й попередження домашнього насильства є просвітницька робота серед дітей та молоді, яку проводять фахівці різних служб.

Із метою профілактики насильства та надання допомоги учасникам конфліктних ситуацій фахівці служби:

- аналізують соціально-психологічний клімат в освітньому закладі загалом й окремих класах (групах), дають рекомендації щодо його поліпшення та сприяють класним керівникам, іншим співробітникам освітнього закладу, учням та батькам в його поліпшенні;

- розпізнають в учнів і працівників закладу освіти проблеми в міжособистісному спілкуванні, адаптації до колективу, передумови до насильницької поведінки і надають їм своєчасну допомогу;

- здійснюють систематичне спостереження за учнями з особливими освітніми потребами, особливостями розвитку та поведінки й іншими учнями, у яких більш високий ризик стати жертвою насильства і дискримінації, а також за учнями, що знаходяться на внутрішньошкільному обліку через порушення дисципліни або вчинення актів насильства; надають їм, їхнім батькам і класним керівникам необхідну консультативну допомогу;

- консультують педагогів, інших співробітників освітньої установи, учнів і їхніх батьків з питань запобігання агресивної поведінки, вирішення конфліктних ситуацій та надають необхідну психологічну та соціальну допомогу;

- проводять з працівниками освітнього закладу, учнями та їхніми батьками спеціальні заняття й тренінги з розвитку навичок спілкування, вирішення конфліктів, керування емоціями і подолання стресових ситуацій;

- беруть участь в аналізі випадків насильства, оцінюють психологічний стан жертви, кривдника і свідків, і надають їм необхідну соціально-психологічну допомогу; у разі наявності показань рекомендують звернутися за професійною психологічною і соціальною допомогою та реабілітацією до відповідних установ;

- взаємодіють з фахівцями соціальних служб, центрів соціальної допомоги сім'ї та дітям, реабілітаційних центрів, медичних служб для надання допомоги постраждалим від насильства та іншим учасникам конфліктних ситуацій.

Отже, домашнє насильство – це не проблема окремої родини, а всього суспільства загалом, з якою необхідно боротися комплексно, враховуючи індивідуальну систему виховання в сім'ї та спираючись на нормативно-правові акти щодо запобігання насилля на державному законодавчому рівні.

Література:

1. Оржеховська В. М. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко. – Черкаси: Чабаненко Ю., 2008. – 346 с.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Максим Величко

Актуальність. Сучасний олімпійський і професійний спорт ставить надзвичайно високі вимоги до всіх елементів складної рухової діяльності організму спортсмена. В умовах багаторічних систематичних тренувань, численних напружених змагань, опорно-руховий апарат спортсменів постійно піддається великим динамічним навантаженням й випробовуванням [1]. У зв'язку з цим велику актуальність для спортсменів й тренерів набувають проблеми розробки й впровадження високоефективних засобів відновлення організму, зокрема, фізичної реабілітації і кінезитерапії м'язово-суглобового апарату, що зазнає, як правило, тривалих й значних гравітаційних й інерційних навантажень.

Засоби й методики фізичної реабілітації функцій опорно-рухового апарату спортсменів постійно удосконалюються. Однак, як показує практика, цей процес у часі у певній мірі відстає від темпів зростання об'ємів й інтенсивності тренувальних навантажень і швидкості росту результатів змагань. Тому сьогодні спортсмени гостро потребують адекватних, ефективних і надійних методів фізичної реабілітації й кінезитерапії [2].

Найбільш вразливим з точки зору можливого травматизму і виникнення різноманітних функціонально-морфологічних відхилень від норми у представників більшості видів спорту є суглоби нижніх кінцівок. Колінні суглоби серед них у відношенні частоти виникнення травматизму займають особливе місце. Не тільки у більшості спортивних вправ, але й у багатьох природних локомоціях, колінні суглоби людини зазнають високо концентровану біомеханічну дію. За своєю формою вони, як відомо, є блоко-шароподібними спіралеподібними диартрозами. В них є не одна, а декілька фронтальних вісей обертання з різними радіусами. Завдяки зміні моментів інерції гомілки при різних кутах суглобової амплітуди створюються умови для безпосередньої регуляції швидкостей руху. Тому при виникненні травматичних ушкоджень зв'язково-хрящових структур колінних суглобів у спеціалістів виникають певні складності не тільки в лікуванні, а й у відновленні тимчасово втрачених складних функцій цього суглобу [3].

У нашому дослідженні ми зробили спробу реалізації комплексного підходу до застосування процесу фізичної реабілітації колінного суглобу спортсменів, що зазнали травм. Сутність такого підходу полягає в тому, щоб розробити таку методику дії реабілітаційних процедур, з допомогою якої стало б можливим не тільки локальне відновлення травмованих елементів, але системна дія на увесь м'язово-зв'язковий й кістковий апарат колінного суглобу.

Припускаємо, що такий підхід дозволить спортсменам, що перенесли травми й хірургічні втручання, не тільки відновити природню функцію кінцівки, але й вирішити проблеми відновлення тієї складної координаційної структури рухів у травмованому колінному суглобі, яка б відповідала меті й завданням досягнення високих спортивних результатів.

Аналіз літературних джерел, а також узагальнення вітчизняного й закордонного досвіду, дозволили сформулювати **мету нашого дослідження** – підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації спортсменів після травм колінного суглобу.

В основу концепції роботи покладено припущення про те, що якщо процес фізичної реабілітації пацієнтів з порушенням рухової функції нижніх кінцівок буде проводитись із застосуванням методик і технічних засобів, що забезпечують інтегральну біомеханічну дію на м'язово-суглобовий апарат, то це дозволить суттєво підвищити ефективність процедур кінезитерапії.

З урахуванням розробленої методики були сформульовані **основні завдання роботи:**

1. Узагальнити теоретичні знання, а також вітчизняний і світовий досвід у галузі застосування сучасних методів й технічних засобів фізичної реабілітації опорно-рухового апарату спортсменів.

2. Розробити методику підвищення ефективності реабілітаційних процедур, спрямованих на відновлення рухової функції спортсменів.

3. Теоретично й практично обґрунтувати методику інтегральної кінезитерапії колінного суглобу спортсменів на основі біодинамічного аналізу механізмів прояву їх рухової функції.

Методика, організація досліджень. Дослідження планується проводити у два етапи. На першому етапі був здійснений аналіз спеціальної літератури у галузі динамічної анатомії і клінічної біомеханіки опорно-рухового апарату спортсменів. На основі результатів цього аналізу були сформульовані мета, гіпотеза, концепція й задачі дослідження.

На другому етапі планується дослідження впливу природних та преформованих фізіотерапевтичних чинників (електричні та магнітні поля, механічні коливання) у поєднанні з методиками кінезитерапії на різні види травм колінного суглобу та визначення найбільш ефективних комбінацій засобів фізичної реабілітації при різних травмах.

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що традиційні методи кінезитерапії не дозволяють ефективно вирішити проблему відновлення колінного суглобу. Необхідний комплексний підхід, який включає в себе застосування механотерапії, кінезитерапії та методів фізіотерапії, комбінація застосування яких залежить від виду травми.

Література:

1. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 2007. – С.546–552.
2. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 272 с.
3. Франке К. Спортивна травматологія. –К.: Олімпійська література, 2008. – С.11–18.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Крістіна Ганчева

Актуальність. Розвиток інноваційних процесів у освіті на сучасному етапі є об'єктивною закономірністю, що зумовлюється: інтенсивним розвитком інформаційних технологій у всіх сферах людського буття; оновленням змісту філософії сучасної освіти, центром якої став загальнолюдський цілісний аспект. В Державній цільовій соціальній Програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року визначено провідну роль фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

В цьому аспекті актуальності набуває оновлення форм і методів викладання фізичної культури.

Метою даної статті є комплексний аналіз інноваційних форм і методів розвитку фізичної культури в сучасній Україні.

Стан дослідження. Окремі аспекти інноваційних технологій у галузі фізичної культури висвітлено у наукових працях Л. Вікторова, З. Абасова. Аспекти професійного зросту вчителя фізичного виховання викладено у роботах В. Сіткара, Б. Мельникович. В широкому розрізі питання фізичного розвитку підлітків та студентів вивчають такі науковці, як І. Васкан, Е. Вільчковський, Б. Фадєєв, Б. Шиян. Отже, враховуючи вищевказане, необхідно узагальнити, що питання інноваційних технологій у галузі фізичної культури має фрагментарне висвітлення.

Виклад основного матеріалу. Інноваційна діяльність, будучи складним і багатоплановим феноменом, своїм змістом охоплює процес взаємодії індивідів, спрямований на розвиток, перетворення об'єкта, на переведення його в якісно новий стан; системну діяльність щодо створення, освоєння та застосування нових засобів; особливий вид творчої діяльності, що об'єднує різноманітні операції і дії, спрямовані на одержання нових знань, технологій, систем. Усі ці вияви характеризують інноваційну діяльність у педагогічній сфері.

В ході модернізації освіти одним з основних завдань у викладанні дисциплін пов'язаних з «фізичною культурою» стає освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Педагогічна технологія є комплексним інтегративним процесом, що включає людей, ідеї, засоби і способи і управління вирішенням проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань.

Ознаками педагогічної технології є:

- діагностичність – опис мети (іншими словами, цілі заняття повинні бути описані так, щоб вони визначалися по чітко виділених критеріях;
- відтворюваність педагогічного процесу (в тому числі опис етапів, відповідних їм цілей навчання і характеру навчальної діяльності студента);
- відтворюваність педагогічного результату.

На нашу думку, доцільними під час навчання дисциплін з фізичної культури і спорту будуть наступні інноваційні педагогічні технології.

Адаптивна система навчання – навчання прийомам самостійної роботи, самоконтролю, взаємоконтролю, прийомам дослідницької діяльності, вмінню самостійно здобувати знання (робота в парах змінного складу). Студенти працюють в трьох режимах: спільно з педагогом, з педагогом індивідуально, самостійно.

Технологія повного засвоєння знань – рівень знань єдиний, а час, методи, форми і умови праці для кожного студента різні (спортивні секції).

Технологія різнорівневого навчання – для студентів відводиться певний час, який відповідає його особистим можливостям і здібностям для засвоєння навчальної програми.

Технологія ігрового навчання – готові ігри з відповідним навчально-дидактичним матеріалом.

Технологія модульного навчання – самостійне досягнення мети навчально-пізнавальної діяльності в процесі роботи з модулем. Модуль – це функціональна одиниця, в якості якого виступає програма навчання, індивідуалізована за виконуваної діяльності. Зміст навчання представляється в закінчених блоках. Максимум самостійної роботи.

Практика показує, що найбільш раціональним є також впровадження *методу проектів*. Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

- розвиток особових компетентностей студентів;
- інтегрованість процесу навчання;
- заощадження часу на самому занятті.

Потрібно відзначити, що в практичному аспекті впровадження сучасних інноваційних технологій у фізичній культурі мають місце такі їх види як скейтбординг, стрітстайл, фрістайл, бейсбол (софтбол), різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-, бейлі-денс, шейпінг тощо.

Скейтбординг – катання і виконання трюків на скейті – це не просто активне часопроведення, це долучання до так званої екстремальної культури – зі своєю модою, музикою, сленгом, манерою поведінки.

Стритстайл – це особливий стиль швидких перегонів на дошках, стрибки вгору, під час яких скейт обертається навколо своєї вісі або спортсмен виконує фінти.

Фрістайл – це «танець на дошці», виконання трюків під ритмічну музику.

На нашу думку, прикладом вдалого використання інноваційних технологій у галузі фізичної культури можливо визначити бейсбол (софтбол). Бейсбол (англ. baseball) – спортивна гра з м'ячем, який б'ють битою. Різновид бейсболу із більшим м'ячем називається софтболом.

Необхідно вказати, що різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів.

На нашу думку, використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) на заняттях робить дисципліну фізичної культури сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати оновлені вимоги та завдання сучасного суспільства.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу.

Висновки. Таким чином, необхідно звернути увагу що викладачу необхідно знаходити і використовувати такі методи навчання, які дозволили б кожному студенту проявити свою активність, творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Позбавлення молоді необхідної рухової активності на користь вивчення теорії не потрібно, але вимоги часу змушують педагога шукати нові форми і методи у викладанні теоретичної частини фізичної культури. На нашу думку, доцільними під час навчання фізичної культури будуть такі інноваційні педагогічні технології: адаптивна система навчання технологія повного засвоєння знань; технологія різнорівневого навчання; технологія ігрового навчання; технологія модульного навчання. Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження методу проєктів. Необхідно вказати, що впровадження сучасних інноваційних педагогічних технологій, інформаційних технологій дають можливість педагогові досягти максимальних результатів. ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів. В практичному аспекті впровадження сучасних інноваційних технологій у фізичній культурі мають місце такі їх види як скейтбординг, стрітстайл, фрістайл, бейсбол (софтбол), різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Ілона Глушко

Однією із найактуальніших проблем сучасного спорту є підвищення фізичної працездатності спортсменів. У наш час це питання не можливо вирішити тільки удосконаленням методів тренування (збільшенням об'єму та інтенсивності тренувань, тренувань в екстремальних умовах і т.і.), оскільки це призводить до

перенавантажень (перетренованості), виникнення травм і захворювань, погіршення стану здоров'я спортсменів. Тому вагомим значення набувають проблеми відновлення спортивної працездатності та профілактики перенавантажень [2].

Відновлення спортивної працездатності та нормального функціонування організму після тренувальних і змагальних навантажень – невід'ємна складова правильно організованої системи спортивного тренування, яка не менш важлива, ніж раціональний режим навантажень в навчально-тренувальній та змагальній діяльності [3].

Враховуючи вищевикладене, одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарату спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів.

Це і визначило мету даного дослідження – на основі аналізу літературних джерел навести основні медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Наразі спортивна медицина включає такі групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Як зазначає Дубровський В. І. зі співавторами [2] до складу медико-біологічних засобів відновлення належить раціональне харчування, використання комплексу фармакологічних препаратів і вітамінів, спортивних напоїв, фізіо- та гідропроцедур, різних видів масажу, саун, лазень, голкотерапії, електростимуляції м'язів, вправ на розтягування, мазей, гелів, використання спортивних тейпів.

Зазначимо, що ефективність відновлювальних заходів залежить від їх комплексності, термінів застосування, виду спорту, віку, статі та інших чинників.

Той чи інший комплекс відновлюючих засобів застосовується після тренувань чи змагань, в перервах між виступами, а також у період інтенсивних тренувань чи після тренувального циклу.

При призначенні відновлювальних процедур велике значення має їх поступовість і дозування.

При плануванні відновлювальних заходів слід пам'ятати, що після першого тренувального заняття (тренування) краще застосовувати процедуру локальної дії (місцевий масаж, електростимуляцію та ін.), а після другого – процедуру загальної дії (ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауна та ін.) [2].

Наведемо детальну характеристику та особливості проведення фізіо- та гідротерапії.

Фізіотерапія. Для ефективного застосування фізичних засобів необхідно знати механізм їх дії на організм і тканини спортсмена, характер травм і захворювань, їх перебіг.

Фізичні засоби застосовують для усунення больового синдрому, стимуляції регенеративних процесів, реабілітації та відновлення фізичної працездатності.

Серед фізіотерапевтичних засобів найбільш поширеними є: електросон, медикаментозний електрофорез, фонофорез, індуктотермія, дарсонвалізація, аероіонізація, магнітотерапія, електростимуляція і т.і.

Гідротерапія. Однією із найпоширеніших водних процедур є душ. Це водолікувальна, профілактична процедура, при якій на тіло людини діє направлений під тиском струмінь або багато дрібних струменів води. По температурі води душі можуть бути: холодні (15-20°C), прохолодні (20-30°C), індіферентні (31-36°C), теплі (37-38°C) та гарячі (вище 38°C).

Вранці, після зарядки застосовують короточасні (30-60 с) холодні та гарячі душі, які діють збуджуюче, освіжаюче; після тренувань, ввечері перед сном – рекомендовано теплі душі, які мають заспокійливий ефект.

Душі поділяють в залежності від форми струменя: віялоподібний, душ Шарко, шотландський, дощовий, циркулярний, каскадний.

Морські купання – один із найкращих способів закалювання і зміцнення здоров'я, який покращує діяльність ЦНС, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції, кардіо-респіраторної системи, кровотворних органів.

Плавання в прісній воді є корисною оздоровчою і відновлюючою процедурою. Перебування у воді в поєднанні з м'язовою активністю підвищує тренуваність і адаптацію до фізичних навантажень і холодних подразників, унаслідок чого підвищується стійкість організму до застудних захворювань [1; с.83].

Найбільш поширеними водолікувальними процедурами є різноманітні ванни з гігієнічною і відновлювальною метою.

Ванни із прісною водою (гігієнічні) при температурі 36-37°C застосовують після тренувань, тривалістю 10-20 хв.

Гарячі ванни (температура води 38-40°C, тривалість 5-10 хв.) використовують плавці під час тренувань у відкритому басейні, лижники-гонщики, конькобіжці при ознаках переохолодження.

Контрастні ванни мають виражену тренуючу дію на серцево-судинну і нервову системи. Вони зазвичай застосовуються з метою загартування, профілактики застудних захворювань. Різниця температур повинна складати не менше 5-10°C.

Гіпертермічні ванни (температура 39-43°C, тривалість 5-7 хв.) застосовують для нормалізації функції опорно-рухового апарату та з метою профілактики перевантажень і виникнення травм. Гіпертермічні ніжні ванни застосовують бігуни (особливо стайери), стрибуни, конькобіжці та інші спортсмени, зазвичай в період тренувань [2].

Слід зауважити, що є і протипоказання до застосування цих ванн: сильна втома, перевтома, зміни електрокардіограми, атеросклероз судин нижніх кінцівок, капіляротоксикоз.

Також застосовують гальванічні ванни для кінцівок при запальних і посттравматичних станах рухового апарату, м'язових судомах, при захворюваннях ЦНС. Їх застосування сприяє прискоренню регенеративних та нормалізації метаболічних процесів.

Також широкого застосування набули ароматичні ванни для приготування яких використовують різноманітні відвари лікарських рослин та ванни насичені хімічними речовинами і їх сполуками.

Хлоридно-натрієва ванна застосовується при болях в суглобах і м'язах, після тренувань на жорсткому покритті, заняттях на тренажерах.

Сірководневі – застосовують для профілактики та нормалізації функцій вегетативної нервової системи, при хронічних захворюваннях опорно-рухового апарату, остеохондрозі, артрозах та ін.

Вуглецеві ванни застосовують після тренувань, для нормалізації сну, зняття втоми та при неврозах.

Отже, одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарату спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів. Розрізняють педагогічні, медико-біологічні, психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. До медико-біологічних засобів відновлення належить раціональне харчування, використання комплексу фармакологічних препаратів і вітамінів, спортивних напоїв, фізіо- та гідропроцедур, різних видів масажу, саун, лазень, голкотерапії, електростимуляції м'язів, вправ на розтягування, мазей, гелів, використання спортивних тейпів.

Література:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Радионова. – М.: Academia, 2002. – С. 80–86.
2. Дубровский В. И. Экогигиена физической культуры и спорта : рук. для спортивных врачей и тренеров / В. И. Дубровский, Ю. А. Рахманин, А. Н. Разумов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с. : ил.
3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Здоровье, 2006. – 220 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анастасія Головка

Актуальність дослідження. У навчальних закладах освіти України навчаються сотні тисяч учнів, з яких значний відсоток має певні вади опорно-рухливого апарату, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності учнів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. Вочевидь, через ці причини протягом багатьох років у навчальних закладах освіти України ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання учнів.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості профілактики порушень постави молодших школярів на уроках фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування; анкетування.

Результати дослідження. Здійснено теоретичний аналіз основних порушень постави дітей молодшого шкільного віку та профілактики їх

виникнення. Постава – це звична поза невимушено стоячої людини, яку вона приймає без зайвої м'язової напруги. З погляду фізіології, постава – це навичка чи система визначених рухових рефлексів, що забезпечує в статиці і динаміці правильне положення тіла в просторі. Для молодшого шкільного віку характерна різна інтенсивність росту окремих розмірних ознак. Так, довжина тіла збільшується в цей період в більшій мірі, ніж його маса. Відбуваються зміни в пропорціях тіла: змінюється відношення обхвату грудної клітки до довжини тіла, ноги стають відносно довшими. Продовжується окостеніння скелету, зокрема, завершується окостеніння флангів пальців. Суглоби дітей молодшого шкільного віку дуже рухомі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Фіксуються вигини хребта: шийний і грудний до 7 років, поперековий – до 12. До 8-9 років хребет зберігає велику рухливість [1].

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у формуванні рухових координацій дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання [1].

Постава дитини може погіршуватися під впливом хвороби або тривалого неправильного положення під час користування незручними меблями, носіння вантажів у одній руці. До основних порушень постави відносять: зміни пов'язані із збільшенням фізіологічних вигинів хребта, сколіози, порушення нормального склепіння стопи(розвиток плоскостопості).

Розроблено експериментальну методику корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізкультури. Під корекцією розуміють комплекс лікувальних та оздоровчих заходів (режим дня, загартовування, гігієна меблів, харчування, загальнорозвиваючі вправи, ортопедичні заходи тощо), які застосовуються для повного або часткового усунення порушень опорно-рухового апарату. Розрізняють загальну і спеціальну види корекції.

Загальна корекція включає в себе комплекс оздоровчих і загальнозміцнюючих заходів, які впливають на формування опорно-рухового апарату дітей і підлітків та їх загальний розвиток. Це загальнорозвиваючі фізичні вправи, ігри, загартування, режим праці і відпочинку, раціональне харчування та інші [2].

Спеціальна корекція передбачає застосування корегуючих вправ для виправлення морфологічних і функціональних порушень опорно-рухового апарату. Розроблена методика включає комплекс вправ: фізичних для профілактики порушень постави, вправи у басейні(плавання), лікувальний масаж спрямований на корекцію порушень постави молодших школярів.

Досліджено ефективність експериментальної методики. Порівняння чисельних показників свідчить про підвищення кількісної оцінки постави у контрольній групі на 0, 59 балів за методикою Хоулі і Френкса.

Висновки. Якісні показники свідчать про підвищення загального тону, активізацію діяльності ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулювання обмінних процесів, зміцнення м'язів, підвищення ресорбної функції хребта, зруйнування стереотипу неправильного утримання тіла. Розроблену методику доцільно застосовувати як під час проведення уроків фізичної культури у початковій школі, так і в позакласний час.

Література:

1. Кашуба В. А. Методологические особенности исследования осанки человека. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 13. – С. 48–63.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К., 2000. – 423 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Наталія Пузії

Актуальність проблеми. На сучасному етапі в Україні питання збереження репродуктивного здоров'я населення стає загальнодержавною проблемою, що потребує негайного розв'язання. І саме зміцнення здоров'я жінок зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи [2]. Одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня функціонального стану жінок репродуктивного віку є оздоровчий фітнес. В останні десятиліття бурхливо розвиваються дослідження, які присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань. Разом з тим, сучасний фітнес для свого розвитку потребує нових методик, які максимально враховують індивідуальні особливості жіночого організму, задовольняють їх мотиваційні пріоритети та здатні якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку фізичних здібностей та покращення здоров'я жінок зрілого віку.

Мета статті – науково обґрунтувати та висвітлити результати дослідження щодо доцільності застосування тренувальної силової програми «АВТ» в процесі оздоровчих занять жінок зрілого віку, оцінити її ефективність для покращення показників фізичного стану та фізичної підготовленості.

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками зрілого віку – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності. В цьому плані незаперечно велику роль відіграє фітнес [1; 3-5; 7]. Всупереч великій кількості інформації про спорт та фітнес, значна частина жінок переконана, що силові навантаження у фітнес - центрах – не для них, а «силові тренажери» призначені винятково для чоловіків, для нарощування великих м'язів. У зв'язку з цим виникає потреба зупинитися на необхідності силових тренувань для жінок. За даними фахівців [1; 3; 5; 6; 8], заняття силовими видами фітнесу допомагають поліпшити стан здоров'я, прискорюють обмін речовин, розвивають м'язову тканину, допомагають позбавлятися зайвої ваги, зменшують ризик серцево-судинних захворювань. Фізіологічні переваги силового тренування також включають поліпшення функціонування суглобів, зв'язок, зменшення потенційного ризику виникнення травм. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна, а саме вправи силового спрямування зміцнюють ці групи м'язів, дозволяючи сформувати стрункий жіночий силует.

Останнім часом багато фітнес-центрів пропонують програму силового тренування «АВТ» [3]. Її назва – це абревіатура від англійських слів abdominal (живіт), buttocks (сідниці), thighs (стегна). Це тренування спрямоване на опрацювання м'язів ніг, сідниць, спини і черевного пресу, тобто найбільш проблемних зон у жіночому тілі. Для тих, хто тільки починає фітнес-тренування, програма пропонує комплекси вправ без додаткового обладнання, тобто тільки з вагою власного тіла. Всі зусилля початківця та тренера спрямовуються на відпрацювання техніки виконання вправи. Пізніше пропонується додаткове обладнання: гантелі, штанги, бодібари, фітболи, гумові амортизатори, спеціальні тренажери. Але вага обтяження передбачається невелика, адже головна задача таких тренувань – не нарощувати м'язову тканину, а схуднути, скоректувати фігуру. Афішуючи такий клас силового тренування, сучасні фітнес-центри знайомлять потенційних клієнтів зі структурою таких занять (які бажано проводити двічі на тиждень), наголошуючи на тому, що структура занять традиційна: спочатку – розминка, в ході якої приділяється увага м'язам ніг, спини, тулуба. В основній частині йде пропрацювання стегон та сідниць. Як правило, перший блок вправ виконується з вихідного положення стоячи, наприклад, присідання класичні, широкі, з випадом. Наступний блок пропонує вправи з обтяженням. Третій блок – це вправи на ті ж групи м'язів з вихідного положення сидячи або лежачи. Після цього, коли ногам потрібен відпочинок, виконуються вправи для м'язів пресу. Інтенсивність і збільшення навантажень зростає за принципом піраміди: тренування починається з простих вправ і закінчується більш складними, разом з цим збільшується вага обтяження для кожного наступного блоку тренування. Заклучна частина заняття передбачає вправи на розтяжку (стрейчинг). Отже, в межах одного заняття поєднуються кардіо та силовий тренінг.

В цілому, силове тренування «АВТ» сприяє корекції проблемних зон, запобігає жировим відкладенням, ефективно тонізує м'язи черевного пресу та ніг, зміцнює голіностопні та колінні суглоби, розвантажує поперековий відділ хребта, нормалізує кровотік, зокрема в області тазу та стегон.

Як бачимо, поверхневий аналіз пропонованої структури тренувань, показує, що в ході заняття вправи спрямовуються на опрацювання великої групи м'язів нижніх кінцівок та живота, залишаючи поза увагою м'язи верхніх кінцівок і грудей. Тому для гармонійного розвитку жінок варто пропонувати один раз на тиждень заняття за програмою UpperBody (програма для розвитку м'язів верхнього плечового поясу).

Виходячи з вище сказаного, на базі фітнес-центру «Everest Gym» м. Полтави було проведено дослідження щодо доцільності використання програми «АВТ» в процесі оздоровчих занять із жінками зрілого віку. Метою даного дослідження було відстеження впливу на фізичний стан та рівень фізичної підготовленості жінок зрілого віку персональних занять фізичними вправами силового фітнесу за програмою «АВТ» (Abdominal, Buttocks, Thighs). Передбачалося, що заняття за цією програмою позитивно сприятимуть розвитку показників фізичного стану та фізичної підготовленості. Для вирішення

завдань дослідження було проведено анкетування з метою визначення мотивації жінок зрілого віку до занять силовими видами фітнесу та діагностику функціонального стану [6], зокрема проведено експрес-оцінку рівня фізичного стану жінок, що взяли участь у дослідженні, за методикою Г. Л. Апанасенко, виявлено показники фізичної підготовленості, зокрема силової витривалості. За індексом Руф'є було визначено рівень адаптації організму до фізичних навантажень та рівень функціонального резерву серця. Оскільки дослідження планувалося проводити в ході персональних занять, ми вважали необхідним визначити ще такі параметри, як оптимальні показники артеріального тиску та оптимальні показники ЧСС, так званий «пульсовий коридор», які сприяли визначенню власної «зони тренування» і тим самим оптимально забезпечували здійснення індивідуального підходу до тренувань.

Комплекси вправ за методикою «АВТ» підбиралися індивідуально і передбачали різну інтенсивність, дозування навантажень, величину обтяження, кількість підходів, тривалість відпочинку між серіями, темп виконання [4]. При цьому враховувалися мотиваційні пріоритети жінок до занять фітнесом, переважно пов'язаних з прагненням удосконалити форми тіла, зменшити масу тіла, покращити та зберегти гарну поставу, сприяти покращенню рівня фізичного стану та зняттю емоційної напруги.

Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів (жими, тяги, розведення) не лише з обтяженнями (штанги, гирі, гантелі, фітболи), але й на спеціальних тренажерах і з власною вагою. Комплекси вправ склалися для розвитку основних груп м'язів та окремих, глибоких м'язів з огляду на «проблемні» зони тіла: сідниці, стегна, живіт. До переліку рекомендованих вправ увійшли також дихальні вправи, вправи на розтягнення (стретчинг) та вправи на утримання статичної пози, де особливу увагу приділено правильній поставі.

Структура програми тренувань включала три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий [4]. Їх тривалість визначалася динамікою змін у рівні фізичного стану та фізичної тренованості жінок, а тому контроль цих показників відбувався періодично (через 10-12 занять) та за однією і тією ж методикою. По мірі того, як організм адаптувався до навантаження, зміст занять змінювався.

В результаті дослідження, яке тривало протягом шести місяців, ми дійшли висновку, що використання засобів силового фітнесу за програмою «АВТ» сприяє позитивній динаміці рівня фізичного стану та фізичної підготовленості жінок, про що свідчать наступні результати, отримані наприкінці дослідження, зокрема: показники індексу маси тіла покращилися на 9,5%; зниження маси тіла відбулося в середньому на 8%; спостерігалось поліпшення показників ЧСС (на 6,15%), артеріального тиску (на 5,4%); покращилися показники функціонального резерву серця за пробою Руф'є на 31%; значно збільшилася швидкісно-силова витривалість м'язів тулуба та пресу. Ці дані переконують у доцільності використання силової програми «АВТ» у процесі персональних тренувань жінок зрілого віку, які прагнуть оптимізувати вагу тіла, скоректувати поставу, покращити свій фізичний стан та працездатність.

Висновки. Програма силового фітнесу «АВТ» сприяє розвитку фізичної витривалості організму, підвищує м'язовий тонус. Завдяки силовим тренуванням покращуються фізіологічні показники діяльності серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-рухова система, підвищується працездатність, покращується психоемоційний стан. У подальших дослідженнях доцільно акцентувати увагу на розробці методики індивідуальних фітнес-програм, спрямованих на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану жінок зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей організму та з огляду на їх рухові вподобання.

Література:

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів : навчальний посібник. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580>.
3. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 321 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп. : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. літ-ра, 2008. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
5. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 103–108.
6. Маліков М. В., Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
7. Сологубова С. В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку / С. В. Сологубова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 100–104.
8. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. М. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

ВІДНОВНІ ЗАСОБИ ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Дмитро Горбаненко

За останні роки в спортивній практиці апробовані загальні та часткові методики використання відновлювальних засобів. Комплексне застосування педагогічних, фармакологічних та фізіопсихічних засобів прискорює процеси відновлення, підвищує загальну працездатність, дозволяє виконувати великий сумарний об'єм тренувального навантаження, забезпечує профілактику перевтоми та покращує процеси адаптації організму до побічної дії зовнішнього середовища.

На сьогоднішній день вже накопичена досить велика кількість теоретичних і практичних даних, які обґрунтовують необхідність використання засобів відновлення, і наводяться окремі їхні класифікації, розробляються нові варіанти і методики практичного використання окремих засобів відновлення у системі спортивного тренування, а також їхніх комплексів. Стає очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів відновлення.

Широко обговорюються нові ідеї та підходи до застосування відновлювальних засобів. Представляє перспективну можливість дії засобами відновлення на складові функціональних систем, що не є ведучими у виконванні навантаження, що обумовлює виникнення втоми.

Науково обумовлене використання різноманітних відновлювальних засобів, тісно пов'язане зі специфікою тренувального процесу, дозволяє суттєво підвищувати його якість, уникнути перенавантаження, не допускати перевтоми та перетренування.

Відновлення після фізичного навантаження означає не тільки повернення функцій організму до вихідного чи близького до нього рівня. Прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що наступні реакції, що спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень не усуваються повністю, а зберігаються та закріплюються.

З метою раціонального чергування навантаження необхідно враховувати швидкість перебіг процесів відновлення після навантаження - окремих вправ, їх комплексів, серій занять, мікроциклів. Відомо, що відновлювальні процеси після будь-яких навантажень проходять не одночасно, при цьому найбільша інтенсивність відновлення спостерігається зразу після навантаження. По мірі накопичення в організмі порушень, що є наслідком навантаження, відновлювальні процеси сповільнюються. В цілому при навантаженні різної направленості, величини в період протікання 1/3 відновлювального періоду протікає біля 60%, в другій – 30% та в третій – 10% відновлювальних реакцій.

Саме ці обставини, при інших однакових умовах, визначають міру участі в виконанні роботі різноманітних ланок функціональної системи, вказує на ступінь їх пригнічення та початок відновлення. Також великий вплив закономірностей взаємодії в процесі роботи та відновлення регуляторних та виконавчих ланок організму, різних шляхів енергозабезпечення роботи.

Одна із задач вирішення проблеми відновлення полягає в відшуванні раціонального поєднання в навчально-тренувальному процесі тренувальних та відновлювальних засобів, особливо в період роботи над підвищенням рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості.

Результати багаторазових досліджень показали, що використання в мікроциклах тренувального процесу повного об'єму відновлювальних засобів - фізіотерапевтичних процедур, спеціалізованого та збалансованого харчування, різних харчових сумішей, вітамінів та фармакологічних препаратів, психорегулюючих впливів, з урахування всіх особливостей побудови окремих структурних одиниць тренувального процесу.

Систематичне застосування тренувальних та змагальних навантажень забезпечує формування тісного взаємозв'язку між функціями окремих структур організму. В результаті застосування таких навантажень забезпечується значно більш глибоке вичерпання функціональних резервів організму, більш інтенсивне та збалансоване відновлення та регенерація витрачених структур, формування ефективного ритму взаємодії між процесами виснаження, функціонального та структурного відновлення та суперкомпенсації.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПРОТИ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК

Єлизавета Гришко, Тетяна Синуця

Актуальність. Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я людства у зв'язку з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, забрудненням навколишнього середовища ставлять необхідність знаходити способи для їх запобігання.

Малорухливий спосіб життя тягне за собою безліч найбільш виснажливих захворювань, пов'язаних з величезними витратами на лікування. Надмірна вага є однією з важливих проблем сучасності. Його частота збільшується і в розвинених країнах, ожиріння набуває масштабів соціально значущої патології [1].

За свідченням експертів ВООЗ, надмірна вага є найпоширенішим захворюванням і охоплює 1/5 частину населення земної кулі [3].

Найбільш часто надмірна вага з'являється у віці 30-35 років, що збігається з віковою перебудовою організму, зміною рухового і харчового стереотипу. Чоловіки страждають в 2 рази рідше, ніж жінки. Це частково пояснюється конституціональними факторами [6].

Разом з тим, численна кількість дослідників з'ясували, що тренувальні навантаження аеробної спрямованості танцювального характеру сприяють збільшенню рухової активності жінок корекції ваги тіла, мотивації до занять фітнесом.

Мета – охарактеризувати засоби оздоровчого фітнесу.

Матеріали і методи дослідження – аналіз літературних джерел, опитування.

Результати. Спектр видів оздоровчого фітнесу і завдань, що вирішуються в процесі занять досить широкий. Цей факт, а також доступність засобів гімнастики, можливість цілорічного тренування, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення зумовлюють виділення гімнастики в число найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих занять, які використовуються в програмах корекції маси тіла [2].

В останні десятиліття в світі активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики як аеробної спрямованості (танцювальна аеробіка, степ аеробіка, аква-аеробіка і ін.), так і не аеробної (силовий тренінг, калланетика, бодіформінг, і ін.) [2].

Поряд з популярною аеробікою не меншу популярність здобула атлетична гімнастика – bodybuilding – система силових вправ з обтяженнями і без них на різних снарядах і тренажерах, метою якої є розвиток силових здібностей і корекція форми тіла [4].

В даний час активізувалися процеси інтеграції та взаємодії різних видів рухової активності, що зумовило появу нової глобальної концепції – оздоровчого фітнесу [5].

В даний час активізувалися процеси інтеграції та взаємодії різних видів рухової активності, що зумовило появу нової глобальної концепції – оздоровчого фітнесу [5].

Однією з найбільш ефективних і різнобічних оздоровчих систем є аеробіка, яка ділиться на спортивну та оздоровчу. У оздоровчій аеробіці немає вікових обмежень тому, що арсенал засобів достатньо широкий.

В даний час відомо більше 100 різних напрямків, більш-менш популярних в світі. Серед них:

Танцювальна аеробіка – Street Dance, Latin Dance, Hip Hop, Funk, City Jam, Salsa, Afrobics, рок-н-рол, джаз-аеробіка і ін. В даних напрямках, заснованих на однойменних музичних або танцювальних стилях, використовуються елементи сучасної хореографії в залежно від обраного стилю [2, 6].

Класична аеробіка – High Impact, Low Impact, High-Low Impact.

Boxaerobick, Kikboxaerobick, Tae-bo, Kara-T-robicks – танцювально-гімнастичні напрямки з використанням в тренуванні окремих технічних прийомів і елементів, що застосовуються в боксі, кік-боксингу, таеквондо, карате.

Існує ряд напрямків аеробіки з додатковими предметами та обладнанням: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, памп-аеробіка, спінінг (cycling).

Силова кругова аеробіка – з використанням різного обладнання та інвентаря.

Аеробіка у водному середовищі – аква-аеробіка.

В цілому заняття аеробікою допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами, зміцнює кісткову систему. Тому кожен, хто хоче мати міцні кістки, а це особливо важливо для чоловіків і жінок у віці 40-50 років і старше, особливу увагу повинні звернути на регулярні аеробні заняття з обтяженнями. Чим більше навантаження припадає на кістки, тим вони міцніші. А чим міцніші і товщі кістки, тим менше вони схильні до травм і переломів в старшому віці.

Проведене опитування жінок II зрілого віку (30-50 років) дало можливість встановити мотиви до відвідування занять оздоровчим фітнесом (рис. 1):

1) оздоровчі – 33,5% (прагнення поліпшити стан здоров'я, попередити і позбутися від ряду захворювань, схуднути, підготовка до успішного протіканню вагітності та пологів);

2) естетичні – 29% (навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, ходу, зовнішній вигляд, усунути дефекти фігури);

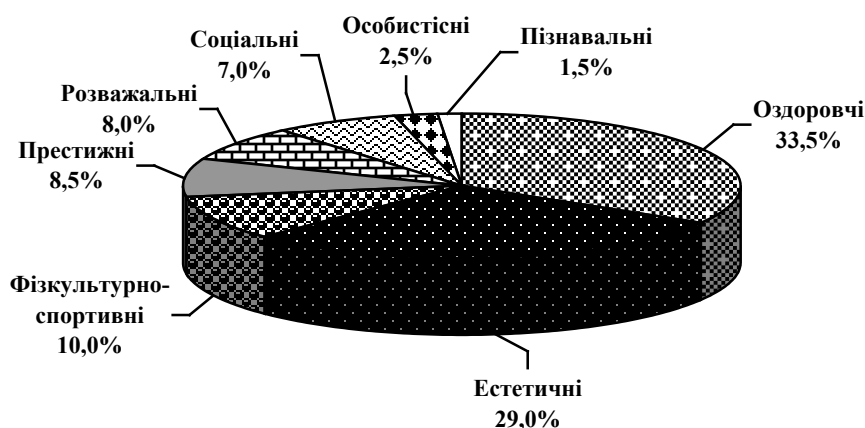


Рис. 1. Мотиви жінок до відвідування занять оздоровчим фітнесом

3) фізкультурно-спортивні – 10% (дати навантаження м'язам, тренування серцево-судинної і дихальної систем, розвинути рухові якості, досягти певного результату в іншому виді спорту);

4) престижні – 8,5% (бажання підвищити престиж, спробувати свої сили у суспільстві, зробити кар'єру);

5) розважальні – 8% (розважитися, позбутися від нудьги, отримати позитивний емоційний заряд);

6) соціальні – 7% (познайомитися з новими людьми, спілкування з друзями, бажання близьких, конформізм – бажання не виділятися з загальної маси);

7) особистісні – 2,5% (чарівність педагога, любов до рухів, музиці, звичка);

8) пізнавальні – 1,5% (цікавість, бажання навчитися новому).

Висновки. Огляд науково-методичної літератури та практичного досвіду дозволив встановити, що питанням корекції надлишкової маси тіла присвячена велика кількість робіт. При цьому наголошується однаковість авторів в оцінці динаміки поширення цієї проблеми серед населення, в тому числі жінок.

Оздоровчий фітнес та, в тому числі аеробіка, спрямовані на корекцію надмірної ваги тіла за допомогою збільшення рухової активності, поєднання зміненого режиму виконання вправ.

Опитування щодо мотивів жінок до занять оздоровчим фітнесом показав, що переважна їх більшість має оздоровчу мету (33,5%).

Література:

1. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44–48.
2. Коваль Т. В. Танцювальний фітнес : навч. програма / Т. В. Коваль. – Донецьк : ДДІЗФВС при Нац. ун-ті фіз. вихов. і спорту України, 2012. – 11 с.

3. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 188–192.
4. Люлина Н. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н. В. Люлина, Л. В. Вахарова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 67–70.
5. Митчик О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2009. – № 1. – С. 55–57.
6. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Збірник наукових праць. – 2012. – № 4 (20). – С. 305–309.

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Володимир Дегтеренко

Актуальність дослідження. Однією із ключових цілей сучасного фізичного виховання є сприяння розвитку здоров'ястворюючої, здоров'ятворчої основи загальної культури особистості через формування фізичної культури особистості, розвитку фізичних якостей; культури здоров'я й безпеки життєдіяльності в процесі реалізації оздоровчої, рекреаційної, реабілітаційної, побутової й професійної діяльності [3]. Все це актуалізує необхідність розробки і вивчення сутності і структури рухової компетентності особистості.

Мета дослідження – обґрунтувати та актуалізувати сутність і структуру рухової компетентності особистості.

Матеріали і методи дослідження: аналіз методичної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування.

Результати дослідження. Фізичне виховання у ЗВО забезпечує популяризацію здорового способу життя, рухову активність учасників освітньо-виховного процесу для гармонійного, передусім фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, виховання фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, організації змістовного дозвілля.

Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації особистості до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку.

Так у новій редакції Базового компонента дошкільної освіти України передбачено участь батьків у розвитку рухової компетентності дитини. Підтримка батьками процесу формування рухової компетентності дитини може відбуватися шляхом:

– оформлення вдома фізкультурно-спортивного куточка;

- проведення спільного фізкультурного дозвілля щотижня;
- щоденне проведення ранкової гімнастики та інших видів рухової активності (спортивні та рухливі ігри, спортивні вправи, гімнастичні вправи на свіжому повітрі, різні оздоровчі технології) [1].

Участь батьків у розвитку здоров'язбережувальної компетентності дитини створення вдома здоров'язбережувального середовища та умов для самостійного пізнання довкілля у площині рухової сфери за допомогою власних зусиль дитини (стимулювання); прилучення дітей до особистої та громадської гігієни; формування стійкого інтересу до родинних традицій здорового способу життя; закріплення навичок безпечної поведінки вдома та вулиці [1].

О. Туманова (2012) в своїх дослідженнях дає таке поняття рухової компетенції – готовність до демонстрації, що спрямована на конструювання змістовної основи уроку фізичної культури, спрямованої на ефективне вирішення поставлених завдань під впливом засобів базових спортивно-педагогічних дисциплін. «Рухова компетенція» повинна передбачати наявність двох обов'язкових компонентів: теоретичні знання (знання про техніку), практичні вміння виконання рухової дії (володіння технікою) [4].

Передбачається, що впровадження в освітній процес на факультеті фізичного виховання ПНПУ технології формування рухової компетенції майбутніх вчителів фізичної культури, що враховує шляхи і засоби формування рухових умінь, навичок і фізичних якостей, а також методичні особливості базових спортивно-педагогічних дисциплін, дозволить підвищити не тільки ефективність підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, а й рівень їх рухової підготовленості.

Навчальний курс «Теорія і методика викладання спортивних ігор», який передбачає вивчення футболу, волейболу, баскетболу. Рівень готовності молодого фахівця до застосування всього арсеналу засобів з різних базових видів фізкультурної діяльності залежить від якості освітнього процесу, зокрема, від відповідності змісту освіти потребам практичної діяльності. Безпосереднє виконання прийомів техніки вимагає хорошої рухової підготовленості, якість виконання техніко-тактичних дій залежить від рівня відповідних рухових умінь і ступеня сформованості навичок. Студенти освоюють прийоми техніки, різноманітні тактичні дії для того, щоб краще зрозуміти закономірності побудови рухів і, що не менш важливо, мати можливість демонструвати техніку і тактику під час самостійного викладання базових видів фізкультурної діяльності на навчальних заняттях. Слід зазначити, що вимоги освітнього стандарту і досвід практики вказують на необхідність формування більш широкого кола компетенцій, не обмежуючи його лише спеціальними руховими вміннями та навичками [2].

Висновки. Отже, навчальний процес на факультеті фізичного виховання має бути спрямований на формування у студентів необхідного рівня рухових умінь і навичок – досягнення рухової компетенції. Майбутній учитель фізичної культури набуває здатності демонструвати техніку вправи, навчати руховим діям, виявляти помилки, коригувати їх по ходу виконання.

Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. (2021). Вилучено з <https://www.pedrada.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-doshkln-osvti>
2. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. – 2016. – № 4. – С. 105–111.
3. Іваній І. В. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 3. – Харків, 2013. – С. 82.
4. Туманова О. И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2012. – 25 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Артем Дичко

Актуальність. У сучасних умовах розвитку суспільства, які пов'язані з науково-технічним прогресом з одного боку, а з іншого – з незадовільним екологічним станом та напруженою санітарно-епідемічною ситуацією в Україні та спричиняють обмеження рухової активності, важливого значення набуває питання її оптимізації.

Сучасний стан проблеми оптимізації привертає увагу науковців і практиків. Значущими результатами наукового пошуку Ю. Бабанського, В. Беспалько, Л. Виготського, І. Зимньої, З. Ковальчук, І. Лернер, А. Макаренко, І. Огородникова, В. Сухомлинського, М. Скаткіна, А. Хуторського та ін. стало розроблення теоретико-методологічних й організаційно-педагогічних засад оптимізації процесу навчання, зокрема визначення принципів, ознак, критеріїв, етапів дій учителя. Оптимізацію навчальної діяльності дітей з вадами зору розглядала С. Яковлева, з вадами розумового розвитку – Г. Плешкановська. Висвітлювали у своїх працях процес підвищення ефективності навчання у процесі фізичного виховання за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій Т. Круцевич, Б. Шиян, Ж. Козіна, Л. Філенко. Моделюванням підходів до удосконалення існуючих систем фізичного виховання займалися Н. Полька, С. Гозак та О. Єлізарова. Зацікавленість науковців і практиків питаннями оптимізації навчального процесу свідчить про потребу розширення сфери її впровадження.

Традиційні засоби фізичної культури у роботі з дітьми шкільного віку не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у вирішенні цієї проблеми особливу роль відіграє застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу і відповідали закономірностям фізичного розвитку школярів.

Мета дослідження полягає у пошуку шляхів і засобів оптимізації фізичного виховання школярів.

Матеріали дослідження. Поняття «оптимізації» навчання було введено Ю. Бабанським (1982), який засобом оптимізації називає взаємопов'язану діяльність сторін навчально-виховного процесу орієнтовану на одержання максимально можливої в даній ситуації ефективності навчання [2].

Оптимізації вимагає вибору найкращого варіанту плану діяльності, тобто найкращого сценарію поєднання методів, засобів, форм навчання і виховання, чіткого нормування витрат часу, зусиль, створення оптимальних умов для діяльності, вмілого стимулювання і регулювання навчально-виховного процесу, оперативного контролю та обліку навчальної роботи. Слід уточнити, що оптимальність спрямована не просто на досягнення кращого у порівнянні з попередніми показниками, а максимально можливого, найкращого для даної ситуації [3].

Ю. Бабанський був переконаний, що важливим компонентом підвищення якості навчання виступатиме вміння педагога формувати пізнавальний інтерес учня. Основними засобами діяльності вчителя, які й забезпечуватимуть підвищення ефективності навчання науковець уважав зміст, методи, засоби та форми діяльності та рекомендував:

- комплексний підхід до їхнього підбору, вирішення та побудови;
- конкретизацію їх з урахуванням тих умов і можливостей, які наявні;
- виділення головного, суттєвого при їхньому плануванні;
- порівняльну оцінку їх різних варіантів;
- диференційований підхід до їхнього вибору з урахуванням особливостей окремих груп учнів;
- створення необхідних умов для навчання;
- оперативне коригування навчання з урахуванням зміни умов та можливостей;
- орієнтацію на економію часу, зусиль та засобів в процесі навчання [2].

Оптимізація фізичного виховання не представляє собою якийсь особливий метод або прийом. Це цілеспрямований підхід до побудови педагогічного процесу на основі закономірностей і принципів теорій і методики фізичного виховання, свідомий науково-обґрунтований вибір найкращого для конкретних умов, ситуацій варіантів побудови занять і навчального процесу в цілому.

Застосування творчого, гнучкого і комплексного підходу до організації системи фізичного виховання з використанням засобів фізичної культури сприятиме досягненню головної мети – формування в учнів уміння управляти життєво необхідними руховими уміннями і навичками в різних умовах діяльності та потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя. Важливою умовою досягнення цієї мети є оптимізація процесу фізичного виховання.

При визначенні оптимуму слід починати з формування чітких, конкретних критеріїв, згідно яких буде оцінюватись оптимальність запропонованої системи навчання чи виховання. Критерії оптимальності дають можливість обґрунтувати

рішення про доцільність вибору способів розв'язання педагогічних завдань з можливих варіантів. До числа найважливіших критеріїв оптимальності процесу навчання в умовах сучасної школи можна віднести:

- максимальні можливості в формуванні знань, умінь, навичок, тої чи іншої риси особистості; в підвищенні рівня вихованості учнів та їх загартування;
- мінімально необхідні затрати часу учнів і вчителів для досягнення запланованих результатів;
- допустимі затрати зусиль школярів і вчителів для виконання запланованих результатів за відведений час;
- менші у порівнянні з типовими затрати засобів для виконання запланованих результатів за відведений час;
- розвиток інтересу учнів до занять і на цій основі виховання в них потреби до систематичних самостійних занять та звичка вести здоровий спосіб життя [3].

Одним з найважливіших і найважчих елементів процедури оптимізації навчання є вибір методів. Саме методи задають темп розвитку дидактичної системи. Навчання прогресує настільки швидко, наскільки застосовані методи дієві. Необхідно оцінити можливості кожного методу навчання, знати його сильні та слабкі сторони і вибрати на цій основі їх оптимальний варіант. Оптимізація методів навчання орієнтує вчителя на свідомий і обґрунтований їх вибір з врахуванням:

- а) цінності для вирішення поставлених освітніх завдань уроку;
- б) ефективності щодо вирішення виховних і оздоровчих завдань;
- в) змісту уроку, специфіки навчального матеріалу;
- г) етапу навчання;
- д) складності навчального матеріалу;
- е) відповідності індивідуальним можливостям учнів рівню їхньої підготовленості, стану здоров'я, статі, віку тощо;
- ж) особистих якостей вчителя;
- з) умов проведення занять [1].

На думку Г. Плешканівської важливою умовою оптимізації навчального процесу є поєднання методів та засобів навчання з оптимальною тривалістю окремих видів діяльності, їх послідовність, об'єм [7].

Оптимізація реалізується і впровадженням нових форм навчання, які дозволяють за менший час та з меншими зусиллями досягати максимально можливих для особистості результатів. Оптимальним має бути і обсяг навчальної інформації для сприйняття того, що вивчається. Дослідження показують, що надмірна кількість інформації уповільнюватиме реагування на навчання. Тож потрібен оптимальний для відповідного віку і групи обсяг інформації [6].

Висновки. Отже, під оптимізацією процесу навчання розуміємо вибір такої системи психолого-педагогічних умов із його вдосконалення, коли досягаються максимальні, з урахуванням можливостей кожного школяра, навчальні результати за мінімально необхідних для конкретних умов витрат часу і сил. Оптимальною є система педагогічних умов, за яких досягаються

позитивні результати у навчанні всіх учнів на рівні їхніх навчальних можливостей. У свою чергу оптимізація навчально-виховного процесу забезпечує вчителю наступні можливості: допомагає комплексно вирішувати завдання освіти, виховання і розвитку школярів; озброює вмінням враховувати при плануванні уроків можливості школярів; вчить постійно виділяти головне, істотне у змісті навчального матеріалу, обирати раціональну послідовність основних елементів уроку; формує вміння вибирати ефективні методи та засоби навчання; вчить застосовувати диференційований підхід до учням; вчить обирати оптимальний темп навчання; формує вміння створювати необхідні умови для успішного навчання; вчить економно витратити час і зусилля учнів та вчителів; відкриває простір для розвитку творчості.

Література:

1. Ашанін В. С., Філенко Л. В., Філенко І. Ю., Полторацька Г. С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2017. – С. 3–7.
2. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса : метод. основы. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
3. Бабанський Ю. К., Поташник М. М. Оптимізація педагогічного процесу. – К.: Пед. школа, 1983. – 287 с.
4. Кожевников В. М. Оптимізація навчальної діяльності школярів / В. М. Кожевников // Рідна школа. – 1993. – № 9. – С.40–43.
5. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.
6. Навчальний процес у вищій педагогічній школі: навч. посіб. / О. Г. Мороз, В. О. Сластьонін, Н. І. Філіпенко, П. М. Гусак, В. І. Юрченко, О. С. Падалка, М. М. Фоменко, М. В. Молочко, С. М. Яшанов; ред.: О. Г. Мороз; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т вищ. освіти АПН України. – К., 2001. – 338 с.
7. Плешкановская Г. М. Оптимизация работоспособности умственно отсталых школьников на уроках ручного труда. дис. канд. пед. наук. – К., 1976. – 176 с.

ОРГАНІЗОВАНІСТЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Олена Долженкова

Новий зміст освіти XXI століття запропоновано у Концепції Нової української школи, яка зорієтувала освітянську спільноту на потребу упровадження особистісно-орієнтованої моделі освіти, що базується на принципі дитиноцентризму [8]. Державний Стандарт спрямовував освітній процес початкової освіти на «... всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості» [10].

Молодший шкільний вік є важливим у становленні особистості дитини, бо саме тоді закладаються основи особистісного розвитку учнів початкової школи. На цьому віковому етапі провідною діяльністю стає навчальна, основою якої є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція. У процесі навчальної діяльності першокласнику потрібно якомога швидше інтегруватися в новий для нього простір, засвоїти незвичні норми поведінки і звикнути дотримуватися нових правил, узгодити своє життя зі шкільним розпорядком дня [1].

На нашу думку, серед позитивних потенційних можливостей, які сприятимуть більш швидкій адаптації молодшого школяра до нових умов, важливу роль відіграє організованість, як один із найважливіших компонентів загальної здібності до навчання. Організованість є складною та багатогранною характеристикою і до теперішнього часу недостатньо вивченою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій психолого-педагогічної літератури показує, що питання організованості у філософському аспекті вивчали Р. Зобов, В. Келасьєв; у соціально-психологічному – Л. Уманський, О. Чернишев; структуру та види організованості визначали О. Висоцький, Т. Довга, Р. Єршова, В. Калін, В. Морозова, В. Степанов, С. Якобсон та ін. [3; 5; 7].

Певні відмінності мали місце і у визначенні поняття «організованість». В. Даль [4, с. 690] дієслово «організовувати» розглядав як упорядкованість, дію яка забезпечуватиме порядок. С. Ожегов [9, с. 458] також тлумачив «організованість» через порядок, дисципліну, точність. Як якість особистості її розглядали – Т. Довга, Н. Кузьміна, Л. Уманський [5], а як вольову якість О. Висоцький, Є. Ільїн, В. Калін, К. Савченко, В. Селіванов [3; 6; 7; 12]. Серед дослідників способів формування організованості – В. Гольнева, Т. Єгорова, Н. Прокіна, В. Степанов, С. Якобсон [3].

Класифікуючи вольові якості, В. Калін зарахував наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність та організованість до системних якостей, бо був переконаний, що рівень їх розвитку суттєво впливає на успішність навчальної діяльності учнів [7].

В. Селіванов важливими ознаками організованості вважав уміння доцільно і економно використовувати свій робочий і неробочий час. Дослідник зазначає, що сформована організованість стає звичкою та постійно вимагає вольової регуляції [12].

Визначені переліки ознак організованості Т. Довга [5] доповнила умінням орієнтуватися у часі (встановлювати тимчасову послідовність, визначати час і тривалість роботи) та прагненням до обов'язкового завершення роботи (прагнення завершити роботу, долаючи труднощі під час її виконання).

Таким чином, можна узагальнити, що організованість це здатність особистості планувати, організовувати і контролювати власну діяльність. Вона набувається зовнішніми та внутрішніми механізмами регуляції.

Література:

1. Вікова і педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. – К.: Каравела, 2012. – 416 с.

2. Высотский А. И. Волевая активность школьников и методы её изучения: Учебное пособие / Александр Исаевич Высотский. – Челябинск: ГПИ, 1979. – 69 с.
3. Гольнева В. А. Психологический анализ организованности старших школьников в использовании внеурочного времени: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. пед. науки / В. А. Гольнева. – Москва, 1966. 16, [8] с.
4. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 тт. Т. 2 : И-О / В. И. Даль. Оформл. «Диамант». – Спб.: ТОО «Диамант», 1996. – 784 с.
5. Долгая Т. Я. Формирование организованности младших школьников в учебной работе: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Т. Я. Долгая. НИИ педагогики УССР. – Киев, 1983. – 24 с.
6. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 368 с.
7. Калинин В. К. Психология воли / В. К. Калинин. – Симферополь, 2011. – 208 с.
8. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.
9. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / [авт.-сост. С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова]. – М., 2004. – 944 с.
10. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>.
11. Раченко И. П. Изучение и оценка уровня организованности школьника / Иван Петрович Раченко // сб. науч. тр. Психология сознания и речи. – Вып III. Пятигорск, 1976. – С. 38–45.
12. Селиванов В. И. Актуальные вопросы психологии воли / Владимир Иванович Селиванов // сб. науч. тр. Вопросы психологии личности. Вып. 2. Рязань: РГПИ, 1975. С. 3–26.
13. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. – 1982. – Т.3. – №4. – С.13–25.

ВИМОГИ ДО МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анастасія Дьяченко, Юрій Дьяченко

Актуальність дослідження. Ураховуючи соціальну значущість якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, підвищення ролі їхньої природничонаукової освіти у вихованні здорового способу життя і спортивному розвитку молодого покоління країни, важливість етапу навчання у вищій школі для набуття особистістю професійно значущих сучасних знань, умінь і навичок раціональної організації життєдіяльності, а також актуальність проблеми, її недостатню теоретичну і методичну розробленість, педагогічному загалу пропонується дане дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати типові вимоги до медико-біологічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – методи аналізу; теоретичного й функціонально-структурного моделювання; *емпіричні* – рефлексивного проектування, узагальнення незалежних характеристик; методи інтерпретації, узагальнення й репрезентування результатів, діагностувальні методики (фронтальне опитування, комп'ютерне тестування).

Результати дослідження. Регламентуючими документами педагогічного університету з питань фізичного виховання і спорту є:

а) нормативно-правові акти у сфері вищої освіти та фізичної культури й спорту: Конституція України; Закон України «Про освіту»; Закон України «Про вищу освіту»; Закон України «Про фізичну культуру і спорт»; Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.06 р., № 4; Рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту від 11.11.2008 р., №13/1-2/10/11/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України»; Концепція фізичного виховання в системі освіти України, прийнята рішенням колегії Міністерства освіти України від 23.04.97 р., №7/6-18; Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти України від 02.06.93 р., №161; Постанова Кабінету Міністрів України від 9.08.01 р. №978 «Про затвердження Положення про акредитацію вищих навчальних закладів і спеціальностей у вищих навчальних закладах та вищих професійних училищах»; «Положення про акредитацію вищих навчальних закладів і спеціальностей у вищих навчальних закладах та вищих професійних училищах», затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 9.08.01 р., №978; Наказ Міністерства освіти і науки України №16 від 14.01.02 р. «Про затвердження Положення про експертну комісію та порядок проведення акредитаційної експертизи»; «Положення про експертну комісію та порядок проведення акредитаційної експертизи», затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 14.01.02 р., №16; додаток №2 із змінами та доповненнями, затверджений рішенням ДАК від 23 листопада 1999 р., протокол №23 «Про критерії та вимоги до акредитації підготовки фахівців відповідних рівнів»; Нормативи та вимоги для акредитації підготовки фахівців з вищою освітою відповідних освітньо-кваліфікаційних рівнів (денна форма навчання), додаток №18 до протоколу ДАК від 08.04.03 р., №44; Державна національна програма «Освіта» / Україна XXI століття, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 03.11.93 р., №896; «Примірні рекомендації по самоаналізу спеціальності у вищому навчальному закладі» Головного управління акредитації і атестації вузів Міністерства освіти і науки України»; «Матеріали для підготовки та проведення акредитації та ліцензування у вищих навчальних закладах України» / авт. С. І. Андрусенко, В. І. Домніч. – К., 2003;

б) освітньо-професійні програми і навчальні плани підготовки фахівців спеціальностей 6.010201 – «Фізичне виховання», 7.01020101 – Фізичне виховання;

в) освітньо-професійні програми підготовки бакалаврів, спеціалістів, які передбачають поглиблену фундаментальну, гуманітарну, соціально-економічну, фахову, природничонаукову та практичну підготовку.

Вища освіта сьогодні забезпечує фундаментальну, наукову, професійну та практичну підготовку, здобуття громадянами освітньо-кваліфікаційних рівнів відповідно до їх покликань, інтересів і здібностей, удосконалення наукової та професійної підготовки, перепідготовки та підвищення їх кваліфікації [1].

Для вирішення зазначених проблем, на наш погляд, потрібно змінити підхід до формування нормативної і вибіркової частини навчальних планів. Нормативна частина має бути строго регламентованою. Зокрема, це стосується загального обсягу дисциплін, видів навчальної роботи, періодів (семестрів) вивчення, форм підсумкового контролю. Тоді при переході на навчання в інший ЗВО за тим же напрямом підготовки у студента не виникатиме значної академічної різниці, а за умови наявності великої кількості альтернативних вибірових дисциплін таке поняття взагалі зникне. Вибіркова ж частина навчального плану має містити 3 блоки: дисципліни, які враховують спеціалізацію ЗВО; дисципліни, які визначають професійну спеціалізацію студента; дисципліни, спрямовані на задоволення освітніх потреб студента. Такий підхід дозволить реалізувати відповідність професійної підготовки принципам індивідуалізації навчання та забезпечить створення ситуації самостійного свідомого вибору освітньої траєкторії розвитку особистості. Вибір дисциплін варіативної частини має спрямовуватися на задоволення освітніх і кваліфікаційних запитів особистості та суспільства, ефективне використання можливостей закладу освіти та врахування регіональної специфіки галузі [2].

Висновки. Отже, підготовка фахівця фізичної культури здійснюється в динамічній єдності трьох циклів дисциплін: гуманітарної та соціально-економічної підготовки, природничонаукової підготовки та професійно-практичної підготовки. Найбільший обсяг навчального часу відводиться на вивчення предметів професійно-практичної підготовки (65%). Предмети природничонаукового циклу становлять 18%, гуманітарної та соціально-економічної підготовки – 17%. Такий розподіл годин у галузевому стандарті, на нашу думку, є науково обґрунтованим і відповідає загальнодержавній стратегії збільшення обсягу вивчення саме предметів професійно-практичної підготовки. Можливості підвищення обсягу матеріалу природничонаукових дисциплін вбачаємо у варіативній частині навчального плану та в побудові цілісної інтегрованої системи підготовки фахівця фізичної культури з даного аспекту.

Література:

1. Вища освіта України і Болонський процес : [навч. посіб.] / [М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, В. Д. Шинкарук та ін.; за ред. В. Г. Кременя]. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. – 384 с.
2. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні у 1992–2002 рр. : Зб. наук. пр. – Х. : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 301–310.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

Євгеній Мироненко, Сергій Гноєвий

В останній рік на тлі інтенсифікації навчального процесу та переведення учнів на дистанційне навчання, спостерігається зниження рівня здоров'я підростаючого покоління. Учні схильні до зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, до функціональних відхилень у діяльності різних систем організму, опорно-рухового апарату, погіршення зору та багато іншого.

На сучасному етапі розвитку суспільства, ми часто зустрічаємось із надто легковажним відношенням підлітків до власного здоров'я: свідоме паління, алкоголізм, наркоманія, проституція, потурання своїм лінощам, неорганізованість, надмірне використання гаджетів, проблеми надмірної ваги та недобре агресивне ставлення до навколишнього світу. Уже не перший рік гостро стоїть проблема смертності на уроках фізичної культури. У зв'язку з цим першочерговим завданням освітніх закладів є формування здорового способу життя особистості, залучення підлітків до систематичних занять спортом, як основи фізичного і соціального добробуту, повноцінного і всебічного розвитку підростаючого покоління.

«Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра» [6, с. 3]. Волейбол відрізняється багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати у цю гру, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Гра у волейбол дуже емоційна, вимагає максимального прояву фізичних можливостей і вольових зусиль [1, 2, 4, 5].

Загалом, основною метою занять волейболом є не тільки оздоровлення підлітків та підвищення рівня їх фізичної активності, але передусім формування всебічно розвиненої особистості.

При цьому, формування всебічно розвиненої особистості складається з психомоторного, інтелектуального розвитку та розвитку емоційно-вольової сфери. Психомоторний розвиток – це розвиток рухової системи людини або організації її психомоторної сфери. Інтелектуальний розвиток – це цілісний розвиток пізнавальних психічних процесів, що забезпечують прийом, збереження та переробку необхідної інформації і водночас діяльність її свідомості. У фізкультурній діяльності формування інтелектуальних здібностей пов'язане з тим, що тренувальний процес – це одночасно процес виховання і навчання, а будь-який вид спорту залежить від вирішення різноспрямованих техніко-тактичних завдань, великої кількості стратегічних та тактичних задач. Розвиток емоційно-вольової сфери відбувається тоді, коли має місце неузгодження між відомою та необхідною інформацією в ситуаціях, коли спортсмену терміново потрібно діяти або вирішувати напрями дії, а також коли в процесі тренувальної або змагальної діяльності виникають певні перепони або перешкоди, коли спрацьовують механізми вольового зусилля [3, с. 29-30].

У процесі занять волейболом вирішується комплекс конкретних завдань, які умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі та виховні. І саме виховні

завдання мають вирішальне значення у нашому дослідженні, які забезпечують соціальне формування особистості підлітка, оскільки волейбол це командний вид спорту, що передбачає постійну взаємодію гравців на майданчику, відображає суспільно-корисний характер, поєднує особисту і суспільну зацікавленість та сприяє розвитку інтелекту й утвердженню життєвого оптимізму; патріотичному та моральному загартуванню молоді, вихованню волі, дисциплінованості; вихованню любові до фізичних вправ; розширенню сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особистість.

Отже, регулярні і систематичні заняття волейболом створюють сприятливі умови для формування підлітків як соціально активних особистостей та виховання в них комплексу морально-вольових якостей, які сприятимуть успіху у дорослому житті.

Література:

1. Беляев А. Волейбол: теория и методика тренировки / А. Беляев, Л. Булькина, 2011. – 176 с.
2. Волейбол / [А. Беляев, Ю. Железняк, Ю. Клещев та ін.], 2009. – 366 с. – (4-е издание)
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Зайцева Ю. В. Роль фізичної підготовки у волейболі як основної умови для збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів / Ю. В. Зайцева // Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи». – Полтава, 2011. – С. 245–249.
5. Клещев Ю. Волейбол. Підготовка команди к соревнованиям / Ю. Клещев, 2009. – 208 с.
6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. – 196 с.

ІНФОРМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ

Леонід Житомирський

Здоров'я – одне з джерел щастя, радості і повноцінного життя. Воно є не тільки особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним з важливих показників добробуту і культурного рівня народу.

Здоровий спосіб життя студентів має велике соціально-політичне значення. Саме він активізує людський фактор – один з основних резервів досягнення економічного прогресу і вдосконалення суспільства. Здоровий спосіб життя дозволяє значною мірою розкрити ті цінні якості особистості, які необхідні в умовах динамічного розвитку демократичного суспільства в Україні. Це, перш за все, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття. Тому повсюдне утвердження здорового способу життя – справа загальнодержавна, всенародна [2].

Пріоритетним завданням освіти є виховання студентів у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Якісне рішення цієї мети і завдання можливо за умови, що студенти мають міцне здоров'я і ведуть здоровий спосіб життя.

Однак на сучасному етапі спостерігається тенденція до погіршення здоров'я студентів, зниження рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, що негативно відбивається на якості життя і показниках в навчанні. За оцінкою фахівців, майже 90% здобувачів вищої освіти мають відхилення у здоров'ї, кожен другий має морфо функціональну патологію, понад 40% – хронічні захворювання, понад 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовку, 40% – слабкі уявлення про теорію здорового способу життя. Відсутність знань про культуру здоров'я та нехтування ним викликають тенденції до погіршення здоров'я молоді [1, с. 69].

Провівши теоретичний аналіз науково-методичної літератури (Т. Ю. Круцевич, Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Б. М. Шиян) і спираючись на багаторічний досвід роботи зі студентами у закладі вищої освіти, ми вважаємо, що на сьогоднішній день у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів України є безліч форм, засобів і методів, які при їх використанні дозволять поліпшити стан здоров'я студентів. Фактично це ті резерви, які можна використовувати у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Одним з таких резервів є підвищення і поліпшення інформованості студентів. Це можна довести, вивчивши проблему безпліддя в Україні, до якої нинішні студентки, а в наслідку майбутні матері, мають безпосереднє відношення. За даними Міністерства охорони здоров'я України, рівень безпліддя в нашій країні досягає 20%. Приблизно кожна п'ята з 15 млн. пар в Україні не може зачати дитину традиційним способом.

На вагітність і пологи впливає низький стан репродуктивного здоров'я жінок до настання вагітності. Кожна 4-я вагітна має прояви анемії, кожна 7-а – хвороби сечостатевої системи, кожна 16-а – хвороби системи кровообігу. Критично для демографії країни, якщо безпліддя перевищує 15%, згідно з даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) [4].

Керівник центру репродукції України доктор медичних наук, професор Олександр Феськов відзначає, що головна причина такої жалюгідної статистики в слабкій і низькій інформованості дівчат і жінок в Україні [5].

Однією з причин даної проблеми є те, що частина студенток використовує взуття на високих підборах, що призводить до патологічних змін в сечостатевої системі. Хоча фахівці невпинно говорять про шкоду високих каблуків, молодь відмовляється міняти туфлі і чоботи на безпечні. А ризик отримати від такої впертості букет хвороб все зростає.

З цієї конкретної проблеми студентам необхідно надати інформацію від викладачів фізичної культури, які повинні їм пояснити, що при ходьбі на каблуках центр ваги падає на тендітну передню частину стопи, пальці ніг деформуються. А через те, що зберігати рівновагу на підборах вдається тільки напруженою ніг і попереку, розвивається варикозне розширення вен, деформація

суглобів ніг. Якщо поперек щодня отримує навантаження, відбуваються застійні явища в кишечнику, сечовому міхурі, яєчниках, матці. До того ж матка відхиляється назад і довго залишається в такому положенні, а це – ризик безпліддя. Тому студентки повинні знати, що фахівці рекомендують носити взуття, де висота сталого каблук повинна не перевищувати 4-4,5 см.

Поліпшення інформованості студентів можна вирішувати різними способами, але важливо, щоб ця робота велася систематично і комплексно, з використанням різних джерел. Для цієї мети викладачі, які відповідають за здоров'я студентів, можуть підготувати лекції про здоровий спосіб життя, використовувати 15-20 хвилинні бесіди на практичних заняттях з фізичної культури, виступати на методичних семінарах кураторів навчальних груп, проводити моніторинг стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Актуальні випуски методичних розробок і рекомендацій про здоровий спосіб життя, підготовка доповідей студентів на науково-практичні конференції, використання інформації, яка затребувана на конкретному відрізку часу.

Т. Круцевич вважає, що для поліпшення здоров'я студентів фізичне виховання в гуманному суспільстві повинно бути валеологічно зорієнтованим, тобто дотримуватися оздоровчого принципу в організації і проведенні занять з фізичної культури. Основні завдання фізичного виховання студентської молоді в даному контексті полягають в тому, щоб дати студентам знання і сформувати навички дотримання здорового способу життя; інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту [3].

Проведений аналіз дозволяє зробити наступні **висновки**:

– питання здорового способу життя студентів в даний час не втратили своєї актуальності;

– визначена одна з причин, що негативно впливає на формування здорового способу життя студентів – це погана їх інформованість в тих питаннях, від яких залежить здоров'я;

– частково визначені резерви науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів у формуванні здорового способу життя студентів.

Література:

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах навчального закладу. Вісник Ужгородського університету. Серія Педагогіка. 2014. – Вип. 30. – С. 69–73.
2. Ортинский В. Л. Педагогика высшей школы. Образование в современной Украине. – ЦУЛ, 2009. – 470 с.
3. Теория и методика физического воспитания / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
4. Уровень бесплодия в Украине достигает 20%. Портал inpress.ua: веб-сайт. URL: <http://inpress.ua/ru/society/10427-uroven-besplodiya-v-ukraine-dostigaet-20> (дата звернення: 18.05.2013).
5. Дети, которых могло бы не быть: веб-сайт. URL: <http://www.dancor.sumy.ua/articles/community/134528> (дата звернення: 23.05.2014).

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Яна Закладна

Актуальність дослідження. Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість людей, сприяють їх гармонійному розвитку. Крім того, вони виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість та ін. Але найбільшу користь такі заняття принесуть у тому випадку, якщо вони будуть проводитися планомірно і організовано, з оптимальними фізичними навантаженнями, з урахуванням особливості техніки і тактики гри, основ методики навчання.

Процес підготовки тенісистів має певні методичні особливості на кожному з етапів підготовки. З огляду на те, що популярність гри в настільний теніс з року в рік зростає, тема нашого дослідження. Успішне проведення початкового навчання – одна з головних умов досягнення високих спортивних результатів. Воно націлено на засвоєння тими, хто займається, техніко-тактичних прийомів і їхніх основних поєднань відносно всіх видів, способів і форм дій тенісиста. Основну увагу на цьому етапі звертають не тільки на постановку раціональних рухів, але і на неухильне поліпшення показників результативності кожного технічного та тактичного прийому.

Мета дослідження – обґрунтувати методичні аспекти початкового навчання настільного тенісу.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення.

Результати дослідження. Початковий етап доцільно розпочинати у віці 8-10 років. Від початку навчання настільному тенісу до закінчення юнацького віку проходить також приблизно 8-10 років. Цей час може бути розділений на три етапи: етап початкового навчання, а також етапи формування та вдосконалення майстерності. Останній етап починається в юнацькому віці. Основна його частина (етап спортивного вдосконалення), як правило, припадає на більш зрілі роки.

На початковому етапі у навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, освоєння техніки й тактики гри. Навчанню й удосконаленню техніки приділяють особливу увагу. Підготовку здійснюють так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу м'яча.

Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності:

- 1) загальне ознайомлення з прийомом;
- 2) засвоєння прийому в спрощених умовах;
- 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення прийому техніки в грі.

Загальне ознайомлення з прийомом включає пояснення, показ і спроби виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ – бездоганим. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений демонстрацією наочних посібників – плакатів, кінограм, схем.

Необхідність засвоєння прийому в спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором підвідних вправ.

У спрощених умовах зосереджується увага на техніці виконання прийому. Поступово завдання ускладнюють (цілісний метод) або ще більше спрощують за рахунок виконання прийому частинами (розчленований метод).

При вивченні тактичних дій тенісист виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера. На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить її причину, а потім визначає способи її усунення. Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами тощо.

Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх поєднання в різних умовах.

Тенісист у грі діє в різноманітній обстановці, що швидко і раптово змінюється. Щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів. Для кращого закріплення окремих прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Увесь період роботи з тенісистами-початківцями можна умовно розділити на три етапи. На першому етапі (30% часу) відбувається знайомство з грою (перегляд змагань, розповідь про зміст гри), початківці вивчають правила гри, оволодівають основними прийомами техніки і найпростішими тактичними діями. На другому етапі (30% часу) вдосконалюють основні тактичні дії і продовжують вивчати прийоми техніки. На третьому етапі (40% часу) продовжують вивчати і вдосконалювати прийоми техніки й тактичні дії. Приділяється увага загальній ігровій підготовці. Для цього проводять товариські зустрічі, в яких тенісисти набувають досвіду змагань, а також визначають свою готовність до виступів у календарних змаганнях. Етапи нерозривно зв'язані між собою, перехід від одного до іншого відбувається непомітно.

Загальна тривалість навчання тенісистів-початківців залежить від їхньої вихідної початкової підготовки, кількості занять на тиждень, наявності інвентаря, кваліфікації тренера, але не повинна бути меншою ніж один календарний рік.

Таким чином, навчально-тренувальний процес прийнято ділити на гри періоди – підготовчий, змагальний та перехідний, що становить один цикл тренування.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу застосовують усі види підготовки (фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну). Однак у різні періоди тренування надають перевагу тим чи іншим видам підготовки.

У підготовчий період слід строго дотримуватись принципу послідовності у збільшенні навантажень. Завдання підготовчого періоду: набуття й подальше вдосконалення загальної фізичної підготовки за допомогою різноманітних засобів із різних видів спорту; подальший розвиток фізичних якостей, що сприяють кращому засвоєнню технічних і тактичних прийомів гри; вивчення техніки і тактики гри, вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій, перевірка їх у грі; вдосконалення морально-вольових якостей; набуття нових теоретичних знань і на базі всього цього переліку видів і засобів підготовки набуття тенісистами спортивної форми.

Підготовчий період поділяють на три етапи – загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

На етапі загальної підготовки значну увагу приділяють фізичній підготовці (30-45% загального часу). Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 40-45%, а на тактичну – 15-20% часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На етапі спеціальної підготовки фізичній підготовці відводять 20-25% загального часу. Підвищують питому вагу спеціальної фізичної підготовки (співвідношення 1:1). На технічну підготовку віддають 35-40% загального часу.

На етапі передзмагальної підготовки на фізичну підготовку відводять 15-20% часу. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:2). Технічна підготовка займає тут приблизно 30-35%, а тактична – 50-55% загального часу [3].

Заняття у підготовчий період дають змогу спортсмену перед початком змагань досягти найвищого рівня підготовки.

Період змагання займає відрізок часу від першої до останньої календарної гри. Головне його завдання – досягти максимальних і стабільних результатів.

Завдання періоду змагань: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки, вдосконалення й закріплення спортивної техніки, тактичного виконання захисних і атакуючих дій, удосконалення психологічної підготовки, набуття досвіду участі в змаганнях.

У психологічній підготовці акцентують увагу на розвитку вольових якостей, що пов'язані з безпосередньою участю у змаганнях, у виявленні волі до перемоги, витримки, сміливості в ігрових діях, на подоланні непевності, страху, на вмінні діяти рішуче й активно у найвідповідальніші моменти гри. Теоретична підготовка в цей період спрямована на вивчення техніко-тактичної майстерності суперників, складання та аналіз планів гри, на розбір проведених ігор.

Перехідний період розпочинається після закінчення змагань і триває до відновлення занять у новому річному циклі, але не більше ніж 1 міс.

Завдання перехідного періоду – повноцінний активний відпочинок при збереженні певного рівня тренуваності. Активний відпочинок організують в основному за рахунок зміни видів спортивної діяльності. У перехідний період зменшують загальний обсяг і особливо інтенсивність фізичних навантажень. Важливим завданням є аналіз результатів змагань і всієї тренувальної роботи, що зроблена за рік [2].

Успішне проведення навчання і вдосконалення можливе лише за умови правильного планування систематичних занять протягом року. Робочий план складають відповідно до програми з настільного тенісу для складу навчальної групи, конкретних завдань підготовки і часу, що виділяється на неї. Планують засвоєння матеріалу з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Робочий план передбачає проведення трьох і більше занять на тиждень. Його доцільно складати строком до одного місяця.

На основі робочого плану складають план-конспект заняття. У конспекті зазначають послідовний розподіл по частинах уроку навчального матеріалу, за допомогою якого вирішують основне й допоміжне завдання.

Окреме тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої (20 хв.), основної (90 хв.) і заключної (10 хв.).

Завдання підготовчої частини – підготовка організму до наступного навантаження, вправи на загальний розвиток і спеціальні вправи. В основній частині заняття спортсмени підвищують всебічну фізичну і спеціальну підготовленість шляхом удосконалення спортивної техніки, тактики, виховання волі, розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Завдання заключної частини – поступово знизити навантаження, привести організм у стан, близький до норми [1].

Таким чином, в нашому курсовому дослідженні визначено зміст та принципи спортивної підготовки тенісистів-початківців, проаналізовано особливості підготовки тенісистів на початковому етапі (теоретичної, фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у настільному тенісі), а також узагальнено методичні аспекти навчання настільному тенісу на початковому етапі.

Висновки. Наведені орієнтовні плани навчальних занять з тенісистами-початківцями можуть бути використані в навчально-виховному процесі як в колективах фізичної культури при підготовці тенісистів-любителів, так і в загальноосвітніх школах та ДЮСШ при початковому тренуванні спортсменів-розрядників.

Література:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів. Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
3. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу. – Львів, 2014. 60 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Микола Закладний

Актуальність дослідження. Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість людей, сприяють їх гармонійному розвитку. Крім того, вони виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість та ін. Але найбільшу користь такі заняття принесуть у тому випадку, якщо вони будуть проводитися планомірно і організовано, з оптимальними фізичними навантаженнями, з урахуванням особливості техніки і тактики гри, основ методики навчання.

Без наполегливості і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному настільному тенісі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою в настільний теніс з дитячих років.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості фізичної підготовки у настільному тенісі.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження за тренувальним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування; анкетування.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це процес розвитку працездатності основних функцій організму і підтримання їх високого рівня.

Фізична підготовка не лише розвиває природні фізичні якості людини, але й забезпечує її великою кількістю нових рухових навичок.

Загальнофізична підготовка зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування тенісистів.

Досягнення високих результатів у спорті передбачає, крім гармонійного розвитку людини, ще й розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для певного виду спорту.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс такі:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, що пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, ходити на лижах тощо.

2. Досконале володіння технікою гри.

3. Творче опрацювання і практичне втілення тактичних завдань.

4. Виховання і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості тощо), необхідних для гри.

Вправи або комплекси для розвитку спеціальної фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Настільний теніс як вид спорту характеризується такими особливостями:

- комплексним проявом фізичних якостей;
- змінною інтенсивністю зусиль;
- вольовим характером дій в умовах спортивного двоборства;
- тривалістю ігрових фраз;
- залежністю ігрових дій від ситуації, що миттєво змінюється в процесі змагань.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс полягають у:

1. Всебічному гармонійному фізичному розвитку, що пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як уміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати тощо.

2. Досконалому володінні технікою гри.

3. Творчому опрацюванні і практичному втіленні в життя тактичних завдань.

4. Вихованні й вдосконаленні спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), необхідних для гри. Вправи або комплекси вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Висновки. Важливим фактором успішності суб'єктів гри є загальна фізична підготовка. Її високий рівень зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному 10 розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування тенісистів. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри в настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки й тактики.

Література:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис. – М., 1990. – 174 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вікторія Іванюк

Інклюзивна освіта є сучасною інноваційною тенденцією, що широко обговорюється в наукових колах, педагогічною та громадською спільнотами. Термін «inclusion» у перекладі з англійської означає включення, тобто – процес

посилення участі всіх громадян у соціальному житті; такий, що дає можливість всім людям повноцінно брати участь у суспільному житті та користуватися послугами.

ЮНЕСКО визначає інклюзивне навчання як «процес звернення і відповіді на різноманітні потреби учнів через забезпечення їхньої участі в навчанні, культурних заходах і житті громади, та зменшення виключення в освіті та навчальному процесі» [5]. На забезпеченні повноцінних прав дітьми з особливими освітніми потребами наголошує Закон України «Про освіту», в якому обумовлено, що всі бажаючі мають повне право здобути освіту в усіх навчальних закладах, незалежно від «встановлення інвалідності» [4].

Проблема порушень слуху як в Україні, так і в усьому світі займає чільне місце, за даними світової статистики поширеність слухових порушень коливається від 4 до 10% серед усього населення [3].

Важливою проблемою, яка турбує дітей з вадами слуху та їх батьків, є адаптація до умов закладу загальної середньої освіти. Оскільки учні з вадами слуху повинні отримувати інформацію в тому ж обсязі, що й решта, а освітні заклади не мають спеціальних умов для навчання таких дітей, учителі не компетентні щодо спілкування, ця проблема набуває актуальності, і потребує негайного вирішення.

Аналіз праць вчених Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин та І. Р. Бондар дає нам підстави для тлумачення терміну «інклюзивне фізичне виховання» як «гнучка, індивідуалізована система фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах масової загальноосвітньої школи» [7]. В українській дефектології проведені низка досліджень корекції стану здоров'я засобами фізичного виховання. Зокрема вчена І. Хмельницька, запропонувала комп'ютерні системи контролю моторики школярів з порушеннями слуху в програмуванні фізкультурних занять. У дослідженні І. Ляхової [6] обґрунтовано теоретико-методичної основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання, зокрема шляхом залучення їх до активної пізнавальної діяльності.

Мета дослідження – обґрунтувати організаційні аспекти інклюзивного фізичного виховання учнів з порушеннями слуху в закладах загальної середньої освіти.

Оскільки обсяг інформації, яку людина отримує із зовнішнього світу, в свідомості глухої дитини помітно звужений через неможливість впливати на нього словесним мовленням, її реакції на зовнішні впливи більш примітивні та недостатньо різнобічні. Відповідно, система органів чуття, завдяки яким глухий школяр відчуває зовнішній вплив – сукупну інформацію, змінена. Отже, у глухих, компоненти психіки розвиваються в інакших пропорціях, порівняно з людьми з нормальним слухом.

У пізнавальній діяльності глухих більшу роль відіграють наочно-зорові форми пізнання, ніж словесно-логічні. Відчуваючи потребу в спілкуванні з оточенням, глухі користуються жестовою мовою, тобто своєрідним засобом передачі інформації за допомогою жестів, кожен з яких має своє значення.

Функції її у спілкуванні зі здоровим оточенням досить обмежені, тому що розуміти жестову мову й використовувати її для передачі думок може лише людина, яка нею володіє. Таким чином, важливим є оволодіння жестовою мовою усіма людьми, які працюють і спілкуються з глухими дітьми [7].

Розробка особливого змісту і використання різних організаційних форм інклюзивного фізичного виховання мають спиратися на положення, що сприятимуть адаптації дитини: облік протипоказань для дітей з обмеженими можливостями здоров'я з використання засобів і методів адаптивного фізичного виховання; створення умов для ефективного особистісного та фізичного розвитку як дітей, з обмеженими можливостями здоров'я, так і їх здорових однолітків; максимально можливе використання урочних і позаурочних форм занять.

З метою підвищення ефективності процесу інклюзивного фізичного виховання в освітніх установах вчитель повинен:

1. Проводити комплексні уроки інклюзивного фізичного виховання, з перевагою на використання загально розвивальних, корекційних, прикладних вправ, ігор (в молодших класах доцільно проводити у формі імітаційних вправ).

2. Заняття проводити в різних шикунаннях: в колі, у вільному розподілі по залу, в колоні, в шерензі; у кожному занятті комбінувати вправи так, щоб вони забезпечували доступність і всебічний вплив на організм.

3. Здійснювати колаборацію з медичними працівниками та індивідуально підходити до дозування фізичних навантажень на уроці.

4. Здійснювати планування у відповідності з основними вимогами, що висуваються до проведення уроку: поступове підвищення навантаження до середини уроку і зниження в його кінці, чергування вправ у відповідність з можливостями учнів; оцінку успішності на уроках здійснювати у формі поточного обліку, підходити до оцінки кожного учня індивідуально за результатами виконання контрольних вправ.

Таким чином, узагальнюючи поняття «інклюзивне фізичне виховання», трактуємо його як гнучку, індивідуалізовану систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, проведення інтегрованих уроків, які передбачають навчання учнів з особливими потребами разом зі здоровими. Головною метою інклюзивного фізичного виховання є формування низки позитивних особистісних рис (дисциплінованість, старанність, сміливість, почуття колективізму та інші),сприяння фізичному удосконаленню, покращенню стану соматичного здоров'я.

Література:

1. Высоцкий С. В. Структура психолого-педагогических русловий формирования поисково-творческой направленности личности в процессе обучения. Наук. вісник Південноукраїнського держ. пед. ун. імені К. Д. Ушинського: Збірник наук. праць. Одеса : Вид-во ПДУ імені К. Д. Ушинського, 1999.– С.92.
2. Волобуєва Т. Б. Развитие творчої компетентності школярів / Т. Б. Волобуєва. – Х. : Видав. група «Основа». –2005. – вип. 3 (27)). – 112 с.
3. Діти з порушеннями слуху – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ourlife.in.ua/obrazovanie/surdopedagogicheska-stranica/3007-dti-z-porushennyami-sluhu.html>

4. Закон України «Про освіту» // Освіта. – 1991. – 25 червня. – С. 23–34.
5. Концепція МОН про «Інклюзивне навчання» – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inplyuzivne-navchannya>).
6. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: автореферат-2006
7. Приступа Є. Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я / Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, І. Р. Боднар // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – С. 2–67.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Аліна Канцер

У сучасну глобалізовану епоху для зміцнення здоров'я дітей пріоритетним є застосування сучасних здоров'язберігальних технологій у всіх навчально-виховних закладах. Головною метою Нової української школи – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Основним завданням діяльності педагогічних колективів навчально-виховних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків. Виконання цього завдання можливе за умови впровадження здоров'язберігальних технологій у навчальний та позанавчальний час.

Здоров'язберігальна технологія – це система заходів, які попереджають руйнування здоров'я дитини при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язберігальні технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

На сьогодні у навчально-виховних закладах створюють необхідні технічні бази з фізичного виховання дітей, які обладнані: плавальним басейном, модульними комплексами, сухими басейнами з кульками для профілактичної роботи, спортивними залами і майданчиками.

На заняттях з фізичної культури в спортивному залі активно використовуються різні технології такі, як:

- вправи на масажній доріжці «Гофф»;
- ходіння босоніж у будь-яку пору року;
- фітбол-гімнастику за методикою К. Серебрянської;
- елементи силових вправ Арнольда Шварцнеггера;
- ігрову методику Л. Бейби;
- вправи на степ-платформах.

Так, масажна доріжка «Гофф» застосовується для профілактики порушень стопи дітей. Адже постава дитини в дошкільному віці ще не сформована

остаточно і будь-яке порушення стопи не тільки впливає на ходу та поставу, а й спричиняє швидку втомлюваність малят.

Також систематично включають вправи на покращення кровообігу кінцівок пальців, попередження плоскостопості, користуючись при цьому нестандартним обладнанням.

На заняттях із фізичної культури будь-якої пори року діти ходять босоніж. Як показує практика, це хороший засіб загартування. Також застосовують технологію фітбол-гімнастики за методикою К. Серебрянської та силові вправи Арнольда Шварцнеггера.

Виконання дітьми вправ фітбол-гімнастики на великих м'ячах сприяє зміцненню різних груп м'язів, корекції фігури, тренуванню дихальної системи, формуванню правильної постави.

Сутність технології силових вправ Арнольда Шварцнеггера полягає в тому, що добре знайомі дітям фізичні вправи виконуються з додатковим навантаженням на всі групи м'язів завдяки гантелям різної ваги. Виконання цих вправ дає дітям силове навантаження, розвиває витривалість, формує вміння виконувати вправи в повільному та швидкому темпі.

Метою ігрової методики Л. Бейби є емоційна релаксація дошкільнят, розвиток фантазування та імпровізація. Дітям пропонуються завдання на створення образів-персонажів ігор, казок, геометричних фігур, цифр, літер тощо, за допомогою різних допоміжних матеріалів (мотузок, скакалок тощо).

Також пропонують загально-розвивальні вправи на степ-платформах. Це фізкультурне знаряддя являє собою спеціальні сходинки різної висоти. Завдяки степ-платформам у дітей розвиваються рухові якості, окомір, координація рухів. Дошкільнятам особливо подобаються танцювальні вправи на даних знаряддях.

Отже, застосовуючи у навчально-виховному процесі різні види сучасних здоров'язберігальних технологій ми зміцнюємо імунну систему дітей, розвиваємо витривалість, гнучкість, силу, а також загартовуємо організм та попереджаємо різні види порушення опорно-рухового апарату. Зміцнення і збереження здоров'я молодого покоління – головна задача Нової української школи.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Ігор Киричок

Актуальність дослідження. Формування основ культури здоров'я є першочергово педагогічною проблемою, оскільки саме в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу набуваються особистістю нові знання, формуються спеціальні вміння та навички які є основою культури здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості трактування поняття «культура здоров'я» в сучасних педагогічних дослідженнях.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування; анкетування.

Результати дослідження. В останні роки у дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями:

1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається науковцями як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку;

2) медико-біологічний, що відображає сутність здорового способу життя як комплекс профілактичних оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття;

3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового способу життя [3].

Мельник Ю. пропонує розглядати культуру здоров'я студента як інтегроване особистісне утворення, сформоване на основі знань і умінь, характеризується здоров'яформувальною поведінкою, що відповідає індивідуальним особливостям особистості студента, виявляється в цілісності та гармонійному розвитку всіх складових індивідуального здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), основних сфер особистості (мотиваційної, когнітивної, афективної, ціннісної, поведінкової), прагненні студента до самопізнання, самовдосконалення [2].

Культуру здоров'я особистості Міхійенко О. розглядає як комплекс світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я та уміння їх застосовувати у практиці повсякденного життя, які зумовлюють свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих та довкілля, формують стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. Сутність культури здоров'я, на думку авторів, полягає в глибокому й усвідомленому засвоєнні необхідних знань, цінностей, коли вони набувають особистісного змісту, перетворюються на мотив поведінки і формують здоровий спосіб життя. Отже, культура здоров'я як особистісна якість кожного є складним результатом внутрішньої і зовнішньої активності людини. Конкретизуючи уявлення про культуру здоров'я, автори виокремлюють найважливіші її складники: культура харчування, фізична культура, культура ендоекології, культура психо-емоційної активності, фізіологічна культура, інтелектуальна, соціально-комунікативна, культура моральності й духовності [4].

Основними завданнями по формуванню культури здоров'я студентів є:

- формування принципово нового підходу до свого здоров'я, спрямованого на його збереження й зміцнення;
- акцентування уваги на можливостях свого організму;
- диференційований підхід до різних методик оздоровлення і лікування тих чи інших захворювань;
- уміле використання медико-валеологічних знань;
- пропагування ідеї здорового способу життя;
- знайомство з досягненнями науки валеології, біології, медицини, фізичної культури, в галузі культури здоров'я людини [1].

Висновки. Адже культура здоров'я розглядається як окремий аспект загальнолюдської культури і відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності. Тому культура здоров'я особистості може розглядатися як єдність потреб і здатності індивіда до максимальної самореалізації в якості соціально та індивідуально значущого суб'єкта на основі використання природного потенціалу, перетвореного у відповідності з цілями та принципами культуровідповідності в межах його оптимального функціонування.

Література:

1. Крошка С. А. Формування культури здоров'я // Освіта Донбасу. – 2009. – № 3-4 (134-135). – С. 81–88.
2. Мельник Ю. Б. Феномен «культура здоров'я» (методологічний та методичний аспекти) / Ю. Б. Мельник // Всемирный Этический Форум «Этика и гуманизм» : сб. тр. междунар. конгр., 25-29 апр. 2005 г. – Алушта, 2005. – С. 177–179.
3. Мельничук І. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2012. – Вип. 24. – С. 101–104.
4. Міхеєнко О. І. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу // Наука і освіта. – 2017. – №12. – С. 42–52.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ

Антон Коба

Розвиток української педагогічної освіти ґрунтується на впровадженні якісно нової методології організації навчального процесу за європейським зразком, кінцевою метою якого є підготовка висококваліфікованого вчителя, який би відповідав сучасному рівню розвитку педагогічної науки і вимогам суспільства. В останні десятиріччя система педагогічної освіти європейських країн орієнтована на кінцевий результат – підготовку вчителів, які володіють різнобічними навичками, мають широкий світогляд, здатні інтегрувати свою роботу в діяльність професійних напрямів, можуть самостійно приймати професійні рішення на підставі оволодіння визначеним колом функцій і завдань.

Різні трактування аспектів здоров'язберігальної освіти висвітлювали такі науковці, як В. Бабич, Д. Воронін, В. Горащук, О. Дубогай, О. Іванова, О. Кучай [1, 2]; розробці моделей фахівців фізичної культури зі здоров'язберігальним компонентом присвятили свої роботи Е. Вільчковський, О. Солтис [2, 3]. Наукові основи формування здоров'язберігальної та валеологічної компетенції студентів розглядали В. Бабич, В. Бобрицька, А. Міненок, О. Іщук [3, 4].

Мета нашого дослідження вивчити сучасні підходи до здоров'язберігальної діяльності вчителів фізичної культури та їх зв'язків на професійну підготовку – на рівні конкретних, науково обґрунтованих фактів та положень.

Процесом інтеграції є об'єднання в єдине ціле раніше розрізаних елементів певної системи на основі їх взаємозалежності і взаємодоповнюваності. Інтеграцію ми вважаємо пріоритетною формою організації змісту освіти, результатом якої є досягнення єдності і цілісності, узгодженості в середині системи, основаної на взаємозалежності окремих спеціалізованих елементів. Інтеграція стає домінуючою тенденцією завдяки тому, що окремі науки у своєму монодисциплінарному розвитку підіймаються до такого теоретичного рівня, де зв'язки між ними стають внутрішньо необхідними для їх подальшого вдосконалення [2, с. 128].

На основі проведеного вивчення та узагальнення літературних джерел ми пропонуємо розглядати здоров'язберігальну діяльність, як інтегративну якість особистості майбутнього фахівця фізичної культури, що має складну системну організацію і становить взаємодію мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів, про сформованість яких свідчить здатність майбутнього вчителя фізичної культури до збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учнів. Нами визначені сучасні підходи до здоров'язберігальної діяльності сучасного вчителя фізичної культури:

- володіння ґрунтовними знаннями з питань формування здорового способу життя, чітке уявлення про здоров'я, як загальнолюдської цінності;
- уміння створювати здоров'язберігальне середовище в системі навчально-тренувального процесу;
- здатність відстежувати позитивні і негативні зміни в стані власного здоров'я та здоров'я учнів;
- володіння способами організації і реалізації програми з профілактики і здоров'язбереження;
- уміння складати ефективну і дієву програму збереження та відновлення здоров'я учнів;
- володіння соціальними і особистими здоров'язберігальними технологіями.

Нині настав час, коли система підготовки спеціалістів вищої освіти буде мати справу з компетентним фахівцем, який успішно надаватиме якісну фізкультурну освіту, вмітиме адаптуватися до змін і особливостей інформаційного суспільства, раціонально організовуватиме свою професійну діяльність, якій вміло використовує здоров'язберігальні та інформаційно-комунікаційні технології.

Перспективи подальших наукових досліджень будуть спрямовані на розробку та впровадження в освітній процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури соціальних і особистісних здоров'язберігальних технологій, що дозволять сформуванню уяву про здоров'я, як найвищої загальнолюдської цінності, закріплять навички культури здоров'я і умотивують до здорового способу життя.

Література:

1. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр.: Зб. наук. пр. – Харків, 2002. – Ч.1. – С. 301–310.

2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 222с.
3. Іщук О. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02. – Луцьк, 2015. – 20 с.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНА-ТХЕКВОНДИСТА

Вікторія Іванюк

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного навантаження, яке виникає під час тренувань та змагань, супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. При цьому важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та прискоренні процесів адаптації до напруженої м'язової діяльності належить харчуванню. Велике значення має також вибір режиму харчування та кількості спожитої їжі, раціональної до витрат енергії та потреб організму [1].

Вивчення раціонального харчування спортсменів – актуальна проблема, оскільки правильне її вирішення сприяє підтриманню здоров'я та життєвих функцій організму під час тренувань та змагань [2].

Процес підготовки тхеквондистів являє собою багатофакторну систему використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, спрямованих на розвиток функцій спортсмена. Невід'ємною частиною підготовки спортсменів, які спеціалізуються в різних видах східних єдиноборств, є правильно збалансований режим харчування, що є одним з головних факторів досягнення високих результатів.

Правильне харчування виконує в організмі енергетичну й пластичну функції:

– *енергетична функція* харчування полягає в тому, що при окислюванні жирів і вуглеводів, виділяється енергія, яка використовується для м'язової діяльності.

– *пластична функція* – у використанні білка, для відновлення м'язів, сухожилів й тканин, які руйнуються під час роботи.

Харчування повинне щодня поповнювати енергію, яку тхеквондист витрачає на тренування. Аналіз публікацій [2, 3] дає інформацію про те, що недостатнє харчування приводить до зменшення маси тіла, хронічного виснаження організму, зниження працездатності; надмірне – призведе до збільшення маси тіла, відкладення в тканинах жиру, погіршення діяльності органів.

Традиційно в бойових мистецтвах затвердилося правило: утримуватися від харчування за дві години до тренування й приблизно стільки ж після. Перевагу потрібно віддавати овочам, фруктам і зелені, що містять, крім усього іншого, живу енергію, природним шляхом синтезовану від сонця й природи.

Вживаючи їжу, на думку вчених, рекомендується ретельно її пережовувати, доводити до рідкої консистенції, у цьому випадку їжа більше насичується слиною й піддається легкому й швидкому розщепленню й переварюванню.

Ефективність розвитку силових і швидкісно-силових якостей у тхеквондистів зв'язана зі значною активізацією синтезу білків у працюючих м'язах. Утворення необхідних білкових структур, що забезпечують специфічну роботу м'язів, пов'язане з посиленням генної активності й вимагає повноцінного білкового харчування.

У спортсменів, що випробовують великі фізичні навантаження, замінні й незамінні амінокислоти в раціоні харчування повинні втримуватися в певних пропорціях. Тому при посиленій м'язовій діяльності, особливо в тренуваннях силового й швидкісно-силового характеру, з'являється необхідність у додатковому білковому харчуванні або в застосуванні спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності (з оптимальним вмістом необхідних амінокислот, вітамінів, мінеральних солей).

Таким чином, правильне й здорове харчування – це головний спосіб відновлення й підвищення працездатності й повинне займати важливе місце в житті кожного спортсмена. А підготовка тхеквондистів й їхній успішний виступ у спортивних двобоях може ефективно здійснюватися, дотримуючись науково-обґрунтованих рекомендацій збалансованого харчування на різних етапах спортивного вдосконалення.

Література:

1. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоровье, 1990. – С. 250.
2. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко : Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.
3. Тарас А. Е. Боевые и спортивные единоборства : Справочник / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Михайло Козій

Легка атлетика – один із найстарших видів спорту, включаючи біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, легкоатлетичні багатоборства. Біг – один з найстарших і випробуваних засобів зміцнення здоров'я. У Стародавній Греції на

одній зі скель були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути гарним – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Існує вислів, автором якої вважають Горація: «Якщо не бігаєш, коли здоровий, будеш бігати, коли захворієш». Слова ці пройняті вірою в цілющу силу бігу.

Мета: охарактеризувати процес розвитку швидкісно-силових якостей у бігунів на короткі дистанції.

Ведеться безперервний пошук по вдосконалюванню спортивного взуття, покриттів бігових доріжок, створені тренажери, що дозволяють удосконалювати техніку, розвивати фізичні якості й тестувати спортсменів. Однак, для досягнення результатів міжнародного класу необхідне завзяте й правильно організоване тренування протягом багатьох років [2].

У нашій країні після досягнень В. Борзова не спостерігається більше високих результатів. Спринт практично перетворився в змагання між темношкірими спортсменами, які вже давно займають лідируючі місця в бігу на короткі дистанції. Результативність виступів спортсмена в бігу на короткі дистанції багато в чому визначається швидкісно-силовим потенціалом м'язових груп, що здійснюють рух ніг [1]. Спостереження за швидкісно-силовою підготовкою спринтерів показали, що в бігунів є істотні розходження силових характеристик відштовхувальної і махової ноги.

Проблема організації навчально-тренувального процесу в бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту самої змагальної вправи, представляється досить складною й, мабуть, менш розробленою, чим в інших видах легкої атлетики [3].

Раніше вважалося, що самим надійним способом підвищення спортивного результату є просте збільшення обсягу тренувальної роботи із всіх її параметрів. Цей шлях здавався єдиною вірною, оскільки в такий спосіб домагалося успіхів більшість чемпіонів. Зараз обсяги навантажень досягли значних величин, і, видимо, подальше їхнє збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а найчастіше й просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату. Тому, тренеру важливо розібратися у всьому складному механізмі тренувальної системи, щоб проводити підготовку своїх учнів на сучасному рівні [4].

У 14-річному віці починається підготовка юних бігунів на короткі дистанції. Основним завданням тренувального процесу є досягнення різнобічної фізичної підготовленості й сприяння розвитку спеціальних фізичних якостей. На цьому етапі рівень фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції можна оцінювати за результатами: біг 30 м, 60 м, стрибки з місця в довжину й нагору поштовхом двох ніг, станова динамометрія.

Отже, внаслідок великої ефективності легкоатлетичних вправ як метода загальної фізичної підготовки і виду змагальної діяльності, біг та процес розвитку швидкісно-силових якостей у бігунів на короткі дистанції займає важливе місце в загальній системі фізичної культури і спорту. У змагальній практиці найбільш розповсюджені дистанції серед чоловіків і жінок 100, 200, 400 м. У теперішній час сучасний спорт досяг високого рівня, при якому вдосконалення спортивної майстерності неможливо без опори на спортивну науку.

Література:

1. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / уклад.: О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с.
2. Лутковский Е. М., Филипов А. А. Легкая атлетика. – Минск : Физкультура и спорт, 1970.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – Минск : Физкультура и спорт, 1977.
4. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. – Полтава : Сімон, 2020. – 132 с.
5. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Роман Комісаренко

Неправильна постава призводить до цілої низки серйозних захворювань і найголовніше до захворювань хребта і корінців спинного мозку. Через хворі корінці спинного мозку погіршується робота органів, якими вони керують. Порухення постави виникають найчастіше в період початку навчання дитини у школі. У цей час особливо уважно потрібно стежити за тим, щоб дитина не спала на м'яких ліжках, не стояла на одній нозі (зігнувши другу в коліні), необхідно правильно розташовувати тулуб під час сидіння і рівномірно давати навантаження на хребет (не носити в одній руці тяжкості).

Дефекти постави призводять до порушення роботи всіх внутрішніх органів. Діти з неправильною поставою мають зменшену екскусію грудної клітки, діафрагми, менший об'єм легень і порушення функції дихання. Це негативно впливає на серцево-судинну і дихальну систему, зменшує можливі фізичні навантаження на організм. Слабкі м'язи живота і зігнуте положення тіла можуть послужити причиною порушення травлення і зашлаковування організму, зниження імунітету, головним болям, швидкої стомлюваності.

Ті, хто не мають природного прогину в спині піддають свій мозок постійним мікротравмам, які виникають під час ходьби і бігу. При порушеній поставі послаблюються м'язи, знижується фізична працездатність. Це може призвести до гриж в області живота та малого тазу. Необхідно також звернути пильну увагу на вміння дітей вчасно знімати напругу, що накопилася в м'язах. Нездатність перевтомлених м'язів самостійно повернутися до попередньої довжини призводить до підвищення сили здавлювання міжхребцевого диска суміжними хребцями, стягнутими м'язами та до зниження потужності втомлених м'язів. По суті, залишкова напруга в м'язах, тобто своєчасно не усунена, призводить до зміни будови диска і прилеглих до нього хребців – до остеохондрозу в різних проявах.

Хороша, правильна постава допомагає оптимально розміщуватись внутрішнім органам щодо один одного, допомагає правильній взаємодії внутрішніх органів між собою.

Нормальна постава – це не тільки важливий термін, який визначає положення сегментів тіла відносно один одного. Перш за все, для людей, незнайомих з медичними термінами, правильна постава – це показник фізичного здоров'я; це профілактика захворювань хребта; це запорука гарного зовнішнього вигляду. Постава визначається генотипом людини, є природженою властивістю. Але, незважаючи на можливу наявність індивідуальних особливостей (які найчастіше не є патологією), типова постава здорової людини має типову форму.

У даний час змусити 7-10-річну дитину вести активний спосіб життя не так вже й просто. Спортивні ігри, що вважалися ще зовсім недавно популярними, опинилися на другому плані після нових досягнень науки і техніки – телевізора і комп'ютера, які зараз є практично в кожному будинку. Це призвело до того, що діти стали менше рухатися, вибираючи сидячий спосіб життя.

Однією з можливостей привчити учня початкових класів до активності і змусити полюбити спорт є фізкультхвилинки, як засоби фізичної культури. Але, щоб дитина не занудьгувала під час її проведення, і у неї не зникла цікавість до виконання вправ, потрібно враховувати наступні фактори:

- вправи не повинні бути одноманітними;
- добре проведена фізкультхвилинка повинна заохочуватися;
- не варто використовувати вправи, які дітям не під силу.

Застосування музикального супроводу не тільки задасть ритм і підніме настрій, але і залишить приємні спогади.

При цьому не варто забувати, що основним завданням фізкультхвилинки є привчання дитини до активного способу життя. Звичайно ж, зміцнення м'язового апарату теж справляє позитивний вплив на розвиток дитини, але його не потрібно ставити на перше місце.

У навчально-виховному процесі особливо на уроках фізичної культури можна використовувати різноманітні види гімнастики.



Основна гімнастика. В основі цього виду – загальнорозвивальні, стройові та основні рухи. Може використовуватися гімнастичний та спортивний інвентар – м'ячі, скакалки, обручі. Підбір вправ і дозування проводиться індивідуально.

Художня гімнастика. Цей вид більш спортивної спрямованості і має відмінну особливість – обов'язкові елементи танцю під музику. Заняття носять емоційне «забарвлення», сприяють естетичному вихованню, розвитку гармонії, краси і граціозності рухів. Широко використовуються вправи з предметами: стрічки, прапорці, м'яч, обруч.

Гігієнічна гімнастика. Фізичні вправи поєднуються з загартовувальними водними та повітряними процедурами, масажем. Ця гімнастика дітей корисна для зміцнення здоров'я та імунітету.

Акробатична гімнастика. Включає деякі елементи акробатики, які дитина виконує за допомогою дорослих. Вправи на розтяжку і перекиди вимагають особливого обережного підходу.

Прикладна гімнастика. До неї відноситься лікувальна гімнастика або фізкультура, які сприяють відновленню здоров'я за допомогою спеціального комплексу вправ. Виправляється постава, поліпшується стан нервової системи, нормалізується загальна поведінка і настрої дитини.

Ритмічна гімнастика. В принципі – це основна гімнастика, що проводиться під музичний супровід. Сприяє розвитку у дітей почуття ритму, м'язової свободи, виразності рухів.

Використовуючи різноманітну роботу з опрацьованим матеріалом серед учнів експериментального класу була організована система занять та тематичних виховних заходів, направлених на реалізацію визначених конкретних цілей і завдань.

Якщо фізичні вправи проводяться регулярно, то це веде до зміцнення організму загалом. Завдяки засобам фізичної культури і спорту не тільки зміцнюється та розвивається постава учнів молодшого шкільного віку, а й поліпшується робота серця, легень, зміцнюється кісткова тканина. Виконання вправ сприяє прискоренню циркуляції крові, що, відповідно, веде до більш якісного обміну речовин в організмі.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

Анастасія Косоног, Сергій Синиця

Проблема здоров'я та фізичного виховання дітей стала особливо актуальною в наш час. Таким чином, одним із перспективних засобів покращення здоров'я та фізичної підготовки дітей є заняття у спортивних секціях. Таких як: спортивна аеробіка, естетична гімнастика, черліденг. На сучасному етапі розвитку спорту особливо популярним став саме черліденг як

вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (спортивні танці, акробатика, гімнастика).

Черлідінг (англ. Cheerleading, від cheer – схвальне, призивне вигук і lead – вести, управляти). Черлідер – танцюючий на стадіонах юнак або дівчина з помпонами і виконують групові акробатичні піраміди під вигуки, скандування, кричали [1]. Черлідінг передбачає свою специфіку побудови змагальних вправ і узгодженості рухових дій спортсменів в команді. Такі програми побудовані на груповому виконанні елементів різної складності, а кількість спортсменів передбачає різноманітне використання простору змагального майданчика і обов'язкове виконання малюнків і перебудовань. Отже, черліденг – це не просто група підтримки спортивних команд, а й окремий самостійний вид спорту, з якого проводяться змагання не тільки всеукраїнського масштабу, а й європейського та світового [1, 2].

З 6 по 8 грудня 2016 року в Лозанні (Швейцарія) на засіданні Виконавчої ради Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було прийнято попередньо визнати черліденг олімпійським видом спорту[3]. У зв'язку із ймовірністю участі черлідерів України в Олімпіаді 2024 року, найперспективнішим віком дітей, що стануть майбутнім учасниками, є діти вікової категорії 8-12 років (кадети). Тому, методичні основи планування процесу фізичної підготовки черлідерів-кадетів у спортивних секціях обумовлює актуальність даного наукового дослідження.

Метою нашого дослідження є планування процесу фізичної підготовки, сприяння рухової активності черлідерів-кадетів, сприяти організованості до систематичних занять спортом.

Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає планування процесу фізичної підготовки, що містить підготовчу частину занять (розминка), основну частину (відпрацювання базових та спеціальних елементів черліденгу) та заключна частина (відновлення організму). Для ефективності розробки використано нормативні правила, а саме матеріали режиму роботи у спортивних школах навальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1].

Підготовча частина передбачає психічно-емоційне налаштування до запланованої роботи, розтягнення основних груп м'язів, збільшення еластичності зв'язок, підвищення рухомості суглобів, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи.

Основна частина включає розучування вправ та танцювальних рухів. Вивчення основних елементів, розвиток сили різних груп м'язів, розвиток рухових навичок та координації рухів для цього використовується загально-фізична підготовка, відпрацювання спеціальних елементів черліденгу, вивчення акробатичних елементів (міст, акробатичні стрибки, сальто, перекати), елементи класичної хореографії (основні елементи біля хореографічного станку), використання майстер класів із сучасної хореографії.

Заклучна частина включає в себе підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи.

Після проведення дослідження встановлено оптимізований план процесу фізичної підготовки черлідерів-кадетів. Програма тренувань черлідерів-кадетів передбачає розробку структури занять із застосуванням схожих видів спорту, зокрема спортивної та художньої гімнастики, аеробіки, легкої атлетики. Програма передбачає фіксоване тижневе часове навантаження згідно нормативних вимог. Спортсмени, які готувались за планом програми мають вищу результативність на змаганнях, що вказує саме на ефективність розробленого плану тренувань черлідерів-кадетів та має можливість впровадження у безпосередньо у тренувальний процес.

Література:

1. Андрієнко Г. С. Черліденг: [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл] / Г. С. Андрієнко, Ю. Ю. Крикун, С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська. – К., 2016. – С.6.
2. Крикун Ю. Ю. Характеристики змагальної діяльності спортсменів черліденгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – №2. – С.30–35.
3. МОК попередньо визнав черліденг олімпійським видом спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/novunu-neolimpijskogo-sporty/2756-mok-poperedno-vyznav-tailandskyi-boks-i-cherlidynh.html>.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ (НА ПРИКЛАДІ «Cool Games»)

Аліна Котій

Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей та школярів набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що кількість здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах. За даними І. П. Масляк [2], приблизно 80% учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей.

На думку Т. Ю. Круцевич [1], Н. В. Москаленко [3] головною причиною цього є не достатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою.

Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Мета – дослідити «Cool Games» як засіб рухової активності в урочній системі школярів.

Матеріали і методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати. Внаслідок нових тенденцій в освіті в галузі фізичної культури і спорту поставлені завдання, рішення яких залежить від розробки і обґрунтування інноваційних технологій, механізмів їх втілення в практику загальноосвітніх шкіл. Школи, які орієнтовані на зміни, на нові моделі викладання предмету фізичне виховання, завдяки появі нововведень отримують можливості та стимули для свого розвитку.

Все частіше фахівці фізкультурно-спортивної галузі намагаються урізноманітнити форми фізичного виховання, увести в них право вибору за інтересами учнів, ширше впроваджувати інноваційні технології, які викликають інтерес у дітей і стимулюють до занять фізичним вихованням та спортом, дають можливість реалізовувати в життя свої власні пріоритети та задовольняти особисті амбіції.

Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є запровадження спортивних модулів в навчальний процес, що сьогодні вважається найбільш актуальною формою занять [1].

Організація навчальних занять відбувається у спортивно-орієнтованих групах, формування яких здійснюється за власним вибором учнів відповідно їх уподобань та зацікавленості до певного виду рухової активності [3].

Сьогодні є чітка тенденція до прагнення школярів реалізовувати свої мотиваційні потреби стосовно рухової активності, займаючись різними формами фізичного виховання.

Гра – один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються колективної діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру, тих, що грають. В ігровій діяльності учнів об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від представленої діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню гармонійної особистості в цілому [1].

Рухливі ігри та естафети «Cool Games» мають оздоровче, виховне та освітнє значення і легко доступні для учнів. Вони покращують фізичний розвиток дітей, позитивно впливають на нервову систему і зміцнюють здоров'я. Крім цього це дуже емоційний спортивне заняття, яке може створювати дуже велике фізичне навантаження на дитину, що необхідно обов'язково враховувати при організації занять та ігор.

У модулі «Cool Games» (в перекладі з англ. – круті ігри) передбачені неймовірні захопливі драйвові незабутні змагання в естафетах та рухливих іграх «Angry Birds», «Біатлон», «Гулівер», «Дід Мазай і зайці», «Конвеєр», «Коти горошку», «Флеш», «Фортеця» тощо.

Метою інноваційного модуля «Cool Games» для школярів є:

– підвищення в учнівській молоді стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом;

– підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки;

- гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей;
- усвідомлення важливості здорового способу життя;
- модернізувати уроки та зробити їх яскравими, цікавішими.

Рухливі ігри та естафети «Cool Games» на сьогодні стали одними з найважливіших засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку в Україні. Вони сприяють фізичному, розумовому, моральному й естетичному розвитку дитини. Різноманітні рухи і дії дітей під час гри при вмілому керівництві вчителя ефективно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток дитини. Все це позитивно позначається на її житті в цілому. Участь у рухових активностях «Cool Games» дозволяє відволіктись від проблем повсякдення, запобігти виникненню сумнівів й недовіри до своїх сил. Насамперед дітям цікавий сам процес дій та миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну естафету викликає у дитини позитивні емоції, приємне хвилювання.

Висновки. Таким чином, під час занять руховими активностями «Cool Games» здійснюється фізичне, розумове, моральне та естетичне виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
2. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 44–50.
3. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12–16.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Марина Кульбака

Актуальність. Актуальним завданням для України є формування такої моделі управління сферою, що дасть змогу провести модернізацію фізичного виховання і студентського спорту у вищих навчальних закладах, надання

сучасних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг для формування основ фізичної і духовної культури молоді, використання потенціалу здоров'я як системи цінностей, що активно реалізуються у здоровому способі життя.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та інших.

Мета статті – проаналізувати і виявити проблемні організаційно-педагогічні аспекти фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах.

Результати. Проблема дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

Нами виділено основні причини виникнення проблем, пов'язаних із модернізацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

– низька активність у забезпеченні процесу розроблення та прийняття сучасних законодавчих та інших нормативно-правових актів (Проект Закону України «Про фізичне виховання та спорт» так і залишається на стадії обговорення);

– невідповідність вимогам сучасності ресурсного забезпечення фізичного виховання (організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного);

– занепад традицій та мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого фактору фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості;

– низька відповідальність керівників навчальних закладів за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

– низький рівень матеріального заохочення викладачів як бюджетних, так і комерційних навчальних закладів.

Варто зазначити, що протягом останнього часу держава є активним учасником процесу реформування як вищої освіти, так і сфери фізичного виховання і спорту. Для розв'язання існуючих проблем державою здійснюється розроблення та прийняття в установленому порядку відповідних законодавчих та інших нормативно-правових актів, планів та заходів, проведення моніторингу стану їх виконання. З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні Міністерством освіти і науки України запропоновані базові моделі або різні форми їх поєднання: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна.

1. **Секційна.** Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. **Професійно орієнтована.** Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. **Традиційна.** Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. **Індивідуальна.** Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Висновки. Отже, характеризуючи загалом державні концептуальні засади реформування системи фізичного виховання студентів ВНЗ України, можна зробити висновок про те, що за останні два роки створена досить всебічна нормативно-правова база розвитку фізичної культури і спорту як важливої складової структури освітянської галузі. Але слід зазначити, що на державному рівні не існує чіткого розуміння стосовно того, що і як має відбуватися в перспективі з такою навчальною дисципліною, як «Фізичне виховання» і яким чином вона може сприяти поглибленню інтеграційних процесів в галузі міжнародної освіти.

Разом із тим, переважна більшість законів, постанов, програм, наказів листів не виконуються в повному обсязі, що пов'язується з небажанням і низькою відповідальністю керівників навчальних закладів за дотримання вимог, з економічною скрутою в державі, знеціненням у суспільстві соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту.

Література:

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50–54.
2. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146–149.

3. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие. Кошелев В. Ф. и др., под ред. О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
4. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Максим Лобода

Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загально-педагогічних закономірностях. Основна мета фізичного виховання – збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління тісно пов'язана з рівнем рухової активності дітей. Чим вищий рівень рухової активності, тим кращі умови для дозрівання та функціонування організму дітей. Нагальною у сьогоднішній залишається проблема пошуку ефективних засобів і форм покращення фізичного здоров'я та підвищення рухової активності дітей шкільного віку.

Для формування культури рухів, знань про важливість накопичення рухового досвіду розвитком необхідних, у тому числі і для повсякдення, рухових умінь і навичок та фізичних якостей сприятливим є молодший шкільний вік [2; 4]. Молодший шкільний вік є найчутливішим періодом і для розвитку психомоторних здібностей

У цей період закладається основа психомоторної творчості; формується вміння усвідомленого сприйняття власних рухів і дій; вміння мислити образами, почуттями; вміння відтворювати уявні образи у нових рухах; вміння точно, швидко формувати нові рухи тощо [10].

Психомоторні процеси в системі наукових досліджень є актуальними тривалий час. Особливістю проблеми розвитку психомоторики є її міждисциплінарний характер, яку варто вирішувати системно і комплексно у межах педагогіки, психології, біомеханіки, психофізіології, фізичної культури тощо.

Саме поняття «психомоторика» у науковий обіг увів та обґрунтував рефлексорну природу довільних рухів людини відомий усьому світу психофізіолог І. Сеченов.

У межах нашого дослідження варто з'ясувати тлумачення поняття «психомоторика». Термін «психомоторика» у перекладі з грецької (*psychè*) означає душа, свідомість, а переклад з латини другої частини цього поняття (*motor*) – вказує на рух. Виходячи з цього тлумачення, І. Сеченов і назвав цю цілісність душі і тіла психомоторикою [9].

Психомоторика за визначенням К. Платонова – це вид об'єктивізації психіки в сенсорних, ідеомоторних та емоційно моторних реакцій та актів [7]. В. Озеров розглядав її як здібність людини відображати інформацію про рухову активність, керувати своїми рухами [6].

Усі життєві потреби обумовлені відповідними бажаннями (думками) і реалізуються за допомогою певних рухів. Через рухи і дії людина пізнає світ, вони є свідомими і цілеспрямованими. Обмеженість дитини в руховій активності матиме негативні наслідки для її розвитку, у тому числі розвитку розумових та мовленнєворухових здібностей [1].

Дослідниками [5; 8] визначено основні психомоторні якості: сила, швидкість, координованість, пластичність, спритність, витривалість, темп, ритм, влучність. Перелік цих фізіологічних здібностей, на думку Є. Ільїна, слід доповнити психологічними механізмами їхніх проявів (вольові зусилля, процеси переробки інформації при сенсорних реакціях, оковимірні функції при точних балістичних рухах тощо) [3].

Узагальнюючи можна зробити висновки про те, що проблема дослідження психомоторики у її віковому розвитку є актуальною темою, розвиток її функцій відбувається під впливом природних змін та цілеспрямованого педагогічного процесу, у тому числі й фізичного виховання, а потреба у руховій активності тісно пов'язана з прагненням дитини виявити свої психомоторні здібності.

Література:

1. Ананьев Б. Г. Избранные документы по психологии: в 2-х томах. Т.1: Очерки по психологии. История русской психологии / Борис Герасимович Ананьев. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. – 409 с.
2. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. 20 с.
3. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Евгений Павлович Ильин. – М.: Питер, 2003. – 382 с.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2010. – 254 с.
5. Никандров В. В. Психология : учебник / Виктор Викторович Никандров. – М.: Проспект, 2007. – 911 с.
6. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / Виктор Петрович Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 316 с.
7. Платонов К. К. Психология : учеб. Для высш. учеб. заведен. / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М.: Высшая школа, 1977. – 248 с.
8. Роговик Л. Психомоторика дитини / Людмила Роговик.К. : Главник, 2005. 112 с.
9. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / Иван Мизайлович Сеченов. – М.: АСТ, 2015. – 352 с.
10. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ЗМІСТОВА ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Станіслав Максименко

Оцінка стану спортсмена на різних етапах підготовки є невід'ємною частиною науково-методичного забезпечення. Однією з важливих проблем сучасної діагностики стану спортсмена є дослідження характеристик, що відповідають, з одного боку за прояв рухових навиків, а з другого іншого – за активацію когнітивних здібностей спортсменів. Такими характеристика є нейродинамічні функції, які відповідають за швидкість реагування та сприйняття і переробку інформації, ефективність зорової уваги, короткочасної пам'яті, сенсомоторної координації, а також баланс збудження та гальмування нервових процесів. Можна припустити, що психологічний потенціал спортсменів формується на основі провідних видів активності (моторної, інтелектуальної, емоційної, вольової та ін.), які ґрунтуються на індивідуальних властивостях психіки спортсмена і в сукупності формують відповідні психологічні ресурси [2]. Когнітивний ресурс також є складовою частиною психологічного потенціалу спортсмена і закономірно пов'язаний і доповнюється іншими ресурсами, наприклад, емоційним, мотиваційним тощо. Поряд з вивченням процесів отримання, зберігання, перетворення і застосування знань когнітивний ресурс охоплює процеси творчості, прийняття рішень, оцінювання, семантичні процеси, процеси розуміння, а також системні когнітивні процеси і ін. [3]. Такий підхід обумовлює необхідність отримання цілісної інформації про ресурсні можливості когнітивної сфери психіки спортсмена. Одним з перспективних напрямків психолого-педагогічних досліджень є розробка нових науково обґрунтованих методик розвитку когнітивних здібностей спортсменів, що забезпечують підвищення ефективності пізнавальної діяльності в обраному виді спорту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні фактори, що визначають сутність когнітивних здібностей спортсмена.

Сучасний спорт характеризується динамічністю гри, високою швидкістю зміни технічних ситуацій, швидкістю прийняття рішень, антиципацією дій у відповідь і високим рівнем прояву тактичного мислення, яке протікає за принципом «акцептора дії», що передбачає активно-пошуковий вибір найбільш оптимального рішення на основі асоціативних зв'язків, що виникають між особистісним досвідом і поточною інформацією – тобто когнітивними здібностями спортсменів.

У науковій літературі під когнітивними здібностями розуміється сукупність психічних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява, мовлення, емоції, почуття, воля), що забезпечують адекватне відображення в свідомості людини навколишнього світу [1; 3]. У вузькому сенсі, у контексті специфіки фізкультурно-спортивної діяльності, когнітивні здібності потрактовуються як комплекс пізнавальних процесів, що забезпечують, з одного боку, ефективність навчально-тренувальної діяльності, з іншого, результативність змагальної діяльності в обраному виді спорту [2; 5].

Таким чином, ефективність навчально-тренувальної та результативність змагальної діяльності визначається рівнем розвитку психічних процесів, що забезпечують пізнавальну функцію в сфері перцепції, інтелекту і психомоторики.

Перцептивні якості (широта поля зору, швидкість сприйняття зміни ситуації, предметність, структурність, апперцептивного, константність, вибірковість, осмисленість сприйняття) проєктують операції, пов'язані зі сприйняттям інформації, що надходить; інтелектуальні здібності (швидкість оперативного мислення, точність оперативної рухової пам'яті) пов'язані з оцінкою ситуації і оперативністю прийняття оптимально зваженого рішення; психомоторні здібності (тонка регуляція рухів, диференціація і швидкість реакції і розпізнавання рухомих об'єктів, спостереження за об'єктом, спритність рук і пальців, стійкість руки, теппінг, швидкість і точність сенсомоторних реакцій, точність сенсомоторної координації, швидкість рухів) забезпечують реалізацію поставленої мети [4; 5]. Так, процеси *відчуття, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті* активно беруть участь в обробці інформації та забезпечують відповідні тактичним і стратегічним завданням діяльності дії. Спортсмен прагне до сприйняття значущої інформації, проводить уявний аналіз і синтез, застосовуючи логічне або творче мислення.

У процесі навчання руховому дії учень-спортсмен *аналізує і порівнює різні відчуття*, а також формує власні просторово-часові параметри образу руху. В результаті роздратування проприорецепторів (спеціальних рецепторних утворень, розташованих в м'язах, сухожиллях, суглобах і зв'язках) виникають рухові відчуття. З їх допомогою людина отримує можливість координувати і контролювати свої рухи, «відчувати» рух і розташовувати частини тіла в просторі.

Сприйняття і запам'ятовування відчуття різних рухів, положень тіла і його ланок сприяє накопиченню рухового досвіду і уточненню просторово-часових параметрів руху. Розвиток м'язово-суглобових відчуттів здійснюється в ході формування рухового уміння на стадії уточнення просторово-часових параметрів руху.

Поряд з відчуттями, образ рухової дії, його становлення закріплення обумовлені особливостями *пам'яті*. В ході освоєння нових рухів спортсмен спирається на провідний вид пам'яті. Форма подання освітнього матеріалу і освітні завдання обумовлені проявами: зорової пам'яті (наприклад, як цілеспрямоване запам'ятовування просторово-часових параметрів руху, особливостей техніки суперника і т.д.); слухової пам'яті (спортсмену потрібно запам'ятати установку тренера, темпо-ритмічну характеристику руху, теоретичний матеріал і інші); рухової пам'яті (потрібно запам'ятати параметри виконання фізичної вправи, відтворення техніки прийому); словесно-логічної пам'яті (як запам'ятовування і відтворення необхідної інформації в логічних взаємозв'язках); емоційної пам'яті (тобто інформації емоційно-чуттєвої сфери спортсмена) [5].

Розвиток когнітивних здібностей обумовлений особливостями організації процесу *логічного запам'ятовування*, який характеризується наявністю низки етапів: усвідомлення мети запам'ятовування; розуміння сенсу запам'ятовується; змістовний аналіз матеріалу; формування образу дії і діяльності; узагальнення матеріалу; усвідомлення мети запам'ятовування. Пам'ять як когнітивна функція характеризується мнемічними діями і операціями, де ефективність запам'ятовування залежить від поставленого тренером завдання. Так, якщо аналіз інформації про виконання технічної дії дозволяє виділити основу техніки, яку треба запам'ятати, актуальним стає виділення «основних опорних точок», «опорних пунктів». Якщо освітнє завдання звучить як «продовжити опис структури рухової дії», то важливим стає «добудовування» запам'ятовується матеріалу; якщо тренер просить спортсмена повторити інформацію, представлену раніше, то стає актуальною «схематизація» [5].

У складі когнітивного компонента спортивної діяльності також представлено *увагу*. Функціональними можливостями уваги є: активізація значущих і гальмування незначущих психологічних і фізіологічних процесів; забезпечення вибіркової концентрації психічної активності на заданому виді діяльності; забезпечення цілеспрямованого відбору інформації, що надходить з урахуванням актуальних потреб спортсмена. Відповідно до виду спортивної діяльності (навчальна, тренувальна, змагальна) слід враховувати ті чи інші властивості уваги: концентрація як ступінь зосередженості на об'єкті; вибірковість відображає можливість успішної настройки на сприйняття пріоритетною інформації; обсяг як кількість одночасно чітко сприймаються об'єктів; переключення як здатність переводити увагу з одного об'єкта на інший.

Мислення як когнітивна функція дозволяє узагальнено і опосередковано відображати навколишню дійсність і встановлювати зв'язки у відносинах між предметами і явищами. У процесі використання мислення важливо розвивати різні компоненти продуктивного мислення: швидкість (знаходження обґрунтованих рішень і реалізація їх в умовах дефіциту часу), гнучкість, глибину, критичність, ініціативність, самостійність.

Провідною ідеєю, яка визначає теоретичні підходи до дослідження когнітивних здібностей індивідуума, є концепція інтелектуального розвитку особистості через створення в керованому навчально-тренувальному процесі необхідних і достатніх умов, що забезпечують ефективне здійснення різних видів спортивної діяльності з метою розвитку пізнавального потенціалу спортсменів [5].

На розвиток когнітивних здібностей, з одного боку, впливає особистісно-психологічний фактор – індивідуальні особливості особистості (задатки, рухова обдарованість, нахили, психомоторні здібності, характер, темперамент), з іншого – діяльнісний фактор (пізнавальна фізкультурно-спортивна діяльність особистості). Таким чином, з одного боку, наявність особистісного фактору визначає ступінь значущості меж індивідуальних відмінностей, які впливають на рівень розвитку когнітивних здібностей, з іншого, прояв активного інтересу, створення позитивної мотивації і наявність сприятливих умов для розвитку

орієнтовно-дослідного рефлексу дозволяє значно підвищити рівень розвитку когнітивних здібностей спортсменів [6].

Науковці виокремлюють три рівні розвитку когнітивного компонента в процесі фізкультурно-спортивної діяльності:

– репродуктивний рівень забезпечує здійснення пізнавальних процесів з урахуванням успішності відтворення минулого досвіду фізкультурно-спортивної діяльності;

– рівень оптимізації забезпечує здійснення розумових операцій з урахуванням індивідуальних особливостей психічних властивостей особистості і реальних умов здійснення пізнавальної фізкультурно-спортивної діяльності;

– творчий рівень характеризується високим рівнем розвитку когнітивних здібностей, варіативним пошуком, оригінальністю висунення гіпотез, новизною креативних підходів до реалізації засобів фізкультурно-спортивної діяльності [2].

У зв'язку з вищесказаним когнітивні здібності спортсменів можна визначити як психофізіологічні здібності і навички, необхідні для оптимального прояву результативності у виді спорту. Процес розвитку і вдосконалення когнітивних функцій спортсменів базується на таких психолого-педагогічних підходах, що підвищують ефективність спортивної діяльності через якісні параметри когнітивної активності в процесі навчально-тренувальних занять.

Література:

1. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психический стресс // Психологический журнал. – Т. 17. – 1996. – № 4. – С. 64–75.
2. Величковский Б. Б. Тренировка когнитивных функций: перспективные исследования в России / Б. Величковский, С. Козловский, А. Вартанов // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1. – С. 122–127.
3. Диких К. В. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена / К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2010. – № 4 (89). – С. 132–136.
4. Келли Дж. Когнитивное направление в теории личности // Теории личности. – СПб: Питер, 2002. – 580 с.
5. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) : методические рекомендации / А. Ю. Гириная, Н. В. Кухтова, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – 75 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Максим Маначинський

Здоров'я дітей – одне з головних загальнолюдських цінностей, а здоров'я населення країни – основа його могутності і благополуччя. Тим часом стан здоров'я і демографічні показники населення України в останні десятиліття ХХ – початку ХХІ століття викликають закономірну тривогу. Майже не

збільшується середня тривалість життя, скорочення загрозливими темпами чисельності населення, що залишається негативним, починаючи з 1992 року, коефіцієнти його природного приросту змушують серйозно задуматися про долю України, як самостійну державу.

У зв'язку з цим зростає увага до проблем збереження здоров'я суб'єктів системи освіти, виховання культури здоров'я у школярів, яким присвячені численні дослідження педагогів, психологів, медиків, валеологів.

При вступі дитини до школи істотно знижується обсяг її рухової активності, що відіграє найважливішу роль в розвитку і зміцненні здоров'я. Тому в сучасних соціокультурних умовах, особливою професійною якістю вчителя початкової школи стає його готовність до використання засобів фізичної культури для формування у школярів здорового способу життя.

Учитель відповідає за регулювання рухової діяльності дітей, яка тягне за собою багато проблем зі здоров'ям. У зв'язку з цим, вкрай важливо, щоб учителі початкових класів, крім своєї основної освітньої діяльності, розвивали у школярів мотивацію до збереження власного здоров'я, ведення здорового способу життя, навчали дітей основам зміцнення, вдосконалення здоров'я, використовуючи для цього засоби фізичної культури, як в процесі занять, так і в позаурочний час.

Значна частина педагогів початкових класів не вважають мотивацію дітей на збереження і зміцнення власного здоров'я своїм пріоритетним завданням і не володіють достатніми знаннями, вміннями і навичками, необхідними для формування у молодших школярів здорового способу життя засобами фізичної культури. Відсутні критерії і єдиний науково обґрунтований підхід до діагностики рівня підготовленості вчителів до такого аспекту професійної діяльності.

Варто також зазначити, що успішність підготовки майбутнього вчителя початкових класів до формування у школярів здорового способу життя засобами фізичної культури залежить не тільки від змісту дисципліни «фізична культура» і професіоналізму викладачів вузу. Для молодших школярів важливий особистий приклад вчителя, який веде здоровий спосіб життя, вільного від шкідливих звичок та займається фізичною культурою і спортом.

Тому значущою умовою ефективності процесу підготовки майбутнього вчителя початкових класів до оздоровчої роботи зі школярами є наявність у самого студента внутрішньої мотивації на здоровий спосіб життя і здоров'язберігальні технології, його цілеспрямованість, готовність накопичувати необхідні для цього знання, вміння, навички і реалізовувати їх у практичній роботі.

Отже, вищесказане визначає актуальність нашого дослідження, яке обумовлене протиріччями між запитамі суспільства у вчителів початкових класів, готових до практичної діяльності по формуванню у школярів здорового способу життя засобами фізичної культури та відсутністю ефективної

програми їх підготовки. У зв'язку з цим, проблема дослідження полягає в удосконаленні підготовки вчителів початкових класів до формування у школярів здорового способу життя, збереження і зміцнення їх здоров'я шляхом широкого використання засобів фізичної культури в навчально-виховному процесі та позаурочної діяльності.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Й ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ

Марина Форманюк

Здоров'я молоді – важливий показник якості життя суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й формує прогноз на її розвиток в майбутньому. Сьогодні безпеку країни, політична стабільність і економічне благополуччя знаходяться в тісному причинно-наслідкового зв'язку з сумарним потенціалом здоров'я дітей, підлітків, молоді. На думку більшості дослідників даної проблеми, саме в цьому відношенні ситуація в Україні викликає найбільші тривоги і побоювання.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел і з'ясувати сутність поняття «здоровий спосіб життя», виявити вікові особливості розвитку дівчат 15-17 років.

У ході дослідження було використано таку методологію: аналіз, синтез, узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження.

Результати і висновки. У ході дослідження з'ясовано, що нині не існує єдиного визначення поняття «здоровий спосіб життя». Учені трактують це поняття по-різному: здоровий спосіб життя – це сформований у людини спосіб оптимізації виробничої, побутової та культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє йому в тій чи іншій мірі реалізувати свій творчий потенціал [2]; здоровий спосіб життя – це доцільні форми і способи життєдіяльності, спрямовані на формування, збереження і зміцнення здоров'я в конкретних умовах життя, що забезпечують повноцінне виконання людиною соціальних, професійних і біологічних функцій [5]; здоровий спосіб життя визначає здоровий стиль життя, який, ставши необхідним атрибутом поведінки людини, робить позитивний вплив на організм людини [3].

Дослідження учених [1; 6] показують, що для адаптації і збереження здоров'я психічні й фізичні фактори більш важливі, ніж природно-кліматичні. Також встановлено, що сучасні школярі, зокрема старшокласники ведуть малорухливий спосіб життя, це пов'язано з їх зайнятістю, неоліком знань в галузі оздоровчої фізичної культури. Школярі ведуть інтенсивний і напружений спосіб життя, учаться розвивати взаємини з оточуючими людьми, й водночас, потребують збереження здоров'я.

Аналіз літературних джерел [2; 4; 6] дозволяє стверджувати, що вік 15-18 років характеризується формуванням усвідомленої потреби у фізичній

культури, веденні здорового способу життя; становленням активної життєвої позиції; отриманням певної освіти через освоєння необхідних для життя і майбутньої трудової діяльності знань і навичок; оволодінням вміннями використовувати фізкультурно-спортивний ресурс.

У цьому віці відбуваються психофізіологічні зміни, які необхідно враховувати при побудові занять фізичною культурою, правильно регулювати навантаження відповідно до сенситивних періодів. Зосібна, Є. Мякінченко, В. Селуянов виділяють здатності дівчат 15-18 років до стійкості психічної концентрації та пов'язані з нею вміння управляти своїм психічним станом. Якщо характер тренування дозволяє досить довго концентрувати увагу на певних м'язових групах, то тим самим формується умовно рефлексорна навичка, що дозволяє не тільки стійко фіксувати увагу на об'єкті, але і викликати необхідні вегетативні реакції в організмі. Учені зауважують, що ця навичка є основою будь-якої психорегулюючого тренування. Крім того, тренування фіксації уваги на глибоких м'язах тазового дна і черевної стінки виробляє здатність до довільного управління їх роботою, що є найважливішою умовою їх регулярного тренування і як наслідок – здорового стану органів. Крім цього, вміння і звичка застосовувати дихальні вправи – основна умова до довільної релаксації.

На думку Г. Пруса до моменту статевого дозрівання координаційні здібності досягають рівня дорослої людини, а сила, витривалість, вибухова сила, швидкість реакції досягають цього рівня до 19-20 років. У першій фазі статевого дозрівання сила і витривалість у дівчат зростають, але після менархе, в період переважного збільшення маси, динамічні можливості не тільки не збільшуються, а й нерідко і знижуються [3].

Для осіб 15-18 років ефективним засобом виховання сили є незначні за обсягом навантаження (обтяження 60% від максимальної ваги), і цьому віці необхідно розвивати силову витривалість. Високі темпи приросту силових здібностей відбуваються у юнаків в 13-14 і 16-18 років, а у дівчат трохи раніше. Силове тренування у жінок відносно більше впливає на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на вагу тіла і збільшення м'язової маси в порівнянні з чоловіками (Д. Уайдер). Особливості, пов'язані з будовою тіла і розташуванням внутрішніх органів, обмежують використання жінками низки таких силових вправ, як присідання з вагою, підтягування та інші [6].

У 14-15 років зростає здатність до складних рухових дій, це пов'язано з інтенсивним процесом статевого дозрівання. У дівчат приріст статичної витривалості припиняється й досягається тільки при направленому впливі. Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості в рухах спостерігаються, як правило, і у дівчат, і у хлопців до 13-14 річного віку. Гнучкість у дівчат вище, ніж у хлопців, і переважання це в ході статевого дозрівання досягає значного ступеню до 20-30%. Пов'язано це з більшою рухливістю в суглобах, і хребті, а також з більшою еластичністю і розтяжністю зв'язок у дівчат. Учений А. Менхін рекомендує використовувати в тренуванні поєднання довільного розслаблення м'язів з їх напругою [4].

Отже, для дівчат старших класів необхідно створити умови для формування потреби в здоровому способі життя, для цього необхідно знати їх інтереси і бажання. У цьому віці формування статури є важливим біологічним і естетичним критерієм фізичного розвитку. Оцінка фігури дівчат і жінок визначається за вагою та утримання жирової тканини причому необхідно враховувати і розподіл жиру в організмі.

Література:

1. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 176 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.
3. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с.
4. Кузьмінська О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 128 с.
5. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч. посіб. / В. М. Оржеховська. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2007. – 216 с.
6. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТКОВІДНИХ ПАЦІЄНТІВ У ФІТНЕС-ЗАКЛАДАХ

Марія Ярова

Зміцнення здоров'я людей в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, змінами ціннісних та мотиваційних установок, є проблемою первинного значення. На важливості підтримки і покращення стану здоров'я людини наполягають нормативно-правові документи, в яких наголошується, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя та здоров'я.

Мета дослідження – проаналізувати спеціальну літературу і з'ясувати симптоми захворювання на COVID-19, виявити перспективи використання фізкультурно-оздоровчих програм для відновлення організму після COVID-19 у фітнес-закладах.

У ході дослідження було використано таку методологію: аналіз, синтез, узагальнення, педагогічне спостереження.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити, що симптоми захворювання на COVID-19 асоційовані з фазами розмноження вірусу в клітинах організму. Першим симптомами хвороби є підвищення температури та

кашель (це перша фаза захворювання). Друга фаза пов'язана зі значним розмноженням вірусу (можливо, в різних органах) і супроводжується дуже високою температурою, генералізованою слабкістю та симптомами, характерними для пневмонії. Прогресування захворювання веде до фінальної фази – гострого респіраторного дистрес-(знесилювального)-синдрому (acute respiratory distress syndrome – ARDS) [5].

Основою фізичної реабілітації після захворювання, на думку ВООЗ та вітчизняних лікарів-пульмонологів, є дихальна гімнастика та аеробні фізичні навантаження помірної інтенсивності щонайменше 150 хв. на тиждень (ходьба, повільна їзда на велосипеді) або 75 хв високої інтенсивності (кардіотренування) [2]. Саме тому попит населення на послуги фітнес-закладів, які повинні здійснювати такі заходи, зростає, особливо на тлі масштабної потреби в оздоровленні після COVID-19 – підтримки тону опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму та відновленні працездатності. Незважаючи на велику кількість хворих на COVID-19 у світі, наразі кількість досліджень щодо відновлення організму після захворювання засобами фітнесу недостатня, зокрема відсутні науково обґрунтовані фізкультурно-оздоровчі програми для постковідних пацієнтів.

Коронавірусна хвороба в багатьох випадках не минає безслідно. У когортному дослідженні, опублікованому у спеціалізованому медичному ресурсі The Lancet, вказується, що найчастіше довгостроковими наслідками після інфікування SARS-CoV-2 стають біль у м'язах, втома та різноманітні психічні розлади [4]. Відповідно, люди, які перехворіли на COVID-19 й одужали, ще тривалий час не почувають себе здоровими, а отже потребують відновлення незалежно від ступеня важкості захворювання.

Аналіз спеціальної літератури [1; 2, 4] дозволив виявити є два типи реабілітації: пульмонологічна реабілітація – відновлення життєвого об'єму легень, що досягається за допомогою дихальної гімнастики та фізіотерапевтичних процедур; загальна реабілітація – відновлення функції легень та інших життєвоважливих органів, які беруть участь у зниженні рівня інтоксикації (наприклад, відновлення функції нирок і печінки).

Лікар Н. Кундіна виділяє особливості постковідного відновлення відповідно до шести основних категорій людей:

1. Людям з порушеннями у серцево-судинній системі тренування рекомендовано починати з вправ низької інтенсивності, а також більше рухатися загалом, що зменшить ризик утворення тромбів.

2. Людям з проблеми із дихальною системою слід уникати навантажень тиждень після того, як симптоми зникнуть, поступово повертаючись до фізичної активності, контролюючи інтенсивність та глибину свого дихання.

3. Пацієнтам, у яких були проблеми із серцем, треба не поспішати повертатися до фізичних навантажень приблизно 2-3 тижні після припинення симптомів, найкраще при цьому, щоб рівень навантажень контролював кардіолог.

4. Тим, хто мав ускладнення, наприклад, міокардит, слід бути ще більш пильними і утриматися від значної фізичної активності протягом 3-6 місяців.

5. Людям, які мали шлунково-кишкові розлади при поступовому поверненні до вправ треба споживати достатню кількість рідини та уважно ставитися до свого раціону.

6. Пацієнтам, які мали порушення, пов'язані з опорно-руховим апаратом (біль у суглобах та м'язах), слід поступово повертатися до фізичних вправ, перш ніж виконувати такі ж навантаження, які були до COVID-19 [2].

За рекомендацією Національної асоціації із силової підготовки та Спільним комітетом Collegiate Strength and Conditioning Coaches Association Joint committee на початкових етапах повернення до фізичних навантажень після одужання від легкої форми коронавірусної інфекції, треба дотримуватися правила 50/30/20/10, розробленого для використання протягом 4-тижневого періоду реабілітації. За цим правилом, обсяг тренувального навантаження у перший тиждень після хвороби має становити на 50% менше, а протягом наступних трьох тижнів – на 30%, 20% та 10% менше від рівня фізичного навантаження до хвороби. При цьому слід уважно відслідковувати реакції організму та будь-які зміни, коригуючи початковий план за потреби. Тренування слід починати з невеликих навантажень, давати достатньо часу на відпочинок і поступово переходити до щоденних фізичних навантажень [3].

Висновки. Реабілітація у після перенесеної коронавірусної хвороби потрібна усім, однак, в більшій мірі відновлення потребують пацієнти із середнім або важким перебігом. Відповідно, обсяг відновлювальних програм повинен відрізнятися для кожної категорії пацієнтів. Тренування треба починати з невеликих навантажень, із достатнім відпочинком, поступово підвищувати дозування.

Література:

1. Комісаренко С.В. Полювання вчених на коронавірус SARS-COV-2, що викликає COVID-19: наукові стратегії подолання пандемії. DOI: <https://doi.org/10.15407/visn2020.08.029>
<https://files.nas.gov.ua/PublicMessages/Documents/0/2020/09/200907114322502-6243.pdf>
2. Кундіна Н. О. Постковідний синдром – життя до та після! <https://verde.com.ua/news/postkovidnyj-syndrom-zhyttya-do-ta-pislya-i127>.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. КНТ, 2010. 776 с.
4. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2004. Vol. 5, № 36. P. 14–25.
5. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>.

СУЧАСНА СИСТЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Олександр Мацюк

Актуальність дослідження. Прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, активна суспільна діяльність викликають велику психічну напругу, що вимагає розрядки, і, саме, фізична культура допомагає збереженню й зміцненню здоров'я й працездатності людей. Щодня у зв'язку з тимчасовою непрацездатністю люди не виходять на роботу, хворіють на респіраторні захворювання, близько 20% має надлишкову вагу, страждає різними хронічними захворюваннями. Кількість здорових дітей за роки навчання в школі скорочується в чотири рази. У населення не формується потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, масовим спортом.

Інтегральною метою фізичного виховання всіх щаблів системи освіти є фізична культура особистості як органічна єдність знань і переконань, ціннісних орієнтацій сфери, фізичного досконалості й практичної діяльності. Ця система визначає активно позитивне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в повсякденних заняттях фізичними вправами, націленість на здоровий спосіб життя й фізичну досконалість.

Мета дослідження – обґрунтувати провідні вектори розвитку сучасної системи здоров'язбереження в освітньому процесі.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування; анкетування.

Результати дослідження. В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я молоді, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими становить 5-15%. За таких умов здоров'я нації має стійку тенденцію до погіршення. Систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм як здорової, так і хворої людини. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, схильні до ожиріння. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя [2].

Цінність спорту визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, Але він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Спорт у світі давно вже став багатогранним соціально-економічним явищем, яке впливає на численні сторони життя суспільства. Проблема зміцнення здоров'я людини і нації, становить найвищу соціальну цінність. У цих

умовах важливе значення надається формуванню здорового способу життя і рухової активності. Особливо варто наголосити на переорієнтуванні традиційного для України масового спорту з інтересів держави на інтереси конкретної людини (збереження здоров'я, профілактика захворювань, активне дозвілля). Як наслідок, зростає роль спорту у формуванні здорового способу життя у структурі життєдіяльності населення.

Фізична культура спрямована на охорону, зміцнення й розвиток здоров'я населення як психофізичної основи життєдіяльності. Спадковість, чоловіча стать та процес старіння – чинники ризику виникнення коронарної хвороби серця, що не піддаються зміні. До чинників ризику, котрі можна змінити, відносять гіпертензію, підвищені рівні ліпідів крові, паління, відсутність рухової активності, надлишкову масу тіла, діабет та стреси. Головними чинниками ризику є ті, котрі тісно пов'язані з захворюванням. Щодо коронарної хвороби серця – це паління, гіпертензія, високі рівні ліпідів крові та відсутність рухової активності [1].

В організмі людини практично нема жодної системи, яка не зазнавала б негативних наслідків від дії гіпокінезії. Проте під впливом гіпокінезії з'являються незначні функціональні розлади, які відтак трансформуються у стійкі прояви захворювань. Харчування відіграє першочергове значення у проведенні лікувальних та реабілітаційних заходів хворих з різними нозологіями, оскільки активно впливає на перебіг захворювання.

Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження й поліпшення здоров'я населення. Тому формування цього стилю життя в населення – найважливіша соціальна технологія державного значення й масштабу.

Суспільство відчуває потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьба, біг, плавання і т.п.), розвивати до оптимальних рівнів його фізичні здатності (силу, витривалість, спритність і т.п.) в інтересах праці, оборони, активного відпочинку й інших видів діяльності.

Висновки. До програм, спрямованих на формування здорового способу життя, входять наступні напрямки роботи: раціональний режим праці (навчання) і відпочинку, заснований на індивідуальних біоритмологічних особливостях; оптимальна й систематична фізична активність; ефективне, науково обґрунтоване загартовування; нормальне харчування відповідно до концепції адекватного харчування; комплекс психогігієнічних і психопрофілактичних впливів; облік і корекція впливу на здоров'я навколишнього середовища; шкода й користь самолікування; аргументована й діюча пропаганда шкідливих для здоров'я факторів – алкоголізму, паління, наркоманії й токсикоманії; навчання заходам щодо попередження вуличного й побутового травматизму й правилам особистої гігієни.

Література:

1. Ведмеденко Б. Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів. Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу. – Чернівці. 2000. – С. 38.
2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль, 1999. – 368 с.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН

Вікторія Нестерова

Актуальність дослідження. Адаптивна фізична культура – соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур. Адаптивна фізична культура належить до комплексних наук. Вивчення даного курсу має на меті формування комплексу знань та вмінь, які органічно вплітаються в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища. До основних елементів цього комплексу необхідно віднести вміння студентів застосовувати методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушеннях, а також вміти враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку.

Мета дослідження – розкрити сутність адаптивної фізичної культури як соціального феномену.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури; аналіз сучасного реабілітаційного досвіду; теоретичне узагальнення.

Результати дослідження. Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особи до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності [1].

Керівництво організаційною і методичною роботою сфери адаптивної фізичної культури і спорту інвалідів в Україні здійснюється системою державних структур, до яких входять: федерації, комітети, комісії, асоціації інвалідів, кафедри профільних вищих навчальних закладів, діагностичні і реабілітаційні центри, корекційні заклади, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди по видах спорту. Національний комітет спорту інвалідів України включає 4 федерації, створені за нозологічним принципом: Спортивна федерація глухих; Спортивна федерація сліпих; Спортивна федерація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату; Спортивна федерація інвалідів з порушеннями розумового і фізичного розвитку. Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні початку ХХІ ст. вирішує суспільна організація Український центр фізичної культури інвалідів «Інваспорт» (створена у 1993 році), Центр інвалідного спорту «Інваспорт» є структурою, що об'єднує 27 обласних відділень, 26 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 спеціалізовані відділення підготовки спортивного резерву,

56 відділень регіональних центрів, міських центрів, 163 фізкультурно-оздоровчих клубів.

Мета адаптивного фізичного виховання – адаптувати людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

Загальні, незалежні від нозології, завдання адаптивного фізичного виховання:

- мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності і власних можливостей у самореалізації;

- оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;

- профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;

- формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;

- ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;

- формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень;

- гармонійний фізичний розвиток;

- формування вмій і навичок аналізу та реалізації фізичної діяльності.

Специфічні завдання безпосередньо залежать від нозології та обумовлених нею функціональних, в тому числі рухових, порушень. У більшості випадків вони пов'язані з проблемами взаємодії людини з навколишнім середовищем:

- визначення характерних особливостей розвитку і функціонування організму, пов'язаного з дефектом тієї або іншої функціональної системи;

- визначення сутності спеціальної організації процесу виховання і навчання при окремих нозологіях;

- розробка принципів і методів подолання наслідків дефекту, шляхів і способів підготовки аномальної дитини до життєвих ситуацій;

- встановлення взаємозв'язку між вихованням аномальної дитини в умовах сім'ї і спеціально організованого процесу;

- розкриття змісту, засобів, методів і організаційних форм виховання і навчання відповідно кожному типу спеціальної установи.

Відповідальним ним для викладача АФВ є вибір засобів для певного заняття та конкретного учня. Вибір засобів визначається: 1) завданнями навчального процесу; 2) функціональними можливостями учня; 3) матеріально-технічним забезпеченням; 4) необхідними умовами безпеки. Засобами АФВ є: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартування, елементи хореографії та ін.

Висновки. Отже, адаптивна фізична культура – вид фізичної культури, метою якого є реабілітація, адаптація, соціальна та педагогічна інтеграція до суспільства осіб з відхиленнями у стані здоров'я (інвалідів). Дослідження у цьому напрямі охоплюють знання з фізичної культури, медицини, медико-

біологічних та соціально-психологічних наукових і навчальних дисциплін. Адаптивна фізична культура – це спільна діяльність інвалідів і суспільства, яка виявляється у формуванні готовності людини до життя, оптимізації її розвитку й стану. Адаптивною фізичною культурою займаються люди з різними порушеннями: слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату (ураження спинного мозку, ампутації, дитячі церебральні паралічі) тощо. Загальні завдання адаптивної фізичної культури: мобілізація духовних сил, формування усвідомленого ставлення до реальності та своїх можливостей, розвиток вольових якостей, самореалізація; оптимізація функціонального стану організму; профілактика захворювань, ускладнень, дистрофічних процесів; створення позитивних компенсацій, а також ліквідація патологічних компенсацій; формування життєво необхідних знань, умінь і навичок для збереження й підтримки організму в активному функціональному стані.

Література:

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ. – К.: Олімпійська література. 2008. – 393 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ярослав Ніфака

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне із центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. Рівень здоров'я школярів відіграє важливу роль у формуванні трудового й інтелектуального потенціалу України. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я за останні роки свідчать про те, що 90% дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% із них – незадовільну фізичну підготовленість. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я школярів потребують пошуку ефективних напрямів його зміцнення.

Питання про застосування здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх школах, гімназіях, коледжах та вищих навчальних закладах залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів [1, с. 15-17].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблема навчання й виховання здорової молоді, створення сприятливих для здоров'я умов навчання розглядаються багатьма представниками педагогічної науки (праці Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого). Серед класиків вітчизняної педагогіки, котрі приділяли увагу проблемі здоров'язбереження

учнів, можна відзначити П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз змісту питання застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл потребує з'ясування основних понять.

Технологія навчання – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання.

Зміст здоров'я розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального благополуччя [2, с.105-107].

Здоров'язбережувальна технологія – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких належать сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог і методик, що використовуються в навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального й фізичного навантаження.

Здоров'язбережувальна педагогіка – галузь педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров'я серед інших напрямів виховної роботи школи, включає послідовне формування в школі (або в іншому освітньому закладі) здоров'язбережувального освітнього простору з обов'язковим використанням педагогами здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів свідчить про те, що наявні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня;
- розробка та реалізація навчальних програм із формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям та учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі;

– контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів;

– організація збалансованого харчування учнів у школі [3, с. 45-47].

Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Як показали спеціальні дослідження, різні форми рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм, причому це залежить не стільки від об'єму та інтенсивності навантаження, скільки від емоційного настрою, супроводжуючого рухову діяльність.

Організовані форми навчання та виховання, такі як урок фізичної культури, заняття шкільної спортивної секції або спортивного клубу, найбільш позитивно впливають на стан здоров'я й руховий потенціал дітей шкільного віку. Однак і тут є низка умов та обмежень, які слід урахувати при організації занять.

Деякі фахівці вважають, що фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах слід займатися як можна частіше, а якщо немає можливості проводити уроки часто, то хоча б один урок на тиждень – це краще, ніж нічого. Однак об'єктивні дані свідчать, що і те, й інше твердження є неправильним.

Спеціальними дослідженнями доведено, що оптимальна тривалість уроку фізичної культури – 40-45 хвилин, але зведені уроки неефективні, оскільки призводять до різкого зниження моторної щільності заняття.

Абсолютно неефективний і навіть шкідливий для здоров'я режим, при якому проводиться одне спарене заняття на тиждень. При такому режимі через тривалу перерву в заняттях не наступає істинної адаптації до фізичного навантаження. Спроби проведення щоденних уроків фізичної культури, які були введені в деяких школах, також виявилися неефективними, оскільки, навантаження на уроці достатнє для отримання тренувального ефекту й організм учня не встигає повністю відновитися після минулого заняття, тобто накопичується шкідлива перевтома. Якщо ж навантаження низьке, то учень не отримує повноцінного тренувального ефекту.

Найбільш сприятливий режим – той, при якому школярі відвідують 3-4 повноцінних уроки фізичної культури на тиждень. Це вимагає від школи значних фінансових та організаційних витрат, але дає безумовний оздоровчий ефект.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальні технології є складовою частиною й характерною рисою всієї освітньої системи. Тому все, що належить до освітньої установи (характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу), безпосередньо стосується проблеми здоров'я учнів.

Теоретично доведено, що правильно організована рухова активність – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від його віку.

Література:

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М., 2004. – 54 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. – Рівне: Волин, 2011. – 519 с.
3. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журн. – Харків. – 2011. – № 11. – 154 с.

ПОНЯТТЯ ПРО ЗАГАЛЬНІ (КЛЮЧОВІ) КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ярослав Нор

Актуальність дослідження. Вимогою сучасного суспільства до системи вищої освіти є ефективна професійна підготовка конкурентоспроможного, ініціативного, мобільного, гнучкого, динамічного й конструктивного, здатного до набуття компетентностей майбутнього фахівця. Сьогодні важливо не лише вміти оперувати власними знаннями, але бути готовим змінюватися і пристосовуватися до нових потреб ринку праці, володіти новітніми технологіями, оперувати та керувати інформацією, активно діяти, самостійно і швидко приймати рішення. Державна стратегія модернізації освіти поставила перед закладами вищої освіти завдання – сформувати компетентності майбутніх фахівців.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати поняття про загальні (ключові) компетентності учителя фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: аналіз літератури; спостереження за навчально-виховним процесом у вищій школі; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення.

Результати дослідження. У законі України «Про вищу освіту» (2014 р.) розглядуване поняття визначено як «динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти» [3].

Державний стандарті базової і повної загальної середньої освіти наводить поняття «компетентність», «ключова компетентність», «компетентнісний підхід»:

– компетентність – набута у процесі навчання інтегрована здатність учня, що складається із знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці;

– ключова компетентність – спеціально структурований комплекс характеристик (якостей) особистості, що дає можливість їй ефективно діяти у різних сферах життєдіяльності і належить до загальногалузевого змісту освітніх стандартів;

– компетентнісний підхід – спрямованість навчально-виховного процесу на досягнення результатів, якими є ієрархічно підпорядковані ключова, загальнопредметна і предметна (галузева) компетентності [4, с. 18].

У своїх дослідженнях О. Пометун, визначає, що система компетентностей в освіті складається з таких груп:

– ключові, тобто – надпредметні (міжпредметні, базові) компетентності, що визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язуючи відповідні проблеми;

– загальногалузеві (загальнопредметні) – набуті студентом у ході засвоєння змісту тієї чи іншої освітньої галузі на всіх курсах університету;

– предметні – набуті студентом у ході вивчення того чи іншого предмета на всіх курсах університету [2].

У Державному стандарті базової й повної середньої освіти на підставі міжнародних і національних досліджень в Україні визначено такі ключові компетентності:

– соціальні (характеризують уміння людини повноцінно жити в суспільстві): брати на себе відповідальність, приймати рішення, робити вибір, безконфліктно виходити з життєвих ситуацій;

– загальнокультурні (комунікативні): уміння спілкуватися усно й письмово рідною й іноземною мовами, оволодівати досягненнями культури, з розумінням і повагою ставитися до людей інших національностей, релігій, мов, рас, культур, політичних поглядів і соціального стану;

– інформаційні: уміння одержувати, осмислювати, обробляти й використовувати інформацію з різних джерел;

– саморозвитку й самоосвіти: потреба й готовність постійно вчитися протягом усього життя; опановувати вміннями й навичками самоаналізу, самоконтролю й самооцінки;

– здоров'язберігальні: готовність дотримуватися здорового способу життя у фізичній, соціальній, психічній і духовній сферах [4].

У Концепції Нової української школи визначено 10 ключових компетентностей особистості:

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами. Це вміння усно і письмово висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди (через слухання, говоріння, читання, письмо, застосування мультимедійних засобів). Здатність реагувати мовними засобами на повний спектр соціальних і культурних явищ – у навчанні, на роботі, вдома, у вільний час. Усвідомлення ролі ефективного спілкування.

2. Спілкування іноземними мовами. Уміння належно розуміти висловлене іноземною мовою, усно і письмово висловлювати і тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди (через слухання, говоріння, читання і письмо) у широкому діапазоні соціальних і культурних контекстів. Уміння посередницької діяльності та міжкультурного спілкування.

3. Математична грамотність. Уміння застосовувати математичні (числові та геометричні) методи для вирішення прикладних завдань у різних сферах діяльності. Здатність до розуміння і використання простих математичних моделей. Уміння будувати такі моделі для вирішення проблем.

4. Компетентності в природничих науках і технологіях. Наукове розуміння природи і сучасних технологій, а також здатність застосовувати його в практичній діяльності. Уміння застосовувати науковий метод, спостерігати, аналізувати, формулювати гіпотези, збирати дані, проводити експерименти, аналізувати результати [1].

5. Інформаційно-цифрова компетентність передбачає впевнене, а водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні. Інформаційна й медіа-грамотність, основи програмування, алгоритмічне мислення, роботи з базами даних, навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеці. Розуміння етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо).

6. Уміння навчатися впродовж життя. Здатність до пошуку та засвоєння нових знань, набуття нових вмінь і навичок, організації навчального процесу (власного і колективного), зокрема через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати свою навчальну траєкторію, оцінювати власні результати навчання, навчатися впродовж життя.

7. Соціальні і громадянські компетентності. Усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів [1].

8. Підприємливість. Уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення як власного соціального статусу та добробуту, так і розвитку суспільства і держави. Здатність до підприємницького ризику.

9. Загальнокультурна грамотність. Здатність розуміти твори мистецтва, формувати власні мистецькі смаки, самостійно виражати ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва. Ця компетентність передбачає глибоке розуміння власної національної ідентичності як підґрунтя відкритого ставлення та поваги до розмаїття культурного вираження інших.

10. Екологічна грамотність і здорове життя. Уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [1].

Висновки. Узагальнення результатів наукового пошуку дало змогу дослідити провідний поняттєвий конструкт роботи «ключові компетентності майбутніх учителів фізичної культури» та тлумачити його як сукупність динамічних, кроснавчальних, функціонально-предметних характеристик особистості фахівця, що є результатом розвитку інформаційно-предметного середовища освітнього закладу, самоосвіти, соціально-перцептивної взаємодії у рамках процесу фахової підготовки і забезпечують ефективну діяльність у сфері обраної професії впродовж життя.

Література:

1. Концепція Нової Української школи [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України: [офіційний веб-портал]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/202016/12/05/konczepczyia.pdf>, вільний.
2. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки // Вісник програм шкільних обмінів. – 2005. – № 23. С. 18–24.
3. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII / Верховна Рада України, Комітет з питань науки і освіти // Голос України. 2014. 6 серп. – С. 9–19.
4. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 23.11.11 № 1392/ Міністерство освіти і науки України // Вища школа. – 2011. – № 12. – С. 97–101.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НАЙПРОСТІШИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ФУТБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Дмитро Палапа

Актуальність дослідження. Навик рухів є характерним елементом техніки гри і полягає в тому, що він протягом довгого часу має високу ступінь стабільності, тобто навички техніки гри зберігаються на довгі роки. Природною, характерною для техніки гри в футбол є на обставина, що основні прийоми техніки доводиться виконувати не рукою, а ногою. Це в деякій мірі ускладнює засвоєння техніки гри, на початковому етапі навчання. Оскільки елементи техніки гри в футбол є, менш звичними, менш природними для дітей, то в навчанні техніці необхідно застосовувати спеціальні методичні способи. Під час гри футболісти застосовують технічні прийоми в особливому середовищі: правила гри допускають боротьбу корпусом, під час якої суперник може заважати застосовувати в грі той чи інший технічний прийом. Тому під час навчання механіці і її обробці не можна випускати з виду характер ігрової боротьби і протидійних засобів суперника.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність методики навчання найпростіших технічних елементів у футболі на початковому етапі підготовки школярів.

Матеріали і методи дослідження: аналіз методичної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення.

Результати дослідження. Навчання та вдосконалення техніки футболу представляє собою тривалий процес. Оптимізація навчання багато в чому визначається використанням методичних принципів, природного взаємозв'язку різних технічних прийомів.

Для розв'язання завдань навчання та вдосконалення технічних прийомів використовують такі дидактичні методи: словесні, наочні і практичні. У процесі навчання технічним приемам використовують фронтальну послідовність [1].

Навчання техніці гри буде результативним лише тоді, якщо воно проводитиметься рівномірними, систематичними тренуваннями. Під час навчання навичок елементів техніки гри необхідно дотримуватися системи чергової послідовності, здійснюючи принцип: від легкого до важкого; від простого до складного.

Навчання слід проводити таким чином, щоб вивчений матеріал як можна швидше застосувати в грі. Тому перш за все потрібно навчати простому удару і прийому м'яча. При навчанні удару і зупинки м'яча не слід чекати, доки гравці повністю засвоять ці елементи, а можна притупати до навчання інших технічних елементів. Після навчання ударам і зупинки м'яча приступають до навчання найпростіших, а потім обманних рухів і, нарешті, до відбирання м'яча. Під час навчання ударам і зупинці відбувається навчання основних елементів техніки воротаря. Воротар повинен володіти дещо іншими специфічними фізичними і розумовими здібностями, ніж польовий гравець. Тому назначати початківця – воротаря слід на основі ретельного відбору [6, с. 17].

Навчання новачків складним рухам і технічним елементам можна почитати двояким методом, в залежності від їх здібностей:

- 1) цілісним (глобальним);
- 2) частковим (розчленованим).

При цілісному методі навчання – технічні елементи не розбиваються на частини, навчання проходить разом. Під час навчання більш легким ударам, прийомам м'яча, ударам головою, веденню м'яча – нема потреби в «розробці» рухів. Розробка на частини непридатна, особливо, коли той чи інший елементи техніки безпідставно розбивається на дрібні частини і виконується кожний окремо. Навчання більшості технічних елементів слід проводити з допомогою цілісного методу. Але, безумовно, лише в тому випадку, якщо учням підходить цей метод. Якщо ж із допомогою цілісного методу навчання рухів не піддається, тобто рух «не йде», то завжди існує можливість розбити його на частини, перейти на інший метод. Підчас навчання навичкам складних прийомів техніки є необхідність застосування часткового методу навчання. Розчленованим методом навчають початківців складним прийомам: удару серединою підйому, удару зовнішньою частиною підйому, ударам головою в стрибку, відборі м'яча, більшості прийомів техніки при воротарів. Однак цей метод виправдовується лише до тих пір, поки футболіст-початківець не зрозуміє даний рух.

На етапі початкової підготовки основною задачею є ознайомлення футболістів з багатством технічних прийомів. Навчання на даному етапі починається з вивчення техніки пересувань. Далі футболісти знайомляться з основними технічними прийомами і способами їх виконання [2].

На тренуваннях у футболістів-початківців фізичне і нервово напруження повинне відповідати технічному рівню гравця. Великі, напруження чи швидкість заважають успішному засвоєнню, більше того, є результатом закріплення деяких помилок у рухах. Виправлення помилок у техніці гри є дуже важливим моментом в технічній підготовці, особливо це стосується футболістів-початківців. Погано засвоєна техніка в подальшому може стати перепорою удосконалення майстерності [2].

Тренер відзначає, що окремі технічні прийоми застосовуються у тому випадку, якщо виконання перерахованих прийомів проходить окремо один від іншого. На тренуваннях футболістів-початківців – особливо на початку застосування – окремі технічні прийоми є головним матеріалом навчання. Ці види прийомів відмінно підходять для того, щоб багаторазовим повторенням доводити виконання окремих елементів до досконалості

У процесі навчання техніки пересування використовуються засоби і методи загальної і спеціальної фізичної підготовки з таких видів спорту, як легка атлетика, баскетбол, гімнастика, а також елементи різних рухливих ігор. Для навчання техніки пересувань використовують також біг різними способами в різних напрямках, стартові прискорення з різних положень, стрибки в різних напрямках і послідовності і т.д.

Виконання прийомів техніки і окремих елементів володіння м'ячем і їх застосування в ігровій ситуації може бути охарактеризовано так:

1) Навик футбольних рухів завжди засновується на певних якостях, наприклад м'язовій силі, швидкості, витривалості.

2) Рухова навичка є характерним елементом техніки гри і полягає в тому, що вона протягом довгого часу має високу ступінь стабільності, тобто навички техніки гри зберігаються на довгі роки.

3) Природною, характерною для техніки гри в футбол є та обставина, що основні прийоми техніки доводиться виконувати не рукою, а ногою. Це в певною мірою ускладнює засвоєння техніки гри на початковому етапі навчання.

4) Оскільки елементи техніки гри в футбол є менш звичними, менш природними для дітей, то в навчанні техніці необхідно застосовувати спеціальні методичні способи.

5) Під час гри футболісти застосовують технічні прийоми в особливому середовищі: правила гри допускають боротьбу корпусом, під час якої суперник може заважати застосовувати в грі той чи інший технічний прийом. Тому під час навчання механіці і її обробці не можна випускати з виду характер ігрової боротьби і засобів протидії суперника.

6) Рухи в футболі не можуть бути розраховані раніше: вони проходять в просторових і часових відношеннях, які не можливо спланувати [25, с. 7-8].

Паралельно з початком навчання, спрямованого на точність та чіткість виконання прийомів техніки, тактики, велике значення надається вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами по команді (навчальній групі), суперником, повага до суддів, власному підпорядкуванню виконанню визначених функцій і завдань команди тощо. Корируючи виявлені недоліки чи помилки, дітям про них слід говорити дуже коротко, у формі поради або звернення на це їхньої уваги [3].

Слід враховувати також, що дітям потрібно давати переважно такі вправи, що розвивають спритність і гнучкість. Заняття з дітьми віком 8-10 років мають бути різноманітними, обмеженими в часі та адекватними віковій категорії гравців. Програма теоретичного та практичного курсів мусить викликати в дитини зацікавленість, як і сама гра.

Висновки. Початкова підготовка – перший етап, на якому молода особа розпочинає спортивну діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовки організму, що на пізнішому етапі сприятиме адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру.

Початковий етап тренування передбачає загальний розвиток гравців при застосуванні комплексних вправ, спрямованих на підготовку в майбутньому висококваліфікованих футболістів з біологічно розвиненим організмом. Початкове тренування, крім окремих специфічних завдань, завжди передбачає загальний розвиток, що розглядається як етап подальшої підготовки футболіста до високих спортивних досягнень. Побудова процесу початкового навчання техніці футболу заснована на положеннях теорії поетапного формування дій. В основі розвитку рухових якостей на першому етапі підготовки лежить використання здібностей організму до акумулятивної (накопичувальної) адаптації, при якій під впливом повторюваних впливів відбувається формування основних структур рухів.

Література:

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : дис. ... канд. пед. наук. – Львів, 2007. – 212 с.
2. Віхров К. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України // Фізичне виховання в школі. – 2000. № 1. – С. 2–4.
3. Віхров К. Л. Техніка гри : зупинка м'яча // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 4–9.

СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Ігор Писаренко

Актуальність дослідження. Досягнення успіху в сучасному спорті не обмежується фактом випадково показаного результату. Це – підсумок багаторічної спільної роботи спортсменів і тренерів в оволодінні спортивною майстерністю, удосконаленні рухових, психічних й особистісних якостей у поєднанні з ефективним застосуванням медико-біологічних засобів підвищення працездатності та прискорення відновлювальних процесів.

Мета дослідження – сформулювати поняття про спортивну майстерність та принципи її формування.

Матеріали і методи дослідження: аналіз літератури; спостереження за навчально-виховним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; аналіз уроків та секційних занять.

Результати дослідження. Поняття спортивного тренування слід відрізнити від поняття спортивної підготовки, зміст якого значно ширший. Спортивна підготовка означає доцільне використання знань, засобів, методів та умов, що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивне тренування – це частина спортивної підготовки, у змісті якої

переважає використання засобу фізичної вправи. Основною метою спортивного тренування є забезпечення високого рівня здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою і тактикою, виховання моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту.

Загальні принципи спортивного тренування мають дещо вужчий зміст порівняно із принципами спортивної підготовки. Один із таких принципів – принцип поступовості збільшення навантаження та складності технічних прийомів. Він побудований на фізіологічному положенні, згідно з яким зміни в перебудові органів і систем організму та покращання їх функцій відбуваються під впливом тренування поступово, протягом певного часу. Принцип поступовості визначає планове збільшення навантажень і складності вправ на кожному тренуванні. В основі принципу повторності лежить міцність засвоєних знань, умінь і навичок, важливих для обраного виду спорту. Принцип ґрунтується на положенні, згідно з яким систематичне багаторазове повторення вправи, яка вивчається, сприяє міцному її закріпленню. Принцип повторності безпосередньо пов'язаний із систематичністю тренувань у ході річного циклу, а також із участю у великій кількості змагань. Серед інших принципів спортивного тренування можемо назвати такі:

- 1) послідовності розвитку фізичних якостей і здібностей;
- 2) єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- 3) хвилеподібного характеру динаміки тренувальних навантажень.

Методи спортивного тренування застосовуються такі:

- 1) рівномірний (фізична робота виконується без зміни інтенсивності);
- 2) перемінний (інтенсивність навантажень змінюється в межах від 50% до 90% від максимальної);
- 3) повторний (полягає в багаторазовому повторенні певних рухових дій);
- 4) інтервальний (полягає в багаторазовому чергуванні короткочасних вправ із підвищеною та зниженою інтенсивністю, відрізняється від перемінного суворо дозованими інтервалами навантаження і відпочинку);
- 5) контрольний (передбачає заздалегідь намічені випробування з метою визначення рівня спортивної підготовленості);
- 6) ігровий;
- 7) коловий (комплекси вправ виконуються на окремих "станціях" в умовному колі);
- 8) змагальний (відображає рівень усіх видів підготовленості спортсменів на основі спортивно-технічного результату).

Висновки. Щоб передбачити діяльність дітей в період їх фізичного і інтелектуального розвитку, необхідно враховувати фізіологічні та психологічні характеристики юних талантів. Це є визначальним не тільки для ефективного освоєння програм з технічної і тактичної підготовки, правильного визначення параметрів тренувального та змагального навантаження щодо поліпшення психомоторних здібностей, а також критеріїв оцінки допустимих функціональних

станів і визначення спортивної придатності. Знання етапів вікового розвитку, гетерохронності формування різних функціональних систем, а також індивідуальних психічних і фізичних відмінностей, дозволяє уникнути помилок щодо юних спортсменів.

Література:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. – К., 2005. – 304 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К., 2004. – 808 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННІ

Світлана Підлужна, Олег Шерстюк, Талал Осман

Актуальність. У сучасній освіті існує безліч глобальних проблем, але серед них є життєво важливі питання, від вирішення яких залежить існування не тільки освітньої системи, але і всього суспільства. Йдеться про здоров'я студентів, яке, на превеликий жаль, в останні роки викликає серйозну заклопотаність. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я молодих людей, не останню роль відіграють постійні розумові й психоемоційні напруги, інформаційний стрес, недостатня матеріальна забезпеченість.

Мета роботи – обґрунтувати сучасний стан проблеми збереження здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, виховання молодого покоління, відображає спосіб і якість життя. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – усе це показники загальної культури людини [2].

Проблема способу життя і здоров'я студентів є актуальною у сучасних соціально-економічних умовах. Від стану здоров'я цієї категорії населення багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління. Здоров'я студентів, поряд з їх соціальною зрілістю, є необхідною умовою навчання у вузі, а отже, і високої професійної придатності. Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці і життя, зі своїми цінностями, установками, еталонами поведінки. Студентство відноситься до групи підвищеного ризику, так як умови сучасного життя ведуть до того, що студенти в період навчання у вищій школі відчують вплив цілого комплексу факторів середовища, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного і репродуктивного здоров'я. Серед цих факторів не останню роль відіграють постійні розумові і психоемоційні напруження, інформаційний стрес, недостатня

матеріальна забезпеченість, необхідність поєднувати навчання з роботою, часті порушення режиму праці, відпочинку та харчування. Зниження загального рівня культури, в тому числі санітарно-гігієнічного, сприяє поширенню саморуйнівних видів поведінки, таких як паління, споживання алкоголю, наркотичних і психоактивних речовин. Відомо, що під час вступу до вищої школи у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму і якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає у гуртожитках. Проведені дослідження показують, що лише третина студентів дотримується режиму харчування. Значна частина студентів харчується «перекусами» по дорозі до місця занять, всухом'ятку 1-2 рази на день, максимальний прийом їжі припадає на вечірні години. Серед студентів популярним є західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваються газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. За період навчання, під впливом чинників, зазначених вище, відбувається послаблення стану здоров'я, більшість студентів перебуває у передхворобливих (преморбідних) станах.

Підсумки соціологічного дослідження способу життя і здоров'я студентів, проведеного за допомогою методу анкетування, свідчать, що від першого до останнього курсу збільшується схильність студентів до впливу чинників ризику, зберігається низька мотивація серед студентів щодо дотримання принципів здорового способу життя [3].

Студенти останніх курсів, на відміну від першокурсників, оцінюють своє здоров'я більш негативно, що обумовлено накопиченням патології за роки навчання у вузі. Показник оцінки власного здоров'я нижчий серед студентів, що ведуть нездоровий спосіб життя. Моніторинг міжнародних баз інформації (Scopus, Pub Med, Elsevier) довів, що навчальне навантаження студентів-медиків у середньому в 2 рази вищий за навантаження студентів із технічних вузів. Специфіка навчання в медичному вузі висуває більш високі вимоги до початкового стану здоров'я студентів, а також загальної активності і витривалості організму студентів-медиків [3].

Сучасні студенти більшою мірою віддають перевагу пасивним формам дозвілля. Слухають музику, дивляться фільми, спілкуються в соціальних мережах, грають в комп'ютерні ігри. Ця перевага студентів до таких форм дозвілля є вкрай недостатньою для компенсації витрат нервової, психічної енергії, необхідних для благополучного навчання.

Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, які забезпечують стійкість економічного розвитку держави, тісно пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців-медиків вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, впровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів.

Підвищується їх психоемоційна напруженість, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає ймовірність захворювань.

Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Зміцнення та підтримку здоров'я студентів у вищому навчальному закладі необхідно здійснювати на основі продуктивного вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням сучасних вимог підготовки фахівців як носіїв і пропагандистів спортивної культури в майбутній професійній діяльності та сімейному житті. Сучасна навчальна діяльність носить інтенсивний характер підготовки фахівців, що відповідає соціально-економічним вимогам суспільства і держави, які постійно змінюються, в той же час необхідно забезпечити розвиток особистості з урахуванням її запитів, здібностей, ціннісних орієнтацій, у тому числі і рухових здібностей як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу теперішньої та майбутньої професійно підготовленої молоді [1]. Особливу роль у стимулюванні фізичного та інтелектуального потенціалу студентів набуває формування спортивної культури як сучасної субкультури розкриття та реалізації рухового потенціалу молоді у студентські роки, доцільним є впровадження здоров'ярозвивальних технологій у навчально-виховний процес студентів.

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є складними багатофункціональними явищами, які виконують ряд важливих соціальних функцій:

- зміцнення здоров'я, сприяння відтворенню здорового населення і збереженню генофонду країни;
- виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;
- задоволення потреб суспільства в особистостях, фізично підготовлених до сучасного виробництва;
- інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності та згуртованості націй, дружби і співпраці між народами.

Література:

1. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2018.
2. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2.
3. Фильчаков С. А., Чернышева И. В., Шлемова М. В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Марія Полковнікова

За тривалу історію розвитку баскетболу в Україні склалася певна система підготовки гравців високого класу, що дозволило добитися певних успіхів на міжнародній арені. Ефективність функціонування цієї системи визначається дією багатьох чинників, серед яких найважливішу роль відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу.

Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву вважається здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням типологічних і індивідуальних особливостей баскетболістів-початківців.

Завдання роботи у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних результатів у спортивних школах – підготовкою баскетболістів високої кваліфікації, гармонійно розвинених фізично і духовних.

Конкретними завданнями на цьому етапі багаторічної підготовки є:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.
2. Розвиток швидкості, спритності, швидко-силових якостей, гнучкості.
3. Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловлі, передач ведення м'яча, кидків у кошик.
4. Початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті.
5. Пристосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.
6. Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.
7. Підтримання інтересу до занять баскетболом.
8. Первинний вибір дітей, здібних до занять баскетболом.

Специфіка гри в баскетбол обумовлює спеціальний відбір підлітків і організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Така організація передбачає виявлення, розвиток і вдосконалення різних сторін підготовленості гравців, формування у них повноцінної ігрової діяльності.

Головним принципом побудови навчально-тренувального процесу є універсальність завдань вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня.

Головною тенденцією у роботі з учнями груп початкової підготовки й навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки.

Основними компонентами в період підготовки баскетболістів-початківців є:

– цільовий – спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри у баскетбол і пов'язаний розвиток різнобічної фізичної підготовленості та психомоторних процесів;

– організаційний – пов'язаний з проектуванням модульного навчання для здійснення планомірної індивідуалізації навчально-тренувального процесу;

– контрольний – передбачає формування функції об'єктивного контролю та самоконтролю за параметрами технічних прийомів гри для своєчасної корекції окремих операцій та рухових дій.

На першому році навчання фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що у подальшому зумовить формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функції аналізаторів та вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовжуються попередній вибір дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом.

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. Головну увагу концентрують на фізичній і технічній підготовці; триває відбір, дещо зменшується час на фізичну підготовку але збільшується кількість годин на тактичному та ігрову підготовку.

На цьому етапі ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних і достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності молодих гравців до активної змагальної рухової діяльності.

Це дозволяє розширити теоретичну і практичну базу початкового етапу навчання з баскетболу, дає можливість раціонального управління навчально-тренувальним процесом.

Література:

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / В. М. Артюх. // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор : сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 32–37.
2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. / В. З. Бабушкин. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гальперин П. Я. Методы обучения и умственного развития ребенка / П. Я. Гальперин. – М., 1985. – 45 с.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ

Олександр Попов, Євгенія Шостак

Актуальність дослідження. Воротар – особлива постать у команді. Роль його надзвичайно велика. Техніка гри стража воріт лише частково схожа з технікою польових гравців. В основному ж вона сильно відрізняється від

останньої, так як воротареві дозволяється грати в межах штрафної площі руками. У техніці гри стражів воріт можна виділити такі прийоми: ловля м'ячів котяться, низько летять, напіввисокі і високо летять, ловля м'ячів у падінні і кидку, відбивання летять м'ячів, вкидання і вибивання м'ячів. Воротарі повинні пам'ятати, що виконання ними цілого ряду технічних прийомів пов'язано певною мірою з небезпекою отримання травм. Щоб уникнути цього, на тренуваннях і в грі воротарі повинні одягатися в спеціальне обмундирування: стьобані труси, наколінники, рукавички, налокітники. Водночас зручна, добре підігнана форма позбавляє від саден і ударів при падіннях, кидках, зіткненнях із суперником.

Мета дослідження – дослідити розвитку спритності у навчально-тренувальному процесі з підготовки воротаря у футболі.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури; спостереження за навчально-тренувальним процесом у початковій школі; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування тренерів і спортсменів.

Результати дослідження.

Спритність – це здатність правильно і швидко вирішувати і виконувати потрібні рухи. В побуті спритність часто називають вправністю. Спритність у футболі – це вміння швидко і досконало вирішувати несподівані рухові завдання.

Протягом шкільного періоду у хлопчиків показники спритності збільшуються приблизно до 14 років.

Значний приріст спритності спостерігається з 8 до 9 і з 11 до 12 років, і є чинником для збільшення обсягу навантаження для даної вікової групи.

Таким чином, сприятливі біологічні чинники для виховання спритності спостерігаються в молодшому і підлітковому віці. В старшому віці - в розвитку спритності вже спостерігається стабільність.

Виховання спритності спрямоване на вдосконалень вміння вибирати виконувати потрібні дії правильно, швидко [1].

До якостей, які забезпечують прояв спритності можна віднести:

- високу координацію рухів, швидкість, гнучкість почуття ритму і темпу;
- вміння своєчасно напружувати і розслабляти м'язи;
- вміння своєчасно і правильно виконувати необхідні рухи, в залежності від конкретної обстановки.

Спритність виховується в процесі навчання, засвоєння багатьох різноманітних рухових умінь і навичок. Чим більше розвинута спритність, тим вищі результати в складних координаційних рухах.

Зростання спритності супроводжується розвитком інших фізичних здібностей [2].

Ефективний засіб для розвитку спритності – рухливі та спортивні ігри, гімнастика, акробатика, стрибки, метання в ціль. У процесі виконання вправ, спрямованих на виховання спритності рекомендуються такі прийоми:

- застосування нестандартних вихідних положень;
- дзеркальне виконання вправ;
- зміна швидкості або темпу руху;
- зміна просторових границь, в межах яких виконується вправа;

- зміна способів виконання вправи;
- ускладнення вправи додатковими рухами;
- зміна протидії у групових і парних вправах.

Інтервали відпочинку для виховання спритності повинні бути достатні для необхідного відновлення [3].

Вправи, спрямовані на виховання якості спритності, доцільно проводити на початку основної частини заняття.

Виконання фізичних вправ на виховання спритності повинно відповідати вимогам: інтенсивності, тривалості, часу на відпочинок для відновлення характеру відпочинку між фізичними вправами, кількості повторення фізичних вправ.

Спритність футболіста виявляється з м'ячем і без нього в постійно змінюваних ігрових ситуаціях.

Пересування, пов'язані з веденням, обводкою, відбором, ударами по м'ячеві, вимагають від гравця широкого вияву координаційних здібностей. Якщо до цього додати, що рухова і технічна діяльність футболіста протікає в умовах єдиноборства в різних вихідних положеннях (удари через себе, підкати, удари головою в стрибку та ін.), в змінюваних умовах гри, (дощ, спека, трава, земля, природне та штучне покриття та ін.), то стає зрозумілим, наскільки важливою для ефективної ігрової діяльності футболістів високий рівень розвитку спритності.

Для того, щоб вдосконалювати спритність, необхідно послідовно якісно оволодіти великою кількістю нових вправ. На покращення координаційних можливостей позитивно впливають заняття з акробатики, слалом, водяні лижі, стрибки на батуті, рухливі та спортивні ігри. Розвитку спритності сприяють вправи на різностороннє володіння технікою футболу. Для вирішення останнього завдання вимагається:

- а) оволодіти усіма сучасними технічними прийомами гри і виконувати їх найсучаснішими способами в різних умовах;
- б) вміти поєднувати прийоми в різній послідовності;
- в) володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться найчастіше користуватися у зв'язку з амплуа, які виконує гравець в команді;
- г) постійно підвищувати якість виконання прийомів, покращувати їх загальну узгодженість у процесі вільних і невимушених рухів [7, с.88].

Спритність футболіста на полі виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в постійно змінюваних умовах. Дійсно спритний футболіст може показати каскад фінтів або якийсь окремий трюк. Кожна дія такого спортсмена, як правило, своєчасно і в цілому корисна для команди.

Згадайте, як легко і невимушено спритний, технічний гравець обіграє захисника і воротаря і, під оплески глядачів, забиває гол у ворота. Або як спритний нападаючий красиво в стрибку головою забиває гол під перекладину. Ось вони, вияви спритності на футбольному полі. Спритність пов'язана зі здатністю спортсмена швидко мислити. Ось чому ті юнаки, які в своїх заняттях використовують вправи на розвиток цієї якості, можуть незабаром відчувати, що вони стали краще мислити на полі, краще сприймати і передбачати хід гри. Чому це так? Справа в тому, що в процесі занять ви обов'язково ставите

відповідну мету, а потім шукаєте шляхи її реалізації. Причому цей процес відбувається на кожному занятті все більше усвідомлено. Фундамент спритності - це ваш руховий досвід, тобто все те, що ви вмієте виконувати. Основний принцип підбору вправ для розвитку спритності - якомога більше різноманітності. Рекомендуємо на занятті використовувати гарно розучені вправи з розділу гімнастики або акробатики, чергування ходьби та бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінюваними ситуаціями, вправи на техніку та тактику гри. Виконувати їх рекомендується на початку тренувального заняття.

Висновки. На сучасному етапі розвитку футболу дедалі зростає інтенсивність гри, що вимагає від футболістів, у тому числі й від воротаря перш за все уміння швидко й ефективно застосовувати техніко-тактичні прийоми в умовах, що швидко змінюються, а також при наявності ліміту часу та простору. Команда, яка прагне досягнути успіху повинна діяти швидко, тобто повинна мати у наявності таких гравців, які володіють раціональною технікою і поєднують її зі швидкістю пересування.

Література:

1. Дорошенко Э. Ю., Шалфеев П. А., Воробец В. А., Жук В. С., Роздобудько Н. Н. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки юных вратарей (на примере футбола). Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков, ХГАДИ (ХХПИ), 2007, №1. – С.39–47.
2. Перцухов А. А. Сравнительный анализ технико-тактических показателей соревновательной деятельности вратарей разной квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009, №4. – С.68–72.

СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПОДАЛЬШОЇ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олександр Радіонов

Постановка проблеми. Реформа освіти в Україні набирає обертів. З огляду на процес децентралізації влади, перед територіальними громадами постає питання модернізації управління освітою. Створення ефективної системи освіти є завданням складним і надзвичайно відповідальним.

На державному рівні з метою підвищення ефективності системи підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту необхідні оптимальні організація й управління навчанням майбутніх учителів [1, с. 147]. Головним аспектом у його вирішенні є новітні підходи до побудови професійної підготовки педагогів. У побудові системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання необхідно враховувати постійне розширення професійної сфери різних ланок системи фізичної культури і спорту. Важливою особливістю фізичного виховання і фізичної культури є їх спрямованість на всебічне (тілесне,

морально-психологічне, емоційно-вольове, естетичне тощо) вдосконалення людини, що цілком відповідає уявленням, які склалися зі стародавніх часів й актуальні донині, про гармонійно розвинену особистість, що поєднує «духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість». Професія викладача, учителя фізичного виховання, тренера з певного виду спорту належить до професій, у яких людина, не маючи покликання до цієї діяльності, не може працювати творчо, продуктивно, стати майстром своєї справи [2].

Освіта з фізичної культури – це засвоєння людиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних у житті сукупності рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, що має вагомий значення для раціонального використання людиною своїх фізичних можливостей і кондицій у життєдіяльності. При цьому П. Лесгафт вважав, що фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення специфічних знань, формування вмінь і навичок.

Початок третього тисячоліття ознаменувався в професійній фізкультурній освіті тим, що визначилася тенденція переходу української вищої освіти на європейські стандарти багаторівневої системи підготовки фахівців у галузі ФКіС. Орієнтація вищої педагогічної освіти України на досягнення відповідності стандартам Європи вимагає оновлення змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів.

Аналіз актуальних досліджень. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури як суб'єкта багатоаспектної, інтегрованої навчально-виховної діяльності – складне завдання, що завжди турбувало науковців і практиків.

Результати наукових досліджень О. Ажиппо, І. Боднар, Є. Приступи, О. Вацеби, Є. Захаріної, Р. Карпюка, Ю. Лянного, О. Тимошенка, А. Цьося, О. Томенка, Б. Шияна та аналіз практики фізичного виховання у ЗЗСО свідчать, що серед пріоритетних напрямів розвитку галузі фізичної культури і спорту провідне місце займають теоретичні та методичні засади розвитку системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у ЗВО, а також підвищення кваліфікації та перепідготовки педагогічних кадрів.

Вагомими для нашого дослідження є роботи, присвячені проблемам формування професійної готовності та професійної компетентності вчителя.

Основним завданням закладу вищої освіти, який готує майбутніх учителів фізичної культури, як вважає Л. Суцєнко, повинно стати формування суб'єкта професійної діяльності, здатного підвищити свій професійний потенціал, засвоїти знання з організації процесу фізичного виховання та суспільної культури в галузі фізичного виховання та спорту саме з урахуванням сучасних педагогічних технологій, прогнозованих інноваціями.

Виклад основного матеріалу. Майбутній фахівець із фізичного виховання та спорту розглядається як особистість, яка цілеспрямовано здобуває в закладах вищої освіти кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності щодо

підтримки відповідного рівня фізичної культури населення або досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному чи в індивідуальному вимірах.

Готовність майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності характеризується вченими як цілісний прояв особистості, комплекс необхідних знань, умінь і здібностей, результат професійної освіти та виховання, соціальної зрілості особистості, компонентами якої виступає психологічна, науково-теоретична, практична, фізична й психофізична готовність.

Основними складниками професійної діяльності фахівців із фізичної культури та спорту слід вважати: фізкультурно-спортивну діяльність (пізнавальну, організаторську, пропагандистську, інструктивно-педагогічну, суддівську); мотиваційно-ціннісні орієнтири, що виявляються в умінні мотивувати свої інтереси, переконання, потреби, прагнення досягти спортивних вершин; самодисципліну, самовиховання та самовдосконалення (рухові вміння, рухові навички, фізичний розвиток, фізична підготовленість), що виявляється у власній спортивній досконалості.

М. Лянной професійну підготовку майбутніх учителів фізичного виховання розглядає як:

– неперервний процес набуття студентами необхідного рівня освіченості (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання трудових функцій); створення науково-педагогічними працівниками й адміністрацією ЗВО відповідного освітнього середовища та належних умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх фахівців сукупності компетентностей, що визначають здатність до професійної діяльності; – результат освітнього процесу

– професійну підготовленість випускників до фахової діяльності (професійну компетентність) [3, с. 280-289].

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

Проведений аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та реального стану професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту свідчить, що, незважаючи на вагомі результати багатьох наукових пошуків, поза увагою дослідників лишаються питання, які стосуються вирішення проблеми формування компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту щодо раціонального вдосконалення рухової діяльності людини. Така сутність компетентності недостатньо досліджена в педагогічній теорії підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності ЗВО.

Література:

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НФВ «Українські технології», 2004. – Т.4. – 710 с.

2. Водолазська, Т. В. (2012). Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. Пост Методика, 5 (108). Режим доступу: <http://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-108.pdf>.
3. Лянной, М., Рибалко, П., Ганчева, В., Красілов, А. (2019). Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 4 (88), 280-289.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анастасія Радовенчик

Сучасна освітня парадигма зорієнтована на підготовку такого спеціаліста, який готовий швидко реагувати на зміни, що відбуваються в суспільстві, ставати мобільним, динамічним, буде здатний до проектувальної діяльності в професійній сфері та більш відповідально ставитися до своєї праці. У зв'язку з цим у професійній підготовці фахівців більшу увагу необхідно приділяти зміні педагогічних умов організації освітнього процесу, орієнтованих на підготовку особистості майбутніх учителів, зокрема фізичного виховання, що є найважливішим напрямом у забезпеченні якості вищої освіти.

Мета статті – розкрити сутність понять «умови», «педагогічні умови», проаналізувати педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. У процесі аналізу педагогічних умов професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання необхідно уточнити сутність понять «умови» та «педагогічні умови».

Умова – філософська категорія, «в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує» [1, с. 482]. Умови тлумачаться як «необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяють чомусь» [2, с. 1295].

«Педагогічні умови» визначаються як «обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей».

На думку В. І. Андреева, педагогічні умови є результатом «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей» [3, с. 124].

У контексті нашого дослідження педагогічні умови – це цілеспрямовано організоване викладачем педагогічне середовище, система педагогічних засобів, комплекс педагогічних взаємодій.

На думку Л. В. Безкоровайної, А. В. Сватъєва якість професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах залежить від таких умов: забезпечення фундаментальності професійної освіти, повне використання потенціалу концепцій активно-діяльнісного навчання та компетентнісного підходу до професійної освіти, конкурентоздатність професійної підготовки майбутніх фахівців, раціональне структурування змісту

навчання, застосування ефективних освітніх технологій. Дослідники також відзначають, що «одним із факторів, які дозволяють розширити можливості професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту без зниження якості професійної підготовки, є сформований досвід професійно-творчого мислення студентів, що сприяє особистісному розвитку, допомагає розвивати інтелект, самостійно отримувати й розширювати загальні і професійні знання, можливість бачити перспективи майбутньої професійної діяльності та відповідно до цього спроектувати і зреалізувати свої професійні можливості».

Однією з педагогічних умов професійної підготовки вчителя В. О. Коваль вважає створення позитивної мотивації у студентів до формування особистісних та професійних якостей. Велику роль у процесі мотивації, на думку дослідниці, «відіграє пізнавальний інтерес, який є однією з головних умов ефективності навчання та його організації».

М. О. Родін зазначає, що досягти ефективної професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання можна за рахунок:

- озброєння студентів теорією та методикою різних способів навчання, вміннями і навичками оцінки та самооцінки якості оволодіння теоретичним матеріалом;

- стимулювання навчально-пізнавальної активності студентів, формування у них потреби в самоосвіті, саморозвитку та самовдосконаленні;

- підвищення ролі самостійної роботи студентів та чіткої організації їх самостійної діяльності у навчальний та позанавчальний час;

- формування у студентів педагогічного свідомості і мислення, творчого підходу до вирішення проблем, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю;

- систематичного залучення майбутніх учителів до практичної та творчої діяльності, пов'язаної з підготовкою до навчання і виховання школярів [4, с. 245].

На наш погляд, проблему створення педагогічних умов для професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у навчальному комплексі «педагогічний коледж – педагогічний університет» розглянуто недостатньо. Тому вважаємо необхідним виокремити та описати ці умови.

Важливою складовою навчально-виховного процесу є перша педагогічна умова – організація навчально-методичної та науково-дослідної роботи майбутніх учителів фізичного виховання.

У нашому дослідженні ми використовуємо розробку моделі професійної діяльності фахівців О. С. Пономарьова, яка передбачає п'ять етапів.

На першому етапі визначаються виробничі функції, типові завдання діяльності фахівця та вміння, необхідні для їх виконання.

На другому етапі проводиться системний аналіз виробничих функцій, що виконуються фахівцем в межах його професійної діяльності, і типових завдань, які складають її зміст. На основі цього аналізу визначається фактична структура праці фахівця. Вона включає продукт праці, тобто її кінцевий результат, предмет, на який спрямовані засоби, способи та умови професійної діяльності.

На третьому етапі визначаються основні виробничі функції у загальній структурі професійної діяльності спеціаліста.

На четвертому етапі, згідно результатів аналізу структури професійної діяльності фахівця, сукупності предметів його професійної праці та виробничих функцій складають перелік типових завдань для спеціаліста.

П'ятий етап розробки полягає у систематизації отриманої інформації та оформленні моделі професійної діяльності майбутніх учителів фізичного виховання у текстовому та графічному вигляді [5].

Отже, у процесі дослідження ми дійшли висновку, що «умови» є сукупністю об'єктів, властивостей і відносин, які сприяють реалізації наявних можливостей, педагогічні умови – це цілеспрямовано організоване викладачем педагогічне середовище, система педагогічних засобів, комплекс педагогічних взаємодій. Нами виділено педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Моделювання професійної діяльності майбутнього вчителя фізичного виховання.

Література:

1. Український Радянський Енциклопедичний. – Київ, 1987. – Т. 3. – 736 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. – Київ-Ірпінь: Перун, 2001. – 1440 с.
3. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. – М. : АПН РСФСР, 1960. – 55 с.
4. Андреев В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2006. – 608 с.
5. Пономарьев О. С. Модель професійної діяльності фахівця. – Харків: НТУ «ХПІ», 2006. – 36 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Олександр Саливон

У життєдіяльності людини провідна роль належить зоровому аналізатору, оскільки майже 80% сприйняття зовнішнього світу відбувається за допомогою зору. Порухення діяльності зорового аналізатора внаслідок уроджених аномалій розвитку та різних захворювань супроводжується зниженням рухової активності, а це в свою чергу викликає у дитини труднощі у процесі соціалізації. Поряд із цим, у школярів із порушеннями зору спостерігаються значні відхилення фізичного розвитку, фізичної підготовленості (координації рухів, збереження статичної і динамічної рівноваги, орієнтації в просторі, зниженні точності і відповідності рухів, в уповільненні швидкості виконання окремих рухів), що своєю чергою зумовлює порушення функціонального стану всього організму, деформацію опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіози, плоскостопість) [1]. Розмаїття форм порушень зору і зумовлених вторинних відхилень вимагає

індивідуального підходу до кожної дитини, специфіки необхідних лікувально-відновлювальних та корекційно-педагогічних заходів. До теперішнього часу актуальним залишається питання методики адаптивного фізичного виховання молодших школярів із порушеннями зору, що актуалізує проблему систематизації особливостей їх фізичного та рухового розвитку.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості фізичного розвитку та рухових порушень у школярів з порушенням зору.

До терміну «людина з порушенням зором» відносять як незрячих, так і слабозорих. Незрячих поділяють на тотально сліпих (гострота зору $-VIS = 0$) і людей із залишковим зором (VIS і від 0 до 0,04 D). Слабозорими вважаються люди, які мають гостроту зору від 0,05 до 0,6 D [4].

Для досягнення мети необхідно визначити зміст понять «фізичний розвиток» і «фізична підготовленість», оскільки це важливо і їх слід розрізняти для того, щоб точно визначити в чому саме полягають особливості фізичного розвитку і рухових порушень у дітей з порушенням зору. Так фізичний розвиток – це процес зростання організму, динамічне вдосконалення фізичних якостей (силових, швидкісних, координаційних і т.д.) і становлення фізичних функцій, на який впливають насамперед вид фізичної діяльності, а також і умови життя. Крім цього, існує і спеціальний (корекційний) фізичний розвиток, який спрямований на виконання особливих видів діяльності (фізкультурних, спортивних) [6]. Фізична підготовленість, своєю чергою, є результатом фізичної підготовки, що досягається шляхом багаторазового (кількість і час індивідуальні для кожного) повторення рухових дій, в тому числі і фізичний вправ потрібних для пізнання і освоєння людиною професійної або спортивної діяльності. Саме фізична підготовленість допомагає розвинути фізичні здібності людини: швидкість, спритність, силу, координацію, витривалість та ін. [6] Порушення зору значно ускладнює просторове орієнтування, призводять до зниження пізнавальної та рухової активності, затримки формування рухових навичок та фізичного розвитку.

У науковій літературі виокремлено такі найбільш типові індивідуальні відхилення фізичного та рухового розвитку молодших школярів із порушеннями зору:

- обмеження можливостей зорового наслідування (спотворене уявлення про навколишній світ);
- органічні враження, що базуються на розладі функцій зору (проблеми формування фізичних якостей);
- зниження імунітету до інфекційних і застудних захворювань (наслідок – низька успішність через часті пропуски занять);
- відсутність досвіду відвідування позашкільних освітніх закладів (гальмує розвиток як пізнавальної, так і рухової активності і можливості поступової інтеграції в суспільство) [1; 5].

За даними багаторічних досліджень встановлено відставання дітей з порушеннями зору від здорових однолітків як на рівні фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості.

Так, антропометричні показники (відсоток відставання дітей з порушеннями зору від дітей без порушення в молодшому шкільному віці) засвідчують помітне зниження у дітей із порушенням зору таких показників:

- а) вага (на 3-5% нижче);
- б) зріст (на 5-10 см нижче);
- в) показник окружності грудної клітки (до 4,7 см менше);
- г) м'язова сила кисті рук (на 28% – до 1,5 кг менше);
- д) гнучкість (на 12-15% менше) [2].

Відразу за кількома дослідженнями були зафіксовані показники зниження життєвої ємності легень: у дітей без порушень зору ЖЄЛ становить 1800 см³, а в дітей з порушеннями зору –1600 см³ [5].

Встановлено, що показники м'язової сили у незрячих і слабозорих молодших школярів знижені, внаслідок чого у них спостерігаються незграбні, нерішучі і повільні рухи. Також у дітей із порушенням зору виявлено недостатньо сформовану здатність до статичної та динамічної рівноваги [4].

У дітей з порушенням зору відзначається порушення координації рухів. Так, у віці 8-9 років воно становить 28%, а до 16 років досягає 52%. Школярі відчують труднощі у виконанні узгоджених рухів рук і ніг. Зіставлення результатів швидкісно-силових якостей засвідчує, що діти з молодші школярі порушенням зору мають найнижчий рівень стрибкової здатності (відставання на 6,9 см), низьку рухову активність, а отже, меншу витривалість і працездатність дітей з порушенням зору [3].

Вторинні відхилення у фізичному розвитку молодших школярів обумовлені порушенням зору, в зв'язку з чим супроводжуються психологічним дискомфортом. Так, наприклад, за даними досліджень у слабозорих школярів зустрічається м'язова слабкість (12%) і розвивається плоскостопість (30-53,8%), виникають порушення постави – сколіоз, грудної лордоз, грудний кіфоз, кругла спина (у 58% дівчаток, у 59,2% хлопчиків), що своєю чергою призводить до незворотної деформації хребта, видозміни грудної клітки, і в підсумку – до різних захворювань дихальної та серцево-судинної системи, що впливає на загальний фізичний розвиток [1]. З віком показники фізичного розвитку у дітей із порушенням зору зростають, але більш повільно в порівнянні з дітьми без таких порушень. Наприклад, якщо в нормі формування швидкості рухів завершується до 15 років, то у дітей з порушенням зору розвиток швидкості рухів триває і після 16 років. У школярів з порушенням зору відзначається затримка статичної витривалості – в нормі розвиток цієї функції завершується до 14 років, у людей з вадами зору продовжується до 17 років [2].

Таким чином, молодші школярі іти з порушеннями зору потребують профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на нормалізацію рухових функцій. Ця робота повинна передбачати комплексний характер, тобто впливати на всі ослаблені функції дитини, забезпечуючи найкращі умови її життєдіяльності та розвитку.

Література:

1. Азарян Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня / Р. Н. Азарян. – М. : Просвещение, 1989. – 98 с.
2. Андреев В. В. Проблемы коррекционно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими патологию зрительного анализатора, в школах-интернатах III, IV видов / В. В. Андреев // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе : материалы II Всероссийской научно-практической конференции (24 ноября 2010 г.) / под ред. О. М. Маломедова, О. М. Омарова. – Махачкала : ДГПУ, 2010. – С. 3–7.
3. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с.
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2019. – 218 с.
5. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М., 2000. – 317 с.
6. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Володимир Сидоренко

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує оптимізації шляхів управління цілеспрямованою багаторічною системою підготовки спортсменів, науково-обґрунтованим підбором засобів, методів та принципів, ефективного поєднання програмування і контролю.

Побудову системи багаторічної підготовки спортсменів висвітлювали у своїх працях М. Озолін, Л. Матвєєв, Ю. Похолєнчук, Л. Волков, В. Платонов, К. Сахновський, В. Костюкевич та ін. Особливості навчально-тренувального процесу відображені у працях В. Стасюка (футбол); В. Кубаткіна (ковзанярський спорт); А. Горлова (легка атлетика); Л. Василенко (теніс); В. Бєлікова (бокс); Г. Артюзов, Я. Коблева, Ю. Шуліки, N. Adams, Г. Пархомович, Г. Туманяна (єдиноборства) та ін.

Відсутність загальних підходів до методології не дозволяють здійснювати прогнозування часових етапів та оптимізувати підготовку спортсменів до участі у змаганнях, а відтак, проблема вивчення і розробки науково-обґрунтованих основ поетапної підготовки у спорті є і дотепер актуальною.

Основою програмування системи багаторічної спортивної підготовки є конкретизація мети на кожному з етапів підготовки та планування тренувального і змагального процесів. Ми солідарні з поглядами Г. Арзютова у тому, що важливим у системі планування є спрямованість усіх дій на результат, а зміст поетапної спортивної підготовки слід розглядати, як тріаду: методологія, цільова спрямованість на модель, моніторинг (науковий супровід) [1].

У вітчизняній науковій традиції методологію розглядають як учення про методи пізнання або систему наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір сукупності пізнавальних засобів, методів, прийомів. Визначення методології іншого авторства окрім принципів і прийомів доповнюють цю систему операціями і формами. Серед визначень методології зустрічаємо і наступне: «... концептуальний виклад мети, змісту, методів дослідження, які забезпечують отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси та явища» [8].

З огляду на спортивну практику, найбільш вдало потрактував це поняття Г. Арзютов, який зазначив, що «методологія – це вчення про принципи побудови, форми і засоби наукового пізнання; методологія – це вчення про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності», а методологію поетапної підготовки спортсменів запропонував у визначенні, як «... сукупність методів і засобів дослідження та логічної організації теоретичної і практичної діяльності тренерів і спортсменів» [1].

Розглядати процес планування (програмування) спортивної підготовки варто у відображенні таких її структурних елементів: мета, завдання, процес спортивної підготовки, умови підготовки, контроль за підготовкою, принципи, методи, засоби та сторони підготовки [5, 6].

Загальні підходи до визначення мети (спрямованості) спортивної підготовки найбільш повно зазначенні у понятті «спортивне тренування», яке Дітріх Харе [7] розглядає як «процес спортивного удосконалення, який управляється за науковими, особливо педагогічними принципами, мета якого (процесу) – через планомірний і систематичний вплив на можливості та підготовленість спортсмена призвести його до високих і рекордних результатів у будь-якому виді спорту або його різновиду» [7]. Серед основних завдань системи багаторічної спортивної підготовки за допомогою яких буде досягатися мета можна виокремити такі: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, оволодіння спортивною технікою та тактикою, розвиток фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей спортсменів [2, с. 5].

Процес спортивного тренування на усіх етапах у системі багаторічної підготовки спрямовується на навчання, виховання і розвиток фізичних якостей. Він здійснюється на основі загально педагогічних принципів (доцільності і практичності; готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, смислової і перцептивної «наочності», планованості і поступовості, методичного динамізму і прогресування, функціональної надлишковості та надійності, міцності та пластичності) і принципів методики фізичного виховання і спорту (спрямованість на максимально-можливі досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація, безперервність тренувального процесу, єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень, єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури

підготовленості; єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з поза змагальними чинниками; взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму тощо).

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна [3, 4]. Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

На нашу думку, ефективна побудова системи багаторічної спортивної підготовки базується на взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Література:

1. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) автореф. дис. ... док. пед. наук 13.00.02, 13.00.04. – Київ, 2000. – 41 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2007. – 273 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Набатникова М. Я. Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. – С. 351–389.
7. Учение о тренировке: введение в общую методику тренировки / Под ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
8. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: науковий посібник, К : Видавничий дім «Слово», 2003. 240 с.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Віталій Сілаєв

Постановка проблеми. Науковий аналіз глобальної екологічно-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, примусила замислитися кожного про долю своїх нащадків та майбутнє людства.

Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою, країна перебуває в умовах глибокої економічно-політичної

кризи. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого віку. Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню [1, с. 105].

Захист здоров'я дітей та молоді в Україні регулюється багатьма нормативними державними актами і законами: Кодексом про шлюб та сім'ю України, Законами України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», «Про освіту», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», програма «Діти України», цільова комплексна програма «Фізична культура – здоров'я нації», національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні та інші. Всі вони забезпечують збереження та зміцнення здоров'я молоді. За даними соціальної статистики, відповідно до результатів спеціальних досліджень, лише кожна десята дитина 6-18 років займається у системі дитячо-юнацьких закладів. За оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного віку відповідає 92-94%. Майже 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Тільки протягом п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Одночасно тривалість життя як інтегральний показник здоров'я нації знизився до рівня слаборозвинених країн [2, с. 201-205].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ ст. лідери світової науки занесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. Нині у науковому обігу виникло нове поняття – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом, кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ ст.) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини біологічно пристосовувався. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету (ХХ ст.) вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована в своєму історично-біологічному розвитку. Ці зміни в останній чверті століття набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики, підвищення показників захворюваності і смертності спостерігаються саме з другої половини ХХ ст., і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

Глобальна вагомість та актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтових досліджень феномена здоров'я людини і його складників, пошуків шляхів позитивного впливу.

Так Г. Л. Апанасенко і Л. А. Попова розглядаючи проблему медичної валеології, вважають, що для збереження здоров'я взаємодія людини з навколишнім середовищем повинна відповідати певним вимогам. А система життя в якій ці вимоги задовольняються у достатній мірі і в оптимальному режимі, що дозволяє зберігати здоров'я на безпечному рівні, отримала назву здоровий спосіб життя [1, с. 139-145].

Книш Т. В. звертає увагу на той факт, що нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну та відпочинку, поряд з поширеністю паління, вживанням алкоголю свідчать про нездоровий спосіб життя переважної кількості підлітків. Рівень захворюваності учнів та студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної систем й органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчального навантаження, так і нераціональним способом життя.

Виклад основного матеріалу. 1980 р. ВООЗ визначила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», що ґрунтувалась на результатах вже проведених досліджень і започаткувала нові [3, с. 1-15].

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я молоді людини походить поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки на території життєдіяльності), умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил) [4, с. 55-56].

Власне стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше на умови та спосіб життя – близько 50%.

Висновки. У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків нездоров'я, а формування основ здорового способу життя. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье. 1998. – 248 с.
2. Суkenко Л. П. Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини Запоріжжя: Запоріжський державний університет, 1999. – 308 с.
3. Підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти. автореферат дис. канд. пед. наук. – Київ, 2001. – 19 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2004. – Ч.1. – С. 55–56.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Світлана Станєва

Актуальність. У статті виявляється стан здійснення дистанційного навчання в навчальних закладах під час карантинної діяльності, пандемію Covid-19. Дослідження аналізує особливості освітніх платформ та перспективи використання дистанційних технологій у підготовці майбутніх фахівців у фізичній культурі та спорті, а також можливість використання інформаційних технологій у майбутньому професійної діяльності вчителів фізичного виховання. Розглянуто фактори підвищення ефективності навчання за рахунок розширення інформації та комунікативної компетенції учасників навчального процесу. Виявлено сутність дистанційного навчання, а основні напрямки вдосконалення якості знань студентів визначаються завдяки досвіду реалізації цієї форми навчання в середніх школах та вищої освіти на кафедрі фізичної культури. У статті висвітлюється ряд основних проблем та труднощів у дистанційному навчанні. Програмні середовища Moodle та Google Classroom показали практичні можливості, і фактично відповідали потребам усіх учасників навчального процесу шляхом можливості здійснення дидактичних принципів навчання. Викладені позитивні аспекти та перспективи дистанційного навчання в програмних середовищах Moodle та класу Google. У той же час визначається неможливість проведення практичної складової навчального процесу, що вимагає специфіки вправи у підготовці фахівців з фізичної культури та спорту.

Мета роботи – виявити основні моменти, щодо можливості покращення освітнього процесу під час дистанційного навчання. Окреслити основні проблеми у налагодженні комунікативних зв'язків учасників освітнього процесу, зацікавлених сторін з представниками закладу освіти. Виявити можливості правильної комунікації для побудувати успішного освітнього процесу. Проаналізувати можливості та перспективи дистанційного формату навчання за умов пандемії.

У багатьох школах вчителі перейшли на інтернет ресурси з неймовірною швидкістю, щоб зберегти відчуття до карантинного розпорядку. Дослідження показують, що дистанційне навчання ніколи не буде таким же ефективним як шкільне та аудиторне.

Деякі напрацювання у процесі тривалого дистанційного навчання, вже дозволяють виокремити рекомендації щодо того як зробити це навчання ефективним та якісно провести дистанційний он-лайн урок?

Перші поради стосуються родин, які мають декілька дітей, які не можуть працювати он-лайн:

1. Вчителів варто заздалегідь попередити про те, що в родині не вистачає технічних пристроїв для всіх дітей.
2. Родині слід попрацювати над спільним графіком.
3. До загального шкільного розкладу варто розробити індивідуальний підхід.

Дуже зручним навчальним середовищем, яке обрали більшість шкіл є сервіс Google Classroom. Деякі навчальні заклади обрали платформу Moodle, яку теж можливо ефективно використовувати для впровадження освітнього процесу. Дуже інформативні, предметно-спрямовані корисні та короткі навчальні відео для уроків надає платформа «Всеукраїнська школа он-лайн».

Відповідно до профілю предмету кожен вчитель використовує зручні для його діяльності додаткові засоби комунікації. Вчителі фізичної культури користуються матеріалами «Всеукраїнської школи он-лайн», «Всеукраїнського проекту Junior Z», «Всеосвіти» та інші.

В теперішній час, після покращення епідеміологічної ситуації в країні, та спадом захворюваності на Covid-19, багато навчальних закладів переходять на змішану форму навчання. Її також доречно використовувати при самоізоляції і дистанційному режимі при захворюванні понад 50% учнів.

В таких випадках доречно використовувати поради щодо проведення змішаних он-лайн, або асинхронних форм навчання.

Деякі дисципліни, які вимагають набуття суто практичних навичок також перевели на дистанційне навчання. Мова ведеться про фізичну культуру, образотворче мистецтво та трудове навчання.

Вищі навчальні заклади також зазнали проблеми з організацією дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» та фаховими дисциплінами, які вимагають набуття компетенцій практичного спрямування. Всі практичні і теоретичні заняття з усіх дисциплін були переведені на дистанційний формат навчання, в тому числі і проведення занять з фахових предметів за спеціальністю фізична культура і спорт. Предмет фізична культура, як складова навчального процесу закладу освіти взагалі був відмінений.

На даний час введення нових форм і методів навчання неминуче. Оптимізація традиційних форм і методів навчання, підвищення інтересу і мотивації у закладах освіти із впровадженням дистанційного навчання відбувалася за допомогою технічних ресурсів. Незважаючи на труднощі, які супроводжували освітній процес, вдавалося знайти можливість підвищити пізнавальний інтерес студентів, активність у навчальній діяльності і, як наслідок, рівень теоретичних знань.

Заняття фізичною культурою на даний період мають набути ще більшого значення але їх проведення дистанційно може істотно ускладнюватися. Необхідність виконання завдань тільки вдома (при забороні виходу на вулицю), а

також відсутність необхідного спортивного інвентарю створювали перешкоди для якості навчального процесу. У зв'язку з цим, пошук альтернативних методів і прийомів організації занять фізичною культурою в складних дистанційних умовах, є досить актуальною проблемою.

Дисципліна «Фізична культура» та фахові дисципліна за спеціальністю «Фізична культура та спорт» мають у більшості, практичне спрямування, та використовують різноманітні формати завдань з комплексним їх застосуванням, які дозволяють підтримувати належний рівень фізичного, функціонального стану організму, мають оздоровчу спрямованість, дозволяють домогтися усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу. Визначального значення для оцінки якості виконуваної педагогом діяльності, набуває отримання зворотного зв'язку від суб'єктів освітнього процесу: школярів, студентів. Особливо актуальний такий зворотний зв'язок, коли апробуються нові підходи, нові методики, прийоми навчання, що і сталося під час переходу на дистанційний формат роботи.

Взагалі, вдалося підтримати ефективність виконання основних завдань навчального процесу, уникнути більшості проблем дистанційного навчання школярів і студентів для підвищення і вдосконалення якості освітнього процесу з фізичної культури і спорту в умовах віддаленого доступу до занять. За період дистанційного навчання студенти виконували лабораторні, практичні роботи, пройшли курс лекційних занять з дисциплін. Але треба відмітити що дистанційний формат навчання в рази збільшив навантаження як на викладачів, так і на студентів.

Хоча дистанційне навчання не може замінити стандартні практичні уроки з фізичної культури, бо їх основа – довільна рухова діяльність, яка формує необхідні вміння та навички, фізичні здібності, що дозволяють оптимізувати стан здоров'я і працездатність, але треба враховувати й те, що система дистанційного навчання включає різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати мотивацію і спрямування на оздоровчу фізичну активність. Поступове набуття навичок самоорганізації дистанційної навчальної діяльності дозволило зробити процес набуття освіти більш якісним.

Висновки. Аналізуючи проблеми дистанційного навчання, яке виявилось необхідним на етапі розповсюдження корона вірусної інфекції та запровадження карантинних заходів, можемо підвести попередні підсумки. Заклади освіти всіх рівнів залишилися провідними соціальними інституціями. Моніторинг начального процесу та визначення проблем і шляхів їх вирішення, вкрай необхідні для вдосконалення навчального процесу та активізації залучення студентів до занять, та самостійної роботи. Набутий досвід учасників освітнього процесу та збагачення навчального контенту сучасними інформаційними технологіями дозволили успішно подолати перепони, завершити навчання та об'єктивно оцінити знання. Але для навчання студентів з спеціальності фізична культура і спорт є неоднозначним формат цифрового навчання. Дистанційне навчання не може повністю замінити практичні заняття та вправлення і може бути застосовано як тимчасовий захід з грамотним використанням сучасних технологій при надзвичайних ситуаціях.

ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЇЇ КОНТРОЛЬ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Сергій Станко

Витривалість – це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Парадоксально, навантаження з роками для учнів зменшується, а здорових дітей з року в рік стає менше. За даними наукових і медичних досліджень близько 80 % дітей в Україні мають різні захворювання.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізичний стан сучасних учнів з кожним роком погіршується. Це пов'язано із впровадженням нових технологій, інтенсифікацією навчання, що потребує нервово-емоційного та фізичного навантаження школярів і призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Так, навчання в старших класах супроводжується не тільки соціальними змінами, але й фізіологічними змінами організму школяра. За статистикою близько 40% старшокласників переходить до спеціальних медичних груп у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я.

Мета – розкрити та охарактеризувати процес виховання витривалості та її контролю у школярів старших класів.

Особливості розвитку витривалості в учнів старших класів були висвітлені в наукових працях Т. Ю. Круцевич (2008), О. В. Гогіна (2001), І. І. Самокиша, А. І. Босенко (2011), О. М. Худолія (2007), Б. М. Шияна (2004) тощо. Але слід зауважити, що звичний за змістом і інтенсивністю, монотонний урок з розвитку витривалості, перестає бути цікавим для учнів та не є чинником, що викликає позитивні зміни в організмі старшокласників. І це стає основним проблемним питанням, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Основи фізіологічного обґрунтування сутності витривалості як якості рухової діяльності і виявлення особливостей її прояву в різних видах спорту були закладені в роботах Н. В. Зимкіна, В. С. Фарфеля, А. В. Коробкова, Н. Н. Яковлева, Н. І. Волкова, С. П. Летунова, Ю. І. Данько й інших фахівців.

Проблему погіршення здоров'я можливо подолати раціонально організувавши режим дня школяра з включенням до нього достатньої рухової активності. Так, спеціально організована рухова активність має займати не останнє місце в житті кожної дитини шкільного віку, сприяти залученню до систематичних занять фізичною культурою, розвивати усі фізичні якості й зокрема витривалість, яка дозволяє [1]:

- виконувати значний обсяг рухових дій;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивної рухової діяльності;
- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому, робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи вчителів на уроках фізичної культури.

Показниками витривалості можуть бути [3]:

– тривалість роботи (абсолютна витривалість);
– тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість). Потужність роботи визначається добутком інтенсивності на прикладену силу.

Витривалість розвивається за допомогою різноманітних вправ – перш за все циклічного характеру, які виконуються тривалий час. Після серії дослідів було встановлено, що тривала, достатньо об'ємна м'язова робота, але адекватна за потужністю функціональним можливостям організму і віку дітей, є основним методом, який стимулює розвиток транспортної функції кровообігу і аеробної продуктивності організму, відповідальних за стійку працездатність [1; 2].

Отже, у процесі виховання витривалості відбувається всебічний і гармонійний розвиток особистості, набуття нею високих моральних та вольових якостей. Під час навчання школярі засвоюють увесь арсенал техніки легкоатлетичних вправ, опановують тактику, набувають необхідних теоретичних знань і практичних навичок в окремих видах легкої атлетики, а також у галузі гігієни, підвищують ефективність самоконтролю. Основне завдання навчання – забезпечити фізичну досконалість і високий рівень здоров'я.

Література:

1. Іващенко О. В., Почергіна А. В. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. № 08. – С. 39–42.
2. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / уклад.: О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с.
3. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. – Полтава : Сімон, 2020. – 132 с.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНІ ЗАСОБИ ЛІКУВАННЯ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИХ ЗМІН ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ольга Суха

Актуальність. Сучасний спорт висуває високі вимоги до організму спортсменів. Інтенсивні тренування, прагнення до високих досягнень негативно відбиваються на здоров'ї спортсменів. Перевантаження призводять до виникнення передпатологічних і патологічних станів. У силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та гирьовий спорт, а також

армреслінг, стренгмен, бодіфітнес тощо), де надзвичайні навантаження припадають на опорно-руховий апарат (зокрема, хребет), відбувається його хронічна травматизація, часто виникають і розповсюджуються запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату [3]. Одним з найбільш поширених захворювань хребта у спортсменів є остеохондроз – тяжка форма дегенеративно-дистрофічного ураження хребта.

Остеохондроз – це локальний дистрофічний процес, що починається у міжхребцевому диску і розповсюджується на кісткові елементи тіл хребців, що прилягають до нього [1,4].

Типовими рентгенологічними ознаками міжхребцевого остеохондрозу є:

- 1) звуження міжхребцевої щілини;
- 2) утворення невеликих компактних остеофітів, які виходять з крайової замикаючої пластинки хребця переважно попереду й позаду;
- 3) крайовий склероз – істинний склероз підхрящового шару губчатої речовини тіл хребців;
- 4) зміщення тіл хребців у бічну сторону (на прямій рентгенограмі) або у передньозадньому напрямку (на бічній рентгенограмі); зміщення зазвичай невеликі, іноді виявляються лише на «функціональних знімках»;
- 5) ураження у поперековому й шийному відділах одного-двох дисків, рідше – трьох, а в грудному відділі – багатьох дисків;
- 6) визначення грижі диску практично не доступне рентгенологічному дослідженню; воно можливе при застосуванні контрастних методів і томографії [1, 4].

Метою нашого дослідження є обґрунтування ефективної немедикаментозної програми лікування провідних синдромів при остеохондрозі грудного відділу хребта.

Застосування немедикаментозних методів терапії дозволяє підвищити загальну ефективність лікувальних заходів, знизити дозування лікарських препаратів або відмінити їх. Відносна простота, доступність, економічність і відсутність (або незначна) побічна дія роблять немедикаментозні засоби лікування незамінними при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта [2].

Завдання дослідження:

1. Аналіз літературних джерел по проблемі дегенеративно-дистрофічних захворювань грудного відділу хребта серед спортсменів силових видів спорту;
2. Вивчення механізмів дії на уражені сегменти фізіотерапевтичних чинників;
3. Вивчення лікувальної дії фізичних вправ, різних прийомів і методик масажу на лікування провідних синдромів остеохондрозу грудного відділу хребта.
4. Обґрунтування програми фізичної реабілітації, яка включає в себе фізіотерапевтичні лікувальні чинники, методики масажу, фітнес технології та дієтотерапію для ефективного відновлення при виникненні та загостренні

остеохондрозу грудного відділу хребта (подовження періоду ремісії та не допущення прогресування захворювання).

Проміжні результати досліджень. В результаті аналізу спеціальної літератури щодо особливостей перебігу захворювання та механізмів лікувальної дії засобів реабілітації створена орієнтовна програма фізичної реабілітації:

I. Гостра фаза захворювання

1. Середньочастотна електротерапія, іммобілізація – зменшення подразнення й патологічної еферентності.

2. Кріотерапія – викликає вазоконституцію, болезаспокійливу дію.

3. Середньочастотна електротерапія, гальванізація – сприяє зменшенню тону судин й лімфатичному дренажу.

4. Ультразвук імпульсний – ефект розсмоктування, гель – золь, мікромасаж (через 24-36 годин після ушкодження викликає проліферацію капілярів).

II. Підгостра стадія

1. Позиційні процедури, що зменшують біль.

2. Тепло й холод по чергово – співвідношення 3:1, декілька разів на день.

3. Ультразвук – мікромасаж, збільшення проникності капілярів (видалення метаболітів).

4. Діадинамія – вазодилатація, збільшення венозного розвантаження.

5. Магнітотерапія.

III. Стадія консолідації

1. Гарячі компреси, парафін – вазодилатація, збільшення капілярної проникності.

2. Ультразвук, діадинамічні токи.

3. Кінезитерапія, маніпуляції, витягання хребта.

IV. Стадія ремісії

1. Гальванізація, іонофорез.

2. Глибинне прогрівання – діатермія, безперервний ультразвук.

3. Глибокий масаж (глибокий фасціальний, апаратний).

4. Інтенсивні вправи, розтягнення.

5. Імпульсна магнітотерапія.

Окрім фізичних факторів значну роль у лікуванні дегенеративно-дистрофічних змін опорно-рухового апарату відіграє дієтотерапія. Основними вимогами до лікувального харчування є забезпечення надходження в організм фізіологічної квоти білка при збалансованому вмісті незамінних амінокислот; обмеження кількості тваринного жиру в раціоні; скорочення вуглеводної частини раціону за рахунок легкозасвоюваних метаболітів; зменшення кількості повареної солі; надходження до організму адекватної кількості вітамінів (важливо – вітамінів групи В); забезпечення частого й порційного харчування (5-6 разів на день), достатньої кількості питної рідини.

Таким чином, комплексне немедикаментозне лікування є гарною альтернативою або суттєвим доповненням до медикаментозного лікування (у тяжких випадках, коли без медикаментів не можливо подолати гостру стадію захворювання).

Література:

1. Бурсенєв В. А. Хребет і біль / В.А.Бурсенєв. – К.: АБЕРС, 2010. – 544 с.
2. Пшетаковский И. Л. Восстановительное лечение остеохондроза позвоночника / И. Л. Пшетаковский, И. Т. Шмакова. – Одесса: Астропринт, 2009. – 112 с.
3. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 1. – С. 54–77.
4. Рашешвили Т. Е. Дегенеративно-дистрофичное поражения позвоночника. Руководство для врачей / Т. Е. Рашешвили. – М., 2011. – 218 с.

ВІКОВІ ООБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Дмитро Тараненко

Актуальність дослідження. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя. Систематичні заняття фізичною культурою є важливою запорукою нормального фізичного і духовного розвитку школярів, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на здоров'я, мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – обґрунтувати вікові особливості розвитку рухових якостей у системі фізичного виховання школярів.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури; спостереження за навчально-виховним та тренувальним процесом; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення.

Результати дослідження.

Вікові особливості розвитку сили. Вперше максимальну довільну силу м'язів (МДС) можна визначити у дітей віком 4-5 років. Найбільш виражений приріст МДС м'язів спостерігається в період з 13-14 до 16-18 років. В розвитку МДС м'язів згиначів і розгиначів встановлено ряд вікових особливостей [1].

Розвиток м'язової маси у дітей іде паралельно із збільшенням продукції андрогенів. Перша активізація їх синтезу статевими залозами спостерігається в 6-7-річному віці, в цей же період помітно потовщуються і м'язові волокна (міофібрилярна гіпертрофія), збільшується відносна МДС м'язів. Дещо пізніше, з настанням статевого дозрівання (11-15 років), спостерігається друге посилення продукції андрогенів і, відповідно, посилення синтезу м'язових білків як у хлопчиків, так і у дівчаток. Після статевого дозрівання темпи розвитку м'язової маси у хлопчиків зберігаються, а у дівчаток – суттєво знижуються.

Розвиток сили м'язів в онтогенезі відбувається нерівномірно. Досить інтенсивно сила розвивається в період до 9 років, далі гальмується, а з 11 років поступово збільшується (особливо інтенсивно в період з 13-14 років із 16-17 років), досягаючи в 18-ти річному віці величини дорослих осіб. В ці ж періоди спостерігається суттєве вдосконалення механізмів анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення рухової діяльності.

Розвиток сили м'язів з віком у хлопчиків і у дівчаток має ряд особливостей. До 7-8-річного віку сила м'язів хлопчиків і дівчаток майже однакова. В 10-12 років у дівчаток сила м'язів розгиначів тулуба більша, ніж у хлопчиків. Приблизно з 12-річного віку спостерігається переважний розвиток сили м'язів у хлопчиків (в 13-15 річному віці сила м'язів у хлопчиків на 30% більша, ніж у дівчаток). До 17-річного віку ця різниця в силі м'язів дівчаток і хлопчиків стає найбільшою [23].

Оскільки заняття силовими вправами з використанням додаткової (особливо великої) ваги в ранньому та середньому шкільному віці негативно впливає на розвиток скелету і вдосконалення вегетативних функцій, їх використання на уроках фізичної культури належить обмежувати.

В молодшому і середньому шкільному віці не доцільно форсувати розвиток власне-силових здібностей. Обмежуючи статичні напруження в цей період, перевагу належить надавати вправам швидко-силової спрямованості. Першочерговим завданням силової підготовки школярів є розвиток м'язових груп спини і живота, які зумовлюють формування належної постави, а також тих м'язових груп, які в повсякденному житті розвиваються недостатньо (м'язи тулуба, відповідні м'язи кінцівок, м'язи задньої поверхні стегна тощо) [2].

Вікові особливості розвитку витривалості. Розвиток витривалості іде паралельно з вдосконаленням механізмів аеробного енергозабезпечення. Найбільш оптимальним періодом для вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення, а отже розвитку витривалості, є вік від 8 до 10 років. Відносна локальна статична витривалість (ВЛСВ – час утримання згиначами кисті динамометричного зусилля величиною 50% від максимального) в 10-12 років становить 96 с, в 18-20 років – 113 с.

В цілому, незважаючи на зростаючий руховий дефіцит, витривалість дітей молодшого шкільного віку розвинута задовільно. Лише починаючи з 10-річного віку діти повинні виконувати малоінтенсивний біг тривалістю 5-6 хв., а в 11-12 років пробігати до 15 км за тиждень.

Вікові особливості розвитку швидкості. Сенситивним періодом розвитку швидкісних здібностей дітей і підлітків є вік від 7 до 14 років. Розвиток цієї здібності іде паралельно розвитку фосфагенної енергосистеми.

У дітей до 12-річного віку статеві особливості розвитку швидкості відсутні. Надалі хлопчики мають суттєву перевагу в розвитку даної здібності перед дівчатками. Після 13-14 років рівень розвитку швидкості у дівчаток наближається до рівня розвитку цієї здібності у хлопчиків.

Швидкість координації рухів найбільш ефективно розвивається в 8-13-річному віці. Найбільша частота (темп рухів), визначена за допомогою темпінг-тесту, спостерігається з 4-9 річного віку, надалі темп приросту даного показника знижується, стабілізуючись з 15-річного віку. В цей період для розвитку швидкості використовують рухливі ігри та окремі елементи спортивних ігор, естафети, біг на короткі дистанції (10, 15, 20 м). При невеликих м'язових напруженнях вправи належить виконувати з максимальною частотою. Сприяють

розвитку швидкості простої реакції різні повороти, присідання, вистрибування, зміна напрямку бігу за умовним сигналом тренера. Розвиваючи швидкість рухів у дітей, перевагу належить надавати природним руховим актам і нестереотипним способам їх виконання [1]

Вікові особливості розвитку спритності. Вважають, що сенситивним періодом для розвитку спритності є період від 7 до 14 років. Саме період статевої зрілості передуює періоду досягнення рухової зрілості. Школярі молодшого віку легко опановують техніку складних фізичних вправ, а тому в технічно-складних видах спорту доцільна рання спортивна спеціалізація. В молодшому і середньому шкільному віці порівняно легко розвивається здатність підтримувати рівновагу тіла, точність рухів. З настанням періоду статевого дозрівання спостерігається сповільнення або зниження показників, що характеризують дану здібність.

Одним з показників спритності є точність орієнтації в просторі. Ця спроможність посилюється у віці 5-6 років, в 7-10 років найбільш виразна, а далі стабілізується, досягаючи в 15-16-річному віці показників дорослих.

Спритність розвивають шляхом використання поступово ускладнених рухів, а також виконанням завчених рухових актів в постійно змінній ситуації. Ефективними є також використання вправ на вдосконалення точності рухів за просторовими, часовими і силовими параметрами рухів, раціональне чергування напружень і розслаблень м'язів, збереження пози в змінених (зменшених) умовах опори [1].

Вікові особливості розвитку гнучкості. Внаслідок вікових змін морфологічної структури суглобів (без відповідної підготовки) з віком зменшується суглобна рухливість, знижується еластичність зв'язок. Тому у школярів молодшого віку рухливість суглобів розвивати значно легше, ніж у старшокласників. Основними завданнями фізичного виховання учнів старших класів є не збільшення рухливості у суглобах, а збереження її на досягнутому рівні. Рухливість хребта при розгинанні суттєво зростає в хлопчиків з 7 до 14 років, у дівчаток – з 7 до 12 років. Найбільш високі показники гнучкості спостерігаються у школярів 14-15-річного віку.

Для розвитку гнучкості використовують як динамічні, так і статичні вправи, їх виконують самостійно і з партнером. У віці 7-9 років ефективними є різні махові вправи і пружні нахили (самостійно і з партнером). У віці 8-10 років доцільно використовувати різноманітні статичні вправи з тренажерами, з партнерами і без них [2].

При виконанні вправ необхідно уникати перевантажень, які ведуть до мікротравм, оскільки вони згодом можуть стати основою для більш суттєвих структурних порушень тканин. При появі відчутного болю тренування належить негайно припинити і звернутись до лікаря.

Розвиток витривалості відбувається від дошкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і довше). Найінтенсивніший приріст спостерігається з 14 до 20 років [12].

Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами, і забезпечуються складною

взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових), мають виражені вікові особливості.

В онтогенетичному розвитку рухових координації здібність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається багатьма авторами як період, що особливо піддається цілеспрямованому спортивному тренуванню. Помічено, що у хлопчиків рівень розвитку координаційних здібностей з віком вище, ніж у дівчаток [2].

Висновки. Досліджено вікові особливості розвитку рухових здібностей. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди стосовно розвитку фізичних якостей. Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Література:

1. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М., 1971. – 288 с.
2. Донской Д. Д. Движения спортсмена. – М., 1965. – 198 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Ігор Тимченко

Актуальність. Як зазначається в законі України «Про фізичну культуру і спорт» [1] держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту. Законодавцем надано виключне право вести педагогічну, учбово-тренувальну та оздоровчу роботу громадянам, які мають спеціальну освіту або підготовку підтверджені дипломом, посвідченням (сертифікатом) виданих акредитованими навчальними закладами. Тому професійний розвиток педагогічних працівників закладів освіти можливий лише за умови належного кадрового забезпечення фізичної культури і спорту, створення достатніх та оптимальних умов зростання її кадрового потенціалу. Вимоги до професійної компетентності кадрів з фізичного виховання дітей в Україні досліджено й узагальнено Н. Ф. Денисенко, А. В. Суценок, Б. М. Шиян [7, 8].

Мета дослідження – охарактеризувати основи формування професійної компетентності учителя фізкультури у процесі підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Підвищення кваліфікації педагогічних працівників є суттєвим фактором покращення рівня якості проведення уроків фізичної культури в школі, що істотно впливає на зацікавленість учнів фізичною культурою і спортом. Якість впливу учителя на учня, в свою чергу, відображається на формуванні в них ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Важливим аспектом цієї роботи є розширення і поглиблення знань та, насамперед, практичних умінь у методиці викладання різних видів спорту відповідно до вимог діючих навчальних програм з фізичної культури для закладів освіти. Тому особлива увага під час підвищення кваліфікації повинна приділятися вивченню інноваційних методичних прийомів навчання, розвитку і виховання учнів.

Зазначимо, що модернізація професійної компетентності вчителів фізичної культури відповідно до реалізації державної політики та вимог Концепції «Нова українська школа» передбачає перегляд не лише програмних компетентностей, а й результатів навчання. Тому важливим є процес організації та проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, враховуючи сучасні вимоги суспільства.

Аналізуючи програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників, ми визначили основні фахові компетентності, які на нашу думку, відображають кількісні та якісні показники ефективності проведення уроків фізичної культури в школі:

- уміти формувати розуміння основ фізичного виховання школярів, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;
- уміти аналізувати урок на основі сучасних методик проведення занять;
- усвідомлювати сучасні тенденції та актуальні питання розвитку фізичного виховання в Україні та в окремих регіонах відповідно до Концепції «Нова українська школа» та в умовах децентралізації;
- розуміти особливості та вміти проводити заняття з учнями початкової, середньої та старшої школи, різної статі та віку;
- володіти формами і методами позакласної роботи та самостійних занять;
- уміти застосовувати розважальні елементи спортивних ігор для заохочення дітей до занять і створення позитивного емоційного ставлення до фізичної культури і спорту.

Аналізуючи наукові дослідження з питань підготовки педагогічних працівників, ми визначили основні компоненти професійної компетентності вчителів фізичної культури: державна кадрова політика, навчально-виховна діяльність, психолого-педагогічні знання, фахові знання та вміння і особисті якості. Слід зазначити, що програмні результати навчання, визначені у програмах підвищення кваліфікації, передбачають здатність проводити заняття в школі із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Висновки. Отже, професійний розвиток вчителів фізичної культури у процесі підвищення кваліфікації на основі сучасних технологій є суттєвим фактором покращення рівня якості проведення уроків фізичної культури в школі.

Література:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. – 2016. – 40 с.
4. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 192 с.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. – К.: Федерація футболу України, Баланс-Клуб, 2016. – 304 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Олімпійська література, 2017. – 392 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 248 с.

АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Станіслав Христенко

Міністерством освіти і науки України в 2017 році було запропоновано навчальну програму факультативу, курсу за вибором для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів «Спорт проти булінгу». Що є безумовно позитивним кроком протидії боулінгу, з точки зору вже існуючого міжнародного досвіду щодо запобігання насильства, які спрямовані на діяльність спортивних організацій та клубів серед яких такі країни як Австралія, Канада, Ірландія.

Австралія: Департамент з питань спорту та відпочинку штату Новий Південний Уельс (НПЕ) розробив Модельну політику та керівні принципи щодо захисту дітей для державних спортивних організацій. Керівні принципи для спортивних та відпочинкових організацій (щодо захисту дітей) та пілотну програму «Злість у спорті». Пілотна програма з подолання злості у спорті проводилася у Блектауні протягом зимового сезону з 2004 р. Під час цієї програми батьків, тренерів, арбітрів та адміністраторів закликали долучитися до «зобов'язання проти злості», яке було адаптовано до потреб кожної цільової групи та засноване на різноманітних кодексах поведінки Спортивної комісії Австралії. Батьки, тренери, арбітри та адміністратори клубів уперше досягли згоди щодо своїх прав та зобов'язань, які стосуються злості у спорті. Пізніше здійснено оцінку ефективності цієї програми: визначено, що після впровадження цієї пілотної ініціативи кількість видалень та попереджень гравців

під час ігор у змаганнях серед 9, 10 та 11-річних дітей була значно меншою, ніж протягом трьох років до початку програми.

Канада: Ініціатива уряду Британської Колумбії «Запобігання насильству та зловживанням у спорті» передбачає розповсюдження серед спортивних організацій онлайн-матеріалів про те, як протидіяти насильству та домаганням, у тому числі як розпізнавати ситуації насильства та куди звертатися по допомогу. Вона також передбачає інформування цих цільових груп про те, як повідомляти про насильство і домагання та як належним чином проводити перевірку волонтерів для того, щоб розпізнати та не допускати до дітей тих, чия поведінка може створювати ризики для них. До цієї інформації включено корисні поради для батьків, тренерів, вчителів та волонтерів.

Ірландія: Код поведінки Баскетбольної асоціації Ірландії для дитячого спорту (2002 р.) включає в себе політику, принципи та цінності для молодих гравців, батьків та тренерів: містить правила щодо залучення волонтерів, поїздок з дітьми, проведення спортивних заходів за участі дітей, використання фото-та відеообладнання; керівні принципи щодо розкриття інформації і повідомлення про підозри і порядок такого повідомлення, інші принципи щодо реагування на підозри, конфіденційні чи анонімні скарги та чутки.

Отже, зазначену програму, на нашу думку, доцільно взяти до уваги не тільки для учнів у новій українській школі, яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті, а й для молоді взагалі. У всіх закладах освіти є навчальний предмет «фізична культура», в програму якого можна додати вищезазначені пункти запобігання насильству серед молоді в цілому.

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

Костянтин Челпанов, Наталія Корчан

Проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», соціальна програма «Спорт заради розвитку» національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту». На важливість наукового пошуку в цьому напрямі звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Тому при організації навчального процесу перед навчальним закладом повинна стояти задача – впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [4].

Людей здавна заворожували невідступні скелі. З часом цей інтерес став тільки більший, що призвело до появи такого цікавого виду спорту як скелелазіння.

Скелелазіння має безліч шанувальників у всьому світі і з кожним роком популярність його тільки зростає. У вересні 2013 року на 125-ому конгресі Міжнародного Олімпійського комітету було прийнято рішення включити скелелазіння до списку олімпійських видів спорту, що тільки підсилює інтерес до вивчення впливу даного екстремального спорту на організм людини.

Розрізняють три основні види скелелазіння на натуральному і штучному рельєфі. Боулдерінг – невисокі, до 4-5 метрів, та складні траси, що розвивають так звану вибухову силу (білі м'язові волокна) і просторове мислення. Не потребують додаткового спорядження, добре підійдуть для початківців. Лазіння на складність – необмежено довгі траси з різною складністю, що розвивають витривалість. Для людей з початковим рівнем підготовки буде складно розпочинати з цього. Еталон – стандартизована траса 15 метрів, яку треба подолати за найменший проміжок часу. Розвиває спритність та реакцію.

Майже кожен охочий може долучитися до скелелазіння. На початковому рівні, воно прекрасно підійде для людей різного віку та фізичного стану.

У ході аналізу наукових робіт ми виявили, що скелелазіння має задовільні результати при використанні його як рекреаційний вид фізичної активності [6, 1, 2]. Спортивні фізіологи з Німеччини К. Енгберт, М. Вебер з'ясували, що лікувальне скелелазіння еквівалентно і частково перевершує стандартну лікувальну фізкультуру для пацієнтів з хронічним болем у попереку [8].

Крім того існує думка про позитивний вплив скелелазіння на психічне здоров'я людини. Університет Ерлангена – Нюрнберга провів перше рандомізоване контрольоване дослідження занять боулдерінгом у людей з депресією. Отриманні науковцями дані свідчать про ефективність скелелазіння при лікуванні депресії [7].

Нещодавнє дослідження Університету Північної Флориди показало, що заняття, пов'язані з балансом, координацією м'язів, просторової орієнтацією та іншими аспектами лазіння, можуть значно поліпшити робочу пам'ять людини, а також інші когнітивні функції [9].

При лазанні задіяні майже всі скелетні м'язи тіла. Їх умовно можна поділити на три групи [10]:

Найбільш необхідні – розвиваються в першу чергу, мають велике значення для спортсмена. До цієї групи відносяться м'язи-згиначі пальців передпліччя – використовуються для утримання спортсмена на штучному або природньому рельєфі. Найширший м'яз спини – є основним робочим м'язом для всіх рухів подібних до підтягування. Великий круглий м'яз – використовується кожного разу, коли витягнуті руки тягнуться до тіла.

Необхідні – вторинна мускулатура, яку часто називають стабілізуючою групою м'язів. М'язи-згиначі ліктьового суглоба – використовуються майже для всіх типів рухів, проте не так часто, двоголовий м'яз плеча, плечовий м'яз, плечопроменевий м'яз. Пояс верхніх кінцівок, а саме, дельтоподібний м'яз, трапецієподібний м'яз, підлопатковий м'яз. Ці м'язи теж дуже важливі для всіх

підтягувань, як помічники найширшого м'яза. Вони допомагають стабілізувати лопатку і підтягують плече до тіла. М'язи живота – стабілізують повороти тіла. Литкові м'язи – задіяний у статичній роботі при постанові ноги на рельєф.

Найменш необхідні великий грудний м'яз та ромбоподібні м'язи, ця група м'язів відповідальна за компенсаторні механізми [10].

Окрім зміцнення і удосконалення роботи м'язової системи при регулярному тренуванні скелелазінням, розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах. Удосконалюється також регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, у той же час збільшується рівень ліпопротеїдів високої щільності.

Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузна здатність легень за рахунок більшої поверхні легеневої альвеоли і щільності капілярів біля кожної альвеоли. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів під час виконання роботи аеробного характеру [3].

Так при занятті скелелазінням, як і всіма іншими видами динамічних фізичних навантажень, спостерігається збільшення споживання кисню, збільшення серцевого викиду, частоти серцевих скорочень, ударного об'єму з підвищенням систолічного артеріального тиску і зниженням діастолічного, помірним підвищенням середнього АТ, а також значним зниженням периферійного спротиву (навантаження об'ємом) [4].

Фізичні вправи рефлексивно і гуморально збуджують дихальні центри, що сприяє покращенню вентиляції і газообміну в легенях [5].

Отже, підсумувавши все вище сказане можна зробити висновок, що скелелазіння – відносно молодий вид спорту, що вже зарекомендував себе як цікава альтернатива загальній фізичній підготовці. Занятті цим видом спорту розвиваю багато груп м'язів і добре впливає на психічний стан людини.

Література:

1. Вплив занять скелелазінням на організм людини / Ошурко, С.І. // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки // Гуманітарні науки. – 2020. – С. 308–309.
2. Земцова І.І. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння / І.І. Земцова, П. П. Векла // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – Т. 3. – С. 132–136.
3. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфофункціональних адаптаційних змінах серця у спортсменів. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Квітень 2019. – Полтава, 2019. – С.97–101.
4. Корчан Н. О. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах / Н. О. Корчан, Ю. М. Северин, І. В. Звягольська // Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. – Полтава : Астроя, 2020. – С. 39–42.

5. Семенко Л. В., Корчан Н. О. Вплив помірного регулярного фізичного навантаження на функціональний стан організму підлітків // Проблеми відтворення та охорона біорізноманіття України : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 16 квітня 2015 року). – Полтава, 2015. – С.116–118.
6. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів / Векла П. П. // Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. – С. 94–104.
7. Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results / Katharina Luttenberger, Eva-Maria Stelzer, Stefan Först, Matthias Schopper, Johannes Kornhuber & Stephanie Book // BMC Psychiatry – 25 August 2015.
8. The effects of therapeutic climbing in patients with chronic low back pain: a randomized controlled study / Kai Engbert, Michaela Weber // Spine - May 15, 2011 - Volume 36 – Issue 11 – P. 842–849.
9. The Working Memory Benefits of Proprioceptively Demanding Training: A Pilot Study / Ross G. Alloway, Tracy Packiam Alloway // PubMed – June 1, 2015, Volume: 120 issue: 3, page(s): 766–775.
10. You use these muscles when climbing / Christoph Völker // lacruX – 6. April 2018.

ГІГІЄНИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Інна Шапаренко

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного навантаження, яке виникає під час тренувань та змагань, супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах [4]. При цьому особливо гостро постає питання харчування юних спортсменів, оскільки в дітей та підлітків інтенсивно проходить процес фізичного та статевого розвитку, обмін речовин і енергетичне забезпечення фізичної роботи, у них виникає підвищена потреба в низці поживних речовин.

Враховуючи вищевикладене, встановлення гігієнічних особливостей харчування юних спортсменів є актуальним завданням сучасного спорту.

Це і обумовило мету дослідження – визначити гігієнічні особливості харчування дітей і підлітків, що займаються спортом.

Раціональне харчування спортсменів-підлітків сприяє правильному фізичному та розумовому розвитку, зміцненню їхнього здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля та інфекційних захворювань [3].

Харчування підлітків базується на концепціях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії [5].

Згідно гігієнічних принципів при заняттях фізкультурою і спортом харчування повинно:

– відповідати калорійності харчового раціону добовим енерговитратам спортсменів, які залежать від віку, статі, характеру та інтенсивності спортивних навантажень;

– сприяти підвищенню його спеціальної спортивної працездатності;

– мати відповідність хімічного складу та об'єму з урахуванням виду спорту і періоду підготовки;

– мати збалансоване співвідношення харчових речовин у раціоні (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин і води);

– використовувати широкий і різноманітний асортимент продуктів з обов'язковим включенням овочів, фруктів, соків, зелені.

– замінити продукти, яких не вистачає, тільки рівноцінними продуктами (особливо по вмісту білків і жирів);

– прискорювати відновлювальні процеси після тренувань або змагань [1].

Як зазначає низка авторів [1, 4] в юних спортсменів у харчовому раціоні особливо важливою є білкова частина раціону (як основний пластичний матеріал для ростучого організму). Потреба в білках особливо збільшується у період тренувань, пов'язаних із розвитком таких якостей, як сила, швидкість, збільшення м'язової маси, а також при виконанні тривалих напружених фізичних навантажень. Для забезпечення дітей і підлітків повноцінним набором амінокислот вміст білка тваринного походження повинен складати не менше 60% від його загальної кількості в раціоні.

Жири володіють високою енергетичною цінністю, входять до складу клітин і беруть участь в обмінних процесах. З ними в організм надходять життєво важливі речовини: вітаміни А, Д, Е, незамінні високонасичені жирні кислоти, лецитин, холестерин [2]. На вміст жирів у добовому раціоні харчування юних спортсменів повинно припадати 28-30% загальної калорійності їжі, у тому числі 20-25% рослинних [1].

Вуглеводи – важливий продукт у харчуванні юного спортсмена, оскільки це єдине джерело енергії, здатне забезпечити інтенсивність виконання фізичних вправ протягом тривалого часу [2]. Вуглеводний обмін юних спортсменів характеризується високою інтенсивністю. Організм дитини не має здатності швидко мобілізувати вуглеводні ресурси організму і тривалий час підтримувати необхідну при виконанні фізичної роботи інтенсивність вуглеводного обміну. При посиленій м'язовій роботі співвідношення білків і вуглеводів в їх добовому харчовому раціоні може бути змінено в бік підвищення вуглеводів до 1:5, однак на нетривалий час.

Важливим складником повноцінного харчування юних спортсменів є вітаміни та мінеральні речовини. При заняттях спортом потреба у вітамінах значно зростає. Це пов'язано з великими психоемоційними та фізичними навантаженнями, що підвищують інтенсивність обміну речовин. Виходячи з цього, для дітей та підлітків розроблено відповідно наступні норми на добу: вітамінів С – 100 і 110 мг, В₂ – 2,9 і 3,5 мг, РР – 30 і 35 мг. У період змагань рекомендовано додатковий прийом цих вітамінів.

Мінеральні речовини важливо необхідні в побудові тканин, особливо кісток (кальцій, фосфор, магній, фтор), утворенні гормонів ендокринних залоз

(йод, цинк, сірка та ін.). Вони входять до складу багатьох ферментів і беруть участь у всіх видах обміну речовин.

Отже, у зв'язку з навчально-тренувальним процесом у юних спортсменів витрачається майже в два рази більше енергії, ніж у їх однолітків, що не займаються спортом. Тому юні спортсмени потребують збільшення енергетичної цінності добового раціону на 25-30%. Для формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей організм яких підлягає значним фізичним навантаженням, харчування повинно відповідати гігієнічним вимогам – забезпечувати нормальну життєдіяльність, підвищувати фізичну працездатність, прискорювати відновлювальні процеси за умови надходження в організм білків, жирів і вуглеводів. Для дітей і підлітків, що займаються спортом збалансоване харчування сприяє правильному фізичному та розумовому розвитку, зміцненню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля та інфекційних захворювань.

Література:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Academia, 2002. – 240 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 228–230.
3. Карпенко П. О. Особливості харчування спортсменів-підлітків / П. О. Карпенко, О. В. Бондар // Єдине здоров'я та проблеми харчування України. – 2013. – №2 (39). – С.29–31.
4. Мостовая Л. А. Питание юных спортсменов / Л. А. Мостовая, И. А. Сливинская, П. М. Карповец, Е. В. Гончарук. // Библиотека практического врача. – К.: Здоровье, 1989.
5. Тутельян В. А. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. Л. Поздняков. // Вопр. питания. – 2010. –Т. 79, №3. –С. 78–82.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ

Любов Ярошенко

Актуальність. Сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму людини і характеризуються підвищеним ступенем екстремальності. Пов'язано це не тільки з особливостями навколишнього середовища, що зумовлюють несприятливу екологічну обстановку, але і з більшістю факторів соціальної, економічної, психологічної природи. Зміщення акцентів з рухової сфери на розумову та психоемоційну призвів до зниження природної рухової активності, при чому зросли вимоги до інтелектуальних і адаптаційних здібностей людини. Саме тому важливого значення набуває фізична культура і спорт, як частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення

і підвищення рівня здоров'я, збереження генофонду, всебічний розвиток фізичних здібностей і використання їх в житті кожної людини.

Мета роботи – дослідити роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації.

Матеріали і методи дослідження. Основним показником фізичного стану людини є її здоров'я. Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня її фізичної підготовленості визначається як найважливіша соціальна задача, роль якої в будь-якому суспільстві надзвичайно велика. Крім того, однією з найважливіших задач сучасного суспільства, динаміка життя якого досить висока, є боротьба зі стресогенними факторами і гіподинамією. У вирішенні цього завдання провідну роль відіграють фізична культура і спорт, фізичне виховання молоді, як активного носія генофонду нації.

Результати. Вітчизняними медичними працівниками встановлено, що молодь веде, як правило, малорухливий спосіб життя, який разом із значним розумовим і психологічним навантаженням, призводить до зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Так, всього лише 10-12% випускників шкіл є практично здоровими, а у інших відзначаються різні відхилення в стані здоров'я [1, с. 30]. А серед студентів 50% знаходяться на диспансерному обліку, а кожен п'ятий звільнений від фізичних навантажень за станом здоров'я.

За оцінками фахівців, зростання рівня захворюваності учнівської та студентської молоді безпосередньо пов'язано зі зниженням їх рухової активності, що спричинена передусім недостатньою реалізацією комплексного підходу до організації системи фізичного виховання учнів та студентів, яка повинна об'єднувати в єдину систему урочну форму навчання та всі позаурочні фізкультурно-оздоровчі й спортивно-масові заходи.

Саме тому, для збереження здоров'я молоді і, як наслідок, зміцнення генофонду нації, державі необхідно приділяти значну увагу популяризації різних видів спорту, проведенню масових спортивних заходів, запровадженню різноманітних оздоровчих програм, які охоплюють усі верстви населення. Адже систематичне виконання фізичних вправ в умовах напруженої розумової діяльності молоді, яка навчається є найважливішим способом розрядки нервово-емоційної напруги і збереження здоров'я. Фізичні вправи, будучи засобом активного відпочинку, володіють широким діапазоном сприятливого впливу на організм людини. Вони регулюють мозковий і периферичний кровообіг, удосконалюють функцію дихання, розвивають і зміцнюють нервово-м'язовий апарат, розвивають рухливість суглобів і хребта. Під впливом фізичного навантаження знижуються розумове і фізичне стомлення, поліпшуються розумові процеси. За допомогою фізичних вправ можна підвищити збудливість нервової системи, якщо відзначається апатія, млявість, сонливість; і можна зняти зайве збудження, якщо людина роздратована [2, с. 52].

В процесі фізкультурної та спортивної діяльності в учнівської та студентської молоді формуються:

– ціннісне ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих;

- уявлення і вплив моральності людини на стан її здоров'я і здоров'я рідних та оточуючих;
- розуміння єдності видів здоров'я людини: фізичного, психічного, соціального;
- дотримання санітарних і гігієнічних норм і правил, здоров'язберігаючого режиму дня;
- розуміння важливості занять фізичною культурою і спортом уявлення про оздоровчий вплив природи на людину.

Висновки. Отже, для покращення здоров'я та подолання негативної тенденції щодо захворюваності молоді державі необхідно створювати умови, які б забезпечували формування потреби в здоровому способі життя. Саме фізична культура і спорт майбутніх батьків, які сьогодні – учні та студенти, їх здоров'я і здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни.

Література:

1. Віняр М. Г. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку школярів // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – С. 29–32.
2. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие. Кошелев В. Ф. и др., под ред. О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Геннадій Ярчук

Постановка проблеми. Під технічною майстерністю науковці розуміють не тільки раціональність технічних структур рухів, вдосконалення рухової компоненти того чи іншого виду спорту, але й ступінь їх засвоєння спортсменами. На початковому етапі спортивної спеціалізації відбувається навчання основам і закладається база різнобічної фізичної підготовленості. За даними В. М. Платонова не слід планувати велике за обсягом й інтенсивністю навантаження при виконанні вправ саме змагальної спрямованості [1, с. 23-26].

Етап поглибленого вдосконалення тренування спрямований на детальне освоєння обраного виду спорту. Основною спортивного вдосконалення є досягнення високих результатів, на основі максимального врахування індивідуальних властивостей кожного окремого спортсмена.

Для вирішення актуальних проблем підвищення якості спортивно-технічної підготовки фахівців вищої кваліфікації, сьогодні шукають критерії об'єктивної оцінки найвищої майстерності. Центральне місце педагогічної системи технічного вдосконалення в теорії та практиці займають різні аспекти

для побудови технічної моделі майбутнього, розвитку спортивної технології. Оптимізація процесу оволодіння цими технологіями й розкриття механізму керування біомеханічними структурами, проблемами провідних параметрів на сьогоднішній день та на майбутнє, фаз та елементів координації специфічних технічних дій. Вирішення цих питань здійснюється сьогодні виходячи з структурно-функціональної єдності елементів цілісної технічно-спортивної системних рухових актів. Більшість фахівців з різних видів спорту прийшли до висновку, що провідні параметри, фази й елементи координації дій знаходять своє відображення в структурно-ритмічній їх організації. Сучасний високий темп росту технічної майстерності супроводжується високим рівнем спортивних досягнень.

Мета дослідження полягає у розробці методики використання інноваційних спортивних технологій для вирішення проблем спортивно-технічної майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Було виявлено групу вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка сприяє підвищенню швидкісно-силових, силових, швидкісних і координаційних здатностей.

Комплекс вправ або окрема фізична вправа має чітко виражену цільову спрямованість, пов'язану із досягненням запланованого спортивного результату, спрямованого на вдосконалення техніки, конкретним періодом багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Вправи використовують для забезпечення саме необхідного рівня розвитку рухових якостей кожного, зумовленого вимогами досягнення максимально високих спортивних результатів. Основна вимога до вправ, їх відповідність за кінематичними і динамічними характеристиками [1, с. 39-40].

Використання багатofункціональних біомеханічних моделей в практиці дозволяє реалізувати загальне направлення в формуванні технічної майстерності спортсменів як чоловіків та і жінок в єдності з розробленою системою, орієнтуючи тренера. Тренувальний процес направлений на досягнення найвищої цілі і на першочергове формування біомеханічних показників, які вносять найбільший вклад в досягнення спортивних результатів в залежності від специфіки того чи іншого виду спорту. Вправи які спрямовані на вдосконалення змагальної техніки рухів. Основною метою вдосконалення високих й рекордних результатів.

Вправи які спрямовані на формування у спортсменів відповідної до специфіки змагальної діяльності рухових навичок, які дозволяють послідовно вирішувати завдання успішної підготовки до змагань до індивідуально кожного спортсмена [2, с. 67].

Техніка спортсменів виробляється відповідно до стандарту в кожному виді спорту, пристосовується і індивідуалізується до умов виконання рухів. Стандартизація допускає визначення основ техніки, які повинні бути однаковими для всіх спортсменів окремих груп. Під індивідуалізацією мається на увазі – приведення техніки у відповідність до особливостей спортсмена в окремій групі, що забезпечує високу ефективність рухів в цілому.

Подальше удосконалення і становлення технічної майстерності нерозривно пов'язано з розвитком спеціалізованих якостей. Відносно низький чи високий рівень окремих якостей, обмежує вдосконалення техніки усіх рухів. На етапі поглибленого тренування, відбувається уточнення окремих елементів цілісної дії спортсмена. При цьому техніка вправ здобуває більш виражений індивідуальний характер, обумовлений антропометричними та психофізіологічними особливостями легкоатлетів. У цей час, на перший план висувається проблема стабілізації вже здобутих навичок в умовах зростаючого прояву фізичних якостей спортсменів [3, с. 87-89].

Також дуже важливо, щоб підвищення спеціальної фізичної підготовленості, кожного, високої кваліфікації не входило у суперечність із формуванням технічної майстерності в цілому. Для цього вправи добирають за принципом адекватності до техніки легкоатлетичних змагальних вправ. Окремі формування швидко-силової підготовленості спортсменів сприяють зміцненню адекватних координаційних зв'язків.

Ефективність навчання техніці фізичних вправ визначається здатністю спортсменів до аналізу м'язових відчуттів. Разом з тим, спираючись на власні відчуття, атлети допускають значні помилки в оцінці кінематичних і динамічних характеристик рухів. Тренер за допомогою рухових установок не завжди може повноцінно допомогти своєму підопічному. Тому спортсмени мають потребу в об'єктивному додатковому джерелі інформації [4, с. 44-50].

Для ефективного формування технічної майстерності слід спланувати виконання основних тренувальних засобів. Більшість тренажерних комплексів, особливо складних комп'ютеризованих, створюються в одиничних екземплярах, потребують великих матеріалів витрат та інше. Але існує можливість створення спрощених тренажерних пристроїв на базі цих комплексів, що має важливе практичне значення.

Сформульовані методологічні підходи формування технічного майстерства спортсменів пройшли експериментальну перевірку.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що тенденції розвитку сучасного спорту передбачають розробку і застосування нових спеціальних технічних пристроїв, які б радикально впливали не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на зміни спортивної техніки і тактики у різних видах спорту.

Розроблені багатофункціональні моделі рухових дій, забезпечуючи досягнення заданих спортивних результатів, система цілей й технологія оперативного біомеханічного моделювання.

Раціональне використання розроблених багатофункціональних моделей рухових дій, поєднання з подальшим формування основних інформаційних показників техніки легкоатлетичних змагальних вправ й застосуванням технології оперативного біомеханічного моделювання, являються базою для досягнення високих спортивних результатів при підготовці до основних змагальних року та чотирьохріччя.

Література:

1. Платонов В. Н. Концепция периодизации спортивной тренировки и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. С. 23–26, 39–40.
2. Лапутин А. Н. Гравитационная тренировка. – Київ: Знання, 1999. – 166 с.
3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
4. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

WHAT EFFECT DO VITAMINS HAVE ON HUMAN HEALTH (ANALYSIS)?

Yu. Severin, A. Piliuhin, V. Stryzhenok, A. Yefremova, Ya Almou

The discovery of vitamins is associated with the name of N. I. Lunin, who in 1880 defended his dissertation «On the importance of inorganic salts for animal nutrition».

No one has ever proven that vitamin C is useful for colds. In addition, vitamin C destroys the more valuable and rare vitamin B₁₂ (cobalamin) and contributes to the formation of «stones» in the kidneys. Of course, vitamin C is very useful, for example, for the Prevention of scurvy (but only in combination with other vitamins). In general, the idea that scurvy occurs in the absence of ascorbic acid in food has long been outdated. To prevent and treat this beriberi, it is necessary to introduce two vitamins into the body – C and P. A daily «preventive» dose of vitamin C will provide you with insomnia, headaches and other painful manifestations, such as bladder stones. In 2000, at a conference of the American Heart Association, a group of American Scientists made a statement that vitamin C in preventive doses contributes to the development of atherosclerosis (mainly in the carotid artery).

Most vitamin supplements are synthesized from coal tar and other oil derivatives. Although they are chemically identical to natural vitamins, their biological activity is much lower. Synthetic vitamins cannot perform all the functions inherent in natural vitamins. Therefore, we will figure out for ourselves what these vitamins (catalysts of biochemical processes) actually are.

Healthy people have been given vitamin pills for many years, and unexpected news has emerged: almost always vitamins obtained in doses higher than those in the normal human diet are useless, and sometimes even harmful. The first doubts about the usefulness of vitamins (vitamin preparations) arose in 1984. In that now distant year, Finnish scientists examined 29 thousand smokers who received vitamin E, beta-carotene or placebo. 8 years after the start of the experiment, suspicions of the harmful effects of vitamins on the body were scientifically confirmed: those who took vitamins did not get less cancer. Moreover, in the group that took beta-carotene, the number of people suffering from lung cancer increased, and among those who took vitamin E, the number of strokes increased dramatically. This result did not

change anything for Soviet (now Russian) doctors, who believed and still believe that vitamins A and E prevent the formation of malignant tumors and vascular diseases. In the summer of 2003, the English medical journal «Lancet» published an article by cardiologist Mark Penn, who summed up the results of 15 such experiments with vitamin E and beta-carotene. In 82 thousand participants, additional doses of vitamin E did not reduce the likelihood of atherosclerosis, heart attack or stroke and did not increase life expectancy. Beta-carotene, from which vitamin A is obtained in the body, which was used on 140 thousand healthy people, even slightly increased their mortality. Penn even stopped experimenting with beta-carotene just in case. Scientists from the University of Southern California (USA): high doses of vitamin C lead to thickening of the walls of the cerebral artery. With regard to cancer, the situation is even worse. Back in the mid-90s of the XX century, the first information appeared that beta-carotene increases the risk of lung cancer in smokers. A joint Serbian-Danish-American study of 170 thousand people, recently published, was supposed to find out whether taking vitamins A, C and E protects against digestive cancer? It turned out that taking these vitamins slightly, but definitely increases the risk of such tumors, and the combination of vitamin A and beta-carotene is especially dangerous. It increases the risk of bowel cancer by as much as 30 percent. Researchers estimate that out of a million people who swallow large amounts of such vitamin supplements, about 9,000 die from digestive cancer every year.

Many biologists and doctors, however, do not believe that vitamin supplements can be useless or even harmful. Because other large-scale studies show that people who consume a lot of vegetables and fruits have a lot of vitamins and antioxidants in their blood, and such people are less likely to suffer from heart disease and cancer. Perhaps the point here is not only in the content of vitamins in plants. It should be borne in mind that plant food contains about ten thousand other substances balanced by nature itself. Maybe the theory that strokes, heart attacks, and tumors are caused by active radicals is generally wrong? This assumption was made by the English immunologist Tony Segal. He believes that free radicals are not the cause, but a byproduct of some other chemical reactions that damage the cell. In addition, it would be wrong to strive for the complete destruction of free radicals in the body: white blood cells use them to protect against infections. And vitamins can be expected to fight free radicals; vitamins play a much more important role, participating in biochemical reactions as catalysts. All vitamins serve as catalysts for biochemical processes. This means that when there is an excess of vitamins in the body, normal biochemistry is disrupted, reactions accelerate, and then the aging of the entire body accelerates. It is possible that the science of vitamins will return to its origins: you need to take vitamin supplements only if for some reason your diet is poor and monotonous. Vitamin C should be obtained by sailors on a voyage and polar explorers for wintering, B vitamins - those who eat mainly polished rice, vitamin A – those who do not eat carrots, eggs, butter, do not drink milk.

Medical experts at the University of Washington conducted clinical studies among 78 thousand people aged 50-76 years and recorded the paradoxical effect of additional multivitamins, vitamin C, E and folate. These supplements were

completely ineffective in fighting lung tumors. Moreover, after analyzing factors such as smoking and hereditary factors, it was concluded that additional vitamin E intake led to a significant increase in the risk of lung cancer. The study showed that when you increased your daily intake of vitamin E by 100 mg, the risk of lung cancer increased by 7%. Those patients who took 400 mg of the vitamin daily had a 28% increased risk of developing lung cancer over 10 years. In addition, experts emphasize that vitamins and «dietary supplements» do not help prevent diseases such as cancer. Vitamins in foods are essential nutrients that undoubtedly support health and serve as a prevention of vitamin deficiency. However, they are not a means of protection against such chronic diseases as cancer. Another group of cancer scientists at the University of California, San Diego claims that there is scientific evidence to reduce the risk of lung tumors when eating vegetables high in carotenoids, such as carrots and green peas.

In 2006, several scientists (employees of the University of Oregon) concluded that dietary supplements containing vitamin C help restore normal levels of vitamin E in the body, which is one of the components of the protective mechanism that protects the lungs from harmful substances contained in tobacco smoke. Vitamin E was thought to play a central role in protecting the lungs from free radicals found in tobacco smoke. Although vitamin E turns into a toxic form when interacting with nicotine, the researchers believed that maintaining normal levels of vitamin C contributes to the rapid return of the toxic form of vitamin E to normal. While with a lack of vitamin C, such recovery, according to scientists, does not occur. A report on this study was published in the journal *Free Radical Biology and Medicine*.

Now it is clear in medicine that vitamin E is ineffective for people suffering from cancer: it does not cure or stop the progression of the disease. Scientists have long considered outdated recommendations for adding vitamin E to prevent cancer. Professor Christian Gloud, head of the study at Copenhagen University Hospital, said: «the main conclusion of our review is that disease prevention with beta-carotene, vitamins A and e cannot be recommended. These antioxidant supplements are highly likely to increase the risk of premature death». According to Professor Gloud, most reports are silent about the causes of death of patients taking vitamin supplements, but «... in all likelihood, they died from what people usually die of: maybe it was fleeting atherosclerosis, or maybe it was cancer». «Antioxidant vitamin supplements have been tested repeatedly in clinics, but there has been no evidence that they have any effect on human health,» Gloud told *The Associated Press*.

In recent years, the medical literature has often written that antioxidants can block the adverse effects of free radicals on the arteries and cells that are harmful to the heart and cause the development of certain types of cancer. However, now some researchers believe that antioxidants work satisfactorily only if they enter the body with regular food. Hence the «unique» conclusion: people who consume vitamin – rich foods are healthier just because they take better care of themselves. However, it should be borne in mind that beta-carotene has been shown to increase the risk of lung cancer in smokers.

Even the most «sophisticated» vitamin complexes and dietary supplements will not make you healthy at best, and at worst they can deprive you of your health and shorten your life.

Literary sources:

1. <https://www.nkj.ru/archive/articles/1705/>
2. <https://doctor.rambler.ru/news/42092730-panatseya-ot-raka-i-stareniya-4-populyarnyh-mifa-ob-antioksidantah/>
3. Ефремов М. Осторожно! Вредные продукты. – СПб: Невский проспект, 2003. – 160 с.

БИОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ГНУЧКОСТІ ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИМІРЮВАННЯ

Юлія Безпалько

Актуальність дослідження. Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату людини, які визначають ступінь рухливості його ланок. На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій, гнучкість є найсприятливішим фактором для необхідного розташування ланок для виконання рухів.

Мета дослідження – обґрунтувати біомеханічні аспекти гнучкості та дослідити методику її вимірювання.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація даних* наукової літератури; *емпіричні* – спостереження, бесіди; *інструментальні* – антропометричні виміри.

Результати дослідження. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Зміна кутів руху в окремих суглобах називається гоніометрією, а прилад гоніометром. Гнучкість залежить від ряду показників: температури оточуючого середовища (підвищення температури викликає підвищення гнучкості), часу доби (в середині дня вона вища), правильності розминки та інше.

Виділяють активну і пасивну гнучкість. Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи в будь-якому суглобі з великою амплітудою за рахунок активності м'язових груп, які проходять через цей суглоб.

Пасивна гнучкість – визначається найвищою амплітудою, яку можна досягнути за рахунок зовнішніх сил. Різниця між цими двома видами гнучкості називається дефіцитом активної гнучкості. Гнучкість залежить від ряду показників: температури, ефективності розминки, часу доби та інше.

За способом прояву гнучкість підрозділяють на динамічну і статичну. Динамічна гнучкість виявляється в рухах, а статична – в позах.

Виділяють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта і ін.); спеціальна гнучкість – амплітудою рухів, відповідній техніці конкретної рухової дії.

Прояв гнучкості залежить від ряду чинників. Головний чинник, що обумовлює рухливість суглобів – анатомічний. Обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток багато в чому визначає напрям і розмах рухів в суглобі (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація, обертання).

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тону м'язів, а також напругою м'язів-антагоністів. Це значить, що прояви гнучкості залежать від здатності доволно розслабляти розтягнуті м'язи і напружувати м'язи, які здійснюють рух, тобто від ступеня вдосконалення міжм'язової координації.

На гнучкість істотно впливають зовнішні умови:

- 1) час доби (вранці гнучкість менше ніж вдень і увечері);
- 2) температура повітря (при 20...30 °С гнучкість вище, ніж при 5...10 °С);
- 3) чи проведена розминка (після розминки тривалістю 20 хв. гнучкість вище, ніж до розминки);
- 4) чи розігріто тіло (рухливість в суглобах збільшується після 10 хв. знаходження в теплій ванні при температурі води +40° або після 10 хв. перебування в сауні).

Чинником, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму в даний момент: під впливом стомлення активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтягуванню).

Позитивні емоції і мотивація покращують гнучкість, а протилежні особово-психічні чинники погіршують.

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-4 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей і підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж в старшому шкільному віці.

Як засоби розвитку гнучкості використовують вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою. Їх інакше називають вправами на розтягання.

Серед вправ на розтягання розрізняють активні, пасивні і статичні.

Активні рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили і обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і з предметами (гімнастичні обручі, м'ячі і т.д.).

Пасивні вправи на гнучкість включають: рухи, виконувані за допомогою партнера; рухи, виконувані з обтяженням; рухи, виконувані за допомогою гумового еспандера або амортизації; пасивні рухи з використанням власної сили (притягання тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою і т.п.); рухи, виконувані на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла).

Статичні вправи, виконувані за допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з граничною амплітудою протягом певного часу (6-9 с). Після цього слідує розслаблення, а потім повторення вправи.

Основні правила застосування вправ в розтяганні: не допускаються больові відчуття, рухи виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь використання сили помічника.

Основним методом розвитку гнучкості є повторний метод, де вправи на розтягання виконуються серіями. Залежно від віку, статі і фізичної підготовленості

займаються кількість повторень вправи в серії диференціюється. Як розвиток і вдосконалення гнучкості використовуються також ігровий і змагальний методи.

Для розвитку і вдосконалення гнучкості методично важливо визначити оптимальні пропорції у використуванні вправ на розтягання, а також правильне дозування навантажень.

Тести, що використовуються для визначення рівня розвитку гнучкості. Основним критерієм оцінки гнучкості є найбільша амплітуда рухів, яка може бути досягнута випробовуваним. Амплітуду рухів вимірюють в кутових градусах або в лінійних одиницях, використовуючи апаратуру або педагогічні тести. Апаратурними способами вимірювання є:

- 1) механічний (за допомогою гоніометра);
- 2) механоелектричний (за допомогою електрогоніометра);
- 3) оптичний;
- 4) рентгенографічний.

Для особливо точних вимірювань рухливості суглобів застосовують електрогоніометричний, оптичний і рентгенографічний способи. Електрогоніометри дозволяють одержати графічне зображення гнучкості і прослідкувати за зміною суглобових кутів в різних фазах руху. Оптичні способи оцінки гнучкості засновані на використуванні фото-, кіно- і відеоапаратури. Рентгенографічний спосіб дозволяє визначити теоретично допустиму амплітуду руху, яку розраховують на підставі рентгенологічного аналізу будови суглоба [2].

У фізичному вихованні найдоступнішим і поширеним є спосіб вимірювання гнучкості за допомогою механічного гоніометра – кутоміра, до однієї з ніжок якого кріпиться транспорир. Ніжки гоніометра кріпляться на подовжніх осях сегментів, що становлять той або інший суглоб. При виконанні згинання, розгинання або обертання визначають кут між осями сегментів.

Основними педагогічними тестами для оцінки рухливості різних суглобів служать найпростіші контрольні вправи.

1. Рухливість в плечовому суглобі. Випробовуваний, узявшись за кінці гімнастичної палиці (вірьовки), виконує викручування прямих рук назад. Рухливість плечового суглоба оцінюють по відстані між кистями рук: чим менше відстань, тим вище гнучкість цього суглоба, і навпаки. Активне відведення прямих рук вгору з положення лежачи на грудях, руки вперед. Вимірюється найбільша відстань від підлоги до кінчиків пальців [1].

2. Рухливість хребетного стовпа. Визначається по ступеню нахилу тулуба вперед. Випробовуваний в положенні стоячи на лавці (або сидячи на підлозі) нахиляється вперед до межі, не згинаючи ніг в колінах. Гнучкість хребта оцінюють за допомогою лінійки або стрічки по відстані в сантиметрах від нульової відмітки до третього пальця руки. Якщо при цьому пальці не дістають до нульової відмітки, то зміряна відстань позначається знаком «мінус» (–), а якщо опускаються нижче за нульову відмітку – знаком «плюс» (+). «Місток». Результат (в см) вимірюється від п'ят до кінчиків пальців рук випробовуваного. Чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості, і навпаки.

3. Рухливість в тазостегновому суглобі. Випробовуваний прагне якнайширше розвести ноги: 1) в сторони і 2) вперед назад з опорою на руки.

Рівень рухливості в даному суглобі оцінюють по відстані від підлоги до тазу (куприка): чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості, і навпаки.

4. Рухливість в колінних суглобах. Випробовуваний виконує присідання з витягнутими вперед руками або руки за головою. Про високу рухливість в даних суглобах свідчить повне присідання.

5. Рухливість в гомілковостопних суглобах. Вимірювати різні параметри рухів в суглобах слід, виходячи з дотримання стандартних умов тестування: 1) однакові початкові положення ланок тіла; 2) однакова (стандартна) розминка; 3) повторні вимірювання гнучкості проводити в один і той же час, оскільки ці умови так чи інакше впливають на рухливість в суглобах.

Тестування гнучкості частіше за все пов'язано із вимірюванням кутів між ланками тіла за допомогою гоніометра, але також використовуються і більш прості методи.

В спорті не потрібно досягати граничного розвитку гнучкості, її потрібно розвивати лише до тієї міри, яка необхідна для виконання вправи. При цьому величина гнучкості повинна дещо переходити ту максимальну амплітуду, з якою виконується рух – явище запасу гнучкості [2].

Висока кореляція свідчить про те, що спортсмени із значними показниками гнучкості мають перевагу в спортивній техніці: вони виконують основні вправи з більшою амплітудою.

Висновки. Отже, обумовлюють гнучкість насамперед еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тону м'язів. Розмах рухів обмежений в першу чергу напруженням м'язів-антагоністів. В силу цього реальні показники гнучкості залежать в значній мірі від здібності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються з напруженням м'язів, що приводять у рух. Однак розвиток гнучкості не зводиться лише до вдосконалення міжм'язової координації, включає і специфічні морфологічно-функціональні зміни еластичних властивостей низки тілесних компонентів, особливо вдосконалювання пружно-в'язких властивостей м'язових структур і колагенових пучків зв'язок.

Література:

1. Дубровский В. И., Федорова В. Н. Биомеханика: Учеб. для средних и высш. учеб. заведений. – М., 2003. – 672 с.
2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. – К., 1988. – 144 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Владислав Гладченко

Актуальність дослідження. Тренування на витривалість – головний компонент занять з бігу на середні та довгі дистанції. Тренування спрямоване на розвиток двох головних здібностей бігуна: аеробна, включаючи загальну витривалість; спеціальна витривалість для даної дисципліни, частіше змішані аеробно-анаеробні здібності.

Види спеціальної витривалості розділяють відповідно до вимог змагань тривалістю та інтенсивністю бігу по дистанції на: швидкісну витривалість; швидкісно-силову витривалість; стаєрську витривалість.

Мета дослідження – обґрунтувати методику розвитку витривалості у циклічних видах спорту.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; систематизація даних наукової літератури; емпіричні – спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Витривалість залежить від ендогенних (переважно природжених) і екзогенних (отриманих в результаті тренувань) чинників. Обидва чинники взаємозв'язані між собою, проте для остаточного результату провідними є екзогенні чинники.

Серед ендогенних слід розрізняти анатомічні, морфологічні, фізіологічні (функціональні) і психологічні передумови; у екзогенних чинниках - складові частини фізичної технічної, тактичної, моральної і вольової підготовки. Усі ці чинники взаємозв'язані між собою.

Фізична підготовка, направлена на розвиток витривалості, ґрунтується на анатомо-морфологічних передумовах і розвиває їх. З анатомо-морфологічних передумов перш за все має значення фізична побудова та склад м'язових волокон. В результаті розвитку фізіологічних передумов відбуваються зміни основних фізичних функцій. У серцево-судинній системі збільшується об'єм серця, просвіт аорти і вен, кількість капілярних судин в м'язовій тканині. Частота пульсу в спокійному стані встановлюється на рівні 40 уд./хв. і нижче, а при максимальній роботі, навпаки, зростає. У результат збільшення серцевого м'яза поліпшується наповнення пульсу. Тому зрештою збільшується продуктивність роботи серця. Артеріальний тиск так само, як і частота дихання зменшується. Ця тріада – збільшення серцевого м'яза, зниження артеріального тиску та частоти дихання – складає класичну формулу витривалості [1].

З зростанням тренуваності в крові наростає кількість червоних кров'яних тілець, що підвищує здатність крові зв'язувати вільний кисень. Збільшується запас глікогену в м'язах і печінці і м'язового жиру. А кількість підшкірного жиру, навпаки, стає дуже низькою: у чоловіків – чемпіонів світу – складає менше 6% загальної ваги тіла, у жінок – менше 15%.

Дуже економічним стає обмін речовин (метаболізм) при режимі аеробної роботи, раціональніше використовується кисень в м'язових тканинах і клітках (аж до мітохондрії). У зв'язку з поліпшенням цього «внутрішнього» дихання поліпшується і «зовнішнє» дихання.

Підвищується життєва місткість легенів, максимальна легенева вентиляція і загальний хвилинний об'єм дихання. Характерною картиною є зростання максимального споживання кисню (VO_{2max}) в перерахунку на мілілітри на 1 кг ваги тіла за хвилину: у чоловіків – до 84,4мл/кг і у жінок – до 71,1мл/кг. Результат роботи, спрямованої на розвиток витривалості, завжди проявляється втому, хворобливістю і дуже поганим загальним самопочуттям. Щоб продовжити рухову

діяльність, не дивлячись на зростаючу втому (аж до знемоги) і неприємні відчуття (аж до страждання), необхідна висока сила волі. Часто зустрічається вираз «мистецтво терпіння» стосовно до бігунів на довгі та понаддовгі дистанції. Спортсмен високого класу повинен виробити у себе це мистецтво, виховати незалежність духу [2].

Головним засобом розвитку та удосконалення витривалості є фізичні вправи, що виконуються тривалий час, найчастіше помірної інтенсивності. Ці вправи можуть бути як близькими, так і далекими від спеціалізації легкоатлета, і тому засоби тренування витривалості підрозділяються на загальні і спеціальні.

Оскільки основним рухом і першорядним засобом розвитку витривалості в легкій атлетичі є біг, то можна виділити бігові і небігові засоби тренування. Біг застосовується першочергово для розвитку як загальної, так і спеціальної витривалості.

З небігових засобів найчастіше застосовуються туризм, альпінізм, лижний і гірничо-лижний спорт, велоспорт, веслування, ковзани, роликові ковзани і лижі, плавання, рухливі ігри - футбол, гандбол, хокей на траві, баскетбол.

Витривалість розвивається і за допомогою кругового тренування. У тренуванні витривалості потрібно дуже ретельно дотримуватися наступних принципів:

- 1) *послідовності*: від малих навантажень до максимальних;
- 2) *відповідності* (індивідуального підходу): навантаження повинне бути відповідним можливостям і тренуваності спортсмена, тобто вище за «порог», але нижче за «стелю»;
- 3) *циклічності* (хвилеподібності): тренувальні навантаження повинні чергуватися з відпочинком (повним і відносним), більш високе навантаження - із зниженим. Організму повинна бути надана можливість з лишком відновити вичерпану енергію (суперкомпенсація);
- 4) *систематичності* (регулярності і повторюваності): навантаження повинне регулярно повторюватися, щоб досягти певної адаптації (приспособування) організму.

Висновки. Витривалість тісно пов'язана з рештою якостей тренуваності. В області фізичної підготовленості вона залежить від запасу сили, швидкості і рухливості; в області технічної підготовленості – від автоматизації рухової діяльності, яка є неминучою передумовою економічних, раціональних рухів; у моральній підготовленості – від рівня волі; у тактичній підготовленості – від розподілу сил і вибору оптимального темпу руху (так зване відчуття часу).

Література:

1. Гогін О. В. Легка атлетика. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. – Харків, 2001. – 112 с.
2. Коробченко В. В. Легка атлетика: Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. – Київ, 1977. – 327 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ТА ФОРМАХ СКОЛІОЗУ

Жанна Гребенюк

Актуальність дослідження. Проблема сколіозу в даний час все більше привертає увагу науки і практики. У комплексному консервативному лікуванні сколіозів одне з основних місць займає лікувальна фізична культура. За останній час змінилися і удосконалилися її методики. Як показують дані багатьох авторів, значно покращилися результати функціонального лікування, але, загалом, вони залишаються поки скромними. Тому пошук нових і удосконалення відомих методик лікувальної фізкультури не втратили своїй актуальності.

Фізичній реабілітації обов'язково повинні підлягати хворі з порушеннями постави та сколіозом, які потребують поступової адаптації до фізичних і психічних навантажень різного характеру, особливого режиму праці, розвитку навичок самообслуговування, вироблення постійної компенсації при наявності незворотних змін.

Мета дослідження – обґрунтувати методику корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні: аналіз і синтез, узагальнення, систематизація даних наукової літератури, присвячених вивченню проблеми етіології, патогенезу та реабілітації хворих на сколіоз; емпіричні методи: спостереження, констатуючий та статистичний експерименти, в процесі яких вивчалися питання реабілітації хворих на сколіоз; кількісний та якісний аналіз отриманих експериментальних даних.

Результати дослідження. Останнім часом значно збільшилась кількість людей, що мають вади опорно-рухового апарату, зокрема хворіють на сколіоз різних ступенів. Значна кількість таких хворих виявляється вже у молодшому шкільному віці.

Сколіоз (від грецьк. – вигнутий, кривий) – прогресивне захворювання, що характеризується дугоподібним скривленням хребта у фронтальній площині і торсією – скручуванням хребців навколо вертикальної осі. Наявність торсії хребців є основною відмінністю широкого сколіозу від порушень постави у фронтальній площині.

Деформація хребта супроводжується деформацією грудної клітини і ребер, що у свою чергу викликає зміни м'язів самого хребта, міжреберних м'язів і м'язів тулуба. Через деформацію грудної клітини розвиваються порушення в легенях: зменшується їхня життєва ємність, знижується насичення тканин киснем, відбуваються зміни в серцево-судинній системі.

Щоб правильно поставити діагноз, необхідно виявити торсію. На початковій стадії вона може бути виражена досить слабо. В міру прогресування захворювання вона приймає форму реберного вибуху і реберного горба у важкій формі. Сколіози можуть сполучатися з поєднуватися з

порушеннями постави в сагітальній площині, найбільше з дефектами зменшення нормальних фізіологічних вигинів хребта.

У залежності від кута скривлення виділяють чотири ступені розвитку сколіозу: I ступінь – кут скривлення до 10°; II ступінь – кут скривлення 11-30°; III ступінь – кут скривлення 31-50°; IV ступінь – кут скривлення понад 50°.

У період росту дитини в зв'язку з тим, що при сколіозі змінюються умови статичного навантаження на зони росту хребців і порушується їх нормальний розвиток у період росту дитини, деформація хребта може прогресувати.

Історичний екскурс становлення фізичної реабілітації допоміг нам виявити найбільш ефективні методи та засоби фізичної культури у відновлюванні життєдіяльності хворих на сколіоз. Лікування сколіотичної хвороби комплексне. Разом із загальнотерапевтичними гігієнічними засобами, ортопедичними методами лікування застосовують засоби фізичної реабілітації, ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію [1].

Нам найбільш правильною представляється теорія, яка свідчить про те, що зниження силової витривалості м'язів спини, обумовлене захворюваннями або факторами середовища, – ключова ланка патогенезу сколіозу, що призводить до скручування хребців, порушенням міофасціальних тканин, що супроводжуються компресією нервів та порушенням функції міжхребетних суглобів та внутрішніх органів.

В даний час велике місце в реабілітації хворих сколіозом займає консервативний метод лікування, під яким розуміється комплекс медичного, ортопедичного, педагогічного, психологічного і соціального порядку. Істотне значення в цьому комплексі грають ЛФК, масаж, методи пасивної корекції, що ортопедичні підтримують корсети (при сколіозі II ступеня), фізіотерапевтичні і гартуючі процедури, вітамінотерапія.

Цілі, що переслідуються при консервативному методі лікування сколіозу:

- 1) зупинити розвиток процесу;
- 2) досягти можливої корекції і деторсії;
- 3) закріпити отримані результати лікування [1].

Засобами ЛФК є: вправи для виховання і тренування загальної і спеціальної силової витривалості, для збільшення рухливості хребта, для виховання загальної координації рухів і закріплення правильної постави, навичок правильного дихання; допоміжні ортопедичні засоби; елементи видів спорту, загартовуючі процедури. Основними формами ЛФК, окрім лікувальної гімнастики, є ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, деякі спортивні ігри і вправи. Завдання масажу: поліпшити лімфо- і кровообіг; укріпити м'язи спини і нормалізувати їх тонус, зменшилося відчуття втоми м'язів; сприяти корекції викривлення не тільки хребта, але і всього тулуба; за наявності болю зменшити її прояв. Масаж показаний при сколіозі всіх ступенів при консервативному і оперативному його лікуванні. Завдання фізіотерапії при сколіозі: поліпшити крово- і лімфообіг, надати знеболюючу, загальнозміцнюючу, коригуючу дію на хребет і тулуб, укріпити м'язи спини, нормалізувати функцію нервів і м'язів, а також мінеральний обмін.

Висновки. В процесі дослідження доведено, що один який-небудь метод лікування не може забезпечити ефекту на весь період зростання дитини, хворого сколіозом. Потрібне тривале застосування цілого комплексу різних засобів і заходів, щоб добитися позитивних результатів в консервативному лікуванні сколіотичної хвороби. Істотне значення в цьому комплексі мають ЛФК, масаж, методи пасивної корекції, що ортопедичні підтримують корсети (при сколіозі II ступеня), фізіотерапевтичні процедури і вітамінотерапія.

Література:

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений. – К.: Здоровья, 2001. – 408 с.
2. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. – М.: Сов. спорт, 2000. – 224 с.

БИОМЕХАНИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Андрій Гречаний

Актуальність дослідження. У сучасному спорті, в спортивній травматології для вивчення біомеханічних особливостей ОРА широко використовуються закони біомеханіки. Біомеханіка вивчає закони положення тіла людини в нормі і патології при стоянні, сидінні, бігу, ходьбі (поставу, розташування центру тяжіння, визначення площі опори, способи замикання суглобів і характер пристосованих процесів для утримання центру тяжіння в межах площі опори при різній патології кісток і суглобів); принципи вибору лікувальних (профілактичних) заходів з урахуванням біомеханічної єдності ОРА. Одним з чинників, що призводять до захворювань тканин опорно-рухового апарату (ОРА), є інтенсивні, тривалі фізичні навантаження, що виконуються людиною (спортсменом) в неправильному початковому положенні, тобто з порушеннями біомеханіки рухів. Ці порушення ведуть до зміни метаболізму м'язів, локального стомлення, виникнення м'язового дисбалансу з подальшим виникненням захворювань і травм ОРА.

Мета дослідження – обґрунтувати біомеханічні аспекти реабілітації травм спортсменів різних спеціалізацій.

Матеріали і методи дослідження. Методи і організація дослідження: вивчення наукової і науково-методичної літератури; аналіз і синтез даних отриманих з літературних джерел; організація дослідження включала аналіз наукової інформації щодо фізіологічних та фізичних змін в організмі під час занять фізичною культурою та причин виникнення травматизму. На основі одержаних даних дослідження були проаналізовані: відомості наукової і науково-методичної літератури; досвід провідних спеціалістів в області профілактики травматизму; порівняння фізичного розвитку та статури при заняттях різними видами спорту.

Результати дослідження. Розроблено загальну характеристику травм опорно-рухового апарату спортсмена. Дія на організм зовнішніх агентів, що викликають анатомічні або фізіологічні порушення, загальну і місцеву реакцію, називається травмою, або пошкодженням. Виділяють механічні, фізичні, хімічні і психічні травми. Залежно від порушення шкірних покривів і слизових оболонок розрізняють відкриті і закриті пошкодження. Тяжкість пошкоджень визначається характером зовнішнього чинника (тупий, гострий предмет і т.д.), механізмом травми, особливістю тканин і характером патологічних змін в органі, а також особливістю зовнішнього середовища у момент травми.

Досліджено особливості відновлення організму спортсмена з вадами ОРА. Акцент зроблено на такі аспекти як відновлення організму при пошкодженнях м'яких тканин, розтягненнях, вивихах; відновлення спортсмена при переломах кісток і оперативних втручаннях; особливості лікувальної фізичної культури при переломах хребта; відновлення спортсмена при пошкодженнях грудної клітки; відновлення спортсмена при переломах кісток пояса верхніх кінцівок і верхніх кінцівок; відновлення спортсмена при переломах кісток тазу та нижніх кінцівок.

Обґрунтовано сучасні технології підвищення ефективності фізичної реабілітації спортивних травм та відновлення спортсменів після фізичних навантажень.

Особливості проблеми здоров'я набуває для спортсменів важливою проблеми. На шляху становлення спортивної майстерності необхідно проявити багато наполегливості, подолати значне по об'єму і інтенсивності, тренувальне навантаження, яке являє собою високі вимоги до організму. При цьому навіть незначні, на перший погляд, зміни навчально-тренувального процесу проводять іноді до травм і захворювань в деяких випадках – тяжких.

В зв'язку з цим має не менш важливе значення як медичний контроль за станом здоров'я спортсмена і профілактикою травматизму. В той же час найбільш актуальним і важливим завданням в подальшому розвитку спорту є зниження травматизму, фактору ризику при заняттях фізичним навантаженням. Основним шляхом є профілактика травм і захворювань в самому широкому значенні цього слова [2].

Травми ОДА у спортсменів супроводжуються раптовим припиненням тренувань, зумовлюють порушення сталого життєвого стереотипу, що спричиняє хворобливу реакцію всього організму. Різке припинення занять спортом сприяє згасанню і руйнуванню вироблених багаторічним систематичним тренуванням умовно-рефлекторних зв'язків. Знижується функціональна здатність організму і всіх його систем, відбувається фізичне і психічне розтренування. Негативні емоції, пов'язані з травмою, неможливістю виступати в змаганнях, боязнь надовго втратити спортивну форму і працездатність пригноблювально діють на психіку, ще більшою мірою посилюючи процеси детренованості. Особливо несприятливо позначається припинення занять спортом на стані висококваліфікованих спортсменів.

Завданням реабілітації спортсменів є відновлення психосоматичного здоров'я, загальній і спеціальній працездатності спортсменів після перенесених

захворювань і травм. Зберігаючи багато рис, властиві реабілітації хворих-неспортсменів і інвалідів, реабілітація спортсменів в той же час гостро специфічна, перш за все по кінцевих своїх цілях – відновленню специфічних рухових якостей і навиків спортсменів, що вимагає інших форм організації, засобів і методів відновлення [1].

У загальному виді особливості реабілітації спортсменів є наступними: ранній початок реабілітаційних заходів; комплексність використовуваних методів і засобів відновлення; своєрідні етапи реабілітації; система довгострокового планування, що включає реабілітаційний прогноз і терміни відновлення пацієнта; система точного дозування, оперативного контролю і корекції фізичного навантаження; експертна оцінка ступеня клініко-функціонального стану спортсмена і його можливості відновити нормальний тренувальний процес.

Висновки. Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується. У дітей та підлітків спостерігається велика неузгодженість відновлення окремих функцій, тому досить важливим є коригування навантажень в тренувальному процесі. В результаті передозування та неправильної організації навчання та занять спортом зростає рівень травматизму.

Література:

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
2. Юмашев Г. С. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждениями опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1999. – 384 с.

МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ АКТИВНИМИ ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ

Анастасія Дребут, Олександр Донець

Актуальність дослідження. Сьогодні вища освіта є одним із найважливіших соціальних інститутів суспільства, вона є важливим чинником стимулювання економічного розвитку нашої держави й забезпечення конкурентоздатності економіки на міжнародному рівні.

Систематизація й узагальнення наукових праць і методичних матеріалів свідчить про посилення інтересу вітчизняних дослідників до підготовки фахівців фізичної культури, зокрема до таких аспектів цієї проблеми: створення ступеневої системи підготовки фахівців із фізичної культури (Я. Болюбаш, 1996; Л. Суценко 2003, О. Тимошенко, 2009); розроблення психолого-педагогічних основ професійної майстерності вчителя фізичної культури (М. Кричфалуший, 1997); професійно-педагогічна підготовка спортивних фахівців (С. Балбенко, 1999;

М. Карченкова, 2006; Р. Клопов, 2010; Е. Короткова, 2000); підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до пошукової роботи (Т. Круцевич, 2005); профорієнтаційна робота вчителя фізичного виховання (В. Кузін, 1998); використання національних традицій у системі підготовки спеціалістів із фізичного виховання (Є. Приступа, 1996; А. Цьось, 2000). Проблематика підготовки майбутніх учителів фізичної культури знайшла відображення в працях Е. Вільчковського, Г. Генсерук, О. Дубогай, О. Корносенко, М. Носка, О. Петуніна, О. Свєртнева, Л. Суцєнко, О. Тимошенка, А. Цьося, А. Чорноштана, Б. Шияна та ін.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної вищої освіти є побудова процесу навчання як основи формування мотиваційної сфери студентів. Саме тому проблема мотивації навчально-професійної діяльності та її динаміки є одним з головних питань сучасної професійної та педагогічної психології.

Мета дослідження – обґрунтувати мотиваційні аспекти концепції підготовки майбутніх тренерів у вищих навчальних закладах активними засобами навчання.

Матеріали і методи дослідження: аналітичний – для вивчення філософської, психолого-педагогічної, медико-біологічної літератури, досліджень нормативних документів, а також досвід викладання спеціальних дисциплін у вищих навчальних закладах з метою встановлення рівня теоретичного і практичного вирішення проблеми; узагальнення – для визначення понятійного апарату досліджень, формулювання їх концептуальних положень і висновків; системно-структурний – для розробки і обґрунтування структури сучасної системи підготовки кваліфікованих майбутніх тренерів.

Результати дослідження. Виділимо ключові моменти концепції спортивно-педагогічної освіти:

1. Системоутворюючі чинники є основою будь-якої системи і обов'язковою її передумовою.

Головними системоутворюючими чинниками концепції змісту системи спортивно-педагогічної освіти є: соціальне замовлення, професійно-кваліфікаційна характеристика, нормативно визначена в державному освітньому стандарті, структура діяльності в процесі навчання. Сьогодні день системний підхід у спортивно-педагогічній освіті реалізується відповідно до загальної психологічної теорії діяльності О. Леонтьєва і теорії поетапного (планомірного) формування розумових дій П. Гальперіна.

2. Детермінуючі чинники передбачають головні закономірності проходження різних процесів у педагогічній системі, які визначають зміст спортивно-педагогічної освіти, є цілі, інваріантна структура професійної діяльності; структура об'єкта вивчення; основні способи інтеграції професійної діяльності; поетапне освоєння професії тренера-викладача. Крім цього, визначальними у змісті освіти є чинники поділу освіти на теоретичну, що визначають соціально-психологічні особливості майбутніх тренерів-викладачів, особливості творчого характеру їхньої практичної діяльності.

3. Принципи побудови системи впливають із закономірностей, що визначають зміст освіти і передбачають основні напрями функціонування та

організації його. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів є цілісною багатокомпонентною системою, яка спрямована на формування всебічно розвинутого фахівця. Зміст професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів визначає перелік та обсяг нормативних і вибіркового навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми проведення занять тощо. Це орієнтує нас на принцип композиційного проектування як один із чинників підвищення якості підготовки майбутніх фахівців.

4. Принцип композиційного проектування в системі підготовки майбутніх тренерів-викладачів забезпечує формування необхідної сукупності якостей фахівця та ефективної системи його діяльності, яка має цілісну структуру і чітко визначені функції. У процесі композиційного проектування системи професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів важливу роль відіграє принцип системності. Професійну підготовку майбутніх тренерів-викладачів повинна забезпечувати система, яка формує у студентів високий професіоналізм, цілеспрямованість, мобільність та інші якості.

5. Структура системи визначає порядок розташування її елементів, характер взаємозв'язку між ними, ієрархічність будови. Будь-яка система характеризується змістом, структурою, цілісністю, системоутворюючим чинником, ієрархічністю, взаємозв'язком між елементами всередині системи і між системою та зовнішнім середовищем.

6. Функції системи визначають спрямованість та орієнтацію діяльності системи. Ключові функції виділені Е. Зеєром, і на їх основі визначені основні види діяльності: навчальна, виховна, виробничо-технічна, організаційно-управлінська, дослідницька [1].

7. Зміст системи спортивно-педагогічної освіти виражається в змістовому наповненні навчально-методичного комплексу.

На *теоретичному* рівні повинні враховуватися структурні елементи діяльності майбутнього тренера-викладача в умовах інформатизації навчального процесу (мотиваційний, змістовий, компетентісний та рефлексивний), реалізовані у мотиваційно-цільовому, організаційно-змістовому, процесуально-діяльнісному і рефлексивно-результативному компонентах комплексного й інтегративного характеру професійної компетентності як однієї з передумов формування його готовності до професійної діяльності. На *методичному* рівні цілеспрямовану підготовку майбутніх тренерів-викладачів до професійної діяльності в інформаційному освітньому середовищі доцільно формувати на основі комп'ютерних технологій, засобів мультимедіа, глобальної мережі *Internet*, мобільних засобів (мобільні телефони, смартфони, електронні книжки), використання комплексу професійно орієнтованих завдань, методів імітації професійної діяльності. У методичній компоненті враховано індивідуальну траєкторію навчання студентів на основі сукупності традиційних і сучасних інноваційних технологій, створено передумови для реалізації системи професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів [2].

Основними структурними елементами, що характеризують творчий розвиток майбутнього тренера-викладача, є: здатність до продуктивного мислення; пошуково-дослідницька активність; досягнення оригінальних

нестандартних рішень; прогнозування і передбачення результатів діяльності; створення ідеальних еталонів, що забезпечують високі естетичні, етичні та інтелектуальні оцінки; володіння технікою і технологією розумових дій (способами) ефективного пізнавального пошуку; активізація навчального процесу шляхом надання йому дослідницького творчого характеру; ініціативність в організації власної пізнавальної активності; уникнення загальноприйнятих рішень шляхом висунення гіпотез. Така спрямованість педагогічної діяльності вимагає від майбутнього тренера-викладача виконання низки зобов'язань: по-перше, йому необхідно навчитися об'єктивно оцінювати свої можливості як фахівця-професіонала, знати свої слабкі й сильні, значущі для тренерсько-викладацької професії якості (особливості саморегуляції, самооцінки, емоційні прояви, комунікативні, дидактичні здібності тощо); по-друге, майбутній тренер-викладач повинен володіти культурою інтелектуальної діяльності (мислення, пам'яті, сприйняття, уявлення, уваги), культурою поведінки, спілкування; по-третє, він повинен уміти орієнтуватися в інтеграційних процесах. Тому важливим напрямом оновлення змісту спортивно-педагогічної освіти підготовки майбутніх тренерів-викладачів у ВНЗ є їхня професійна мобільність в умовах використання сучасних інноваційних технологій.

Висновки. Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні та впровадженні в навчальний процес вищих педагогічних закладів освіти методичної системи формування навчальної мотивації майбутніх тренерів. Визначені основні підходи у формуванні їх педагогічної майстерності, які базуються на вивченні сучасної системи підготовки спортсменів, що побудована з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку виду спорту й спрямована на досягнення максимально можливого спортивного результату.

Література:

1. Безкоровайна Л. В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності фахівців фізичного виховання та спорту. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : наук. журнал. – Х., 2007. С. 3–6.
2. Бережна Ж. В. Зміст професійної компетентності майбутніх тренерів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : наук. журнал. – Х., 2007. – С. 3–6.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Костянтин Дудка

Актуальність дослідження. Спортивно-оздоровчий туризм (СОТ) самостійна і соціально-орієнтована сфера, спосіб життя значного прошарку суспільства; ефективний засіб духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до природи, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями; форма «народної дипломатії» заснованої на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями

народів, найбільш демократичний вид відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності всіх соціально-демографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку закінчуючи пенсіонерами. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість.

Мета дослідження – обґрунтувати спортивно-оздоровчий туризм як засіб рекреації та реабілітації.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація даних* наукової літератури стосовно використання методів і засобів фізичної реабілітації з метою корекції порушень постави школярів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури; *емпіричні* – спостереження, бесіди, констатувальний та формувальний експерименти, під час яких досліджувався вплив запропонованої методики корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку; *інструментальні* – антропометричні виміри, функціональні проби з фізичним навантаженням.

Результати дослідження. Спортивно-оздоровчий туризм по своїм цілям може мати спортивну, пізнавальну, навчальну, дослідницьку, екологічну спрямованість і їх поєднання. За типом заходів СОР реалізує свої цілі при організації та проведенні: подорожей, спортивних походів, змагань, зльотів, експедицій, екстремальних спортивних турів, спортивно-туристських шкіл з підготовки гідів та інструкторів спортивного туризму.

Різноманітні і умови подолання перешкод: кліматичні, метеорологічні, високогірні та ін. При подоланні природних перешкод використовуються різні техніка і тактика, різні засоби пересування та забезпечення безпеки.

Спортивний туризм належить до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних і вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видам спорту типу багатоборстві. Спортсмен-турист повинен володіти специфічною туристською витривалістю.

У туристських походах є багатогодинна робота циклічного характеру, пов'язана, наприклад, з тривалими пересуваннями по стежці з рюкзаками. Ця робота, як правило, помірної потужності. Є в туризмі і ациклічні робота при подоланні різних природних перешкод. В основному ця робота також помірної потужності, хоча окремі частини її знаходяться в зонах великих, субмаксимальних і максимальних потужностей.

Величина МСК (в мл на хв. на 1 кг ваги) надійно характеризує фізичну працездатність людини і є основою для визначення максимальної аеробної потужності. Оцінки МСК існують в різних видах спорту і коливаються, за даними В. Л. Карпмана, від максимальної у лижних гонках на довгі дистанції (у чоловіків – 77 ± 3) до мінімальної у метальників у легкій атлетиці (43 ± 1).

Орієнтовно величина МСК туристів-спортсменів може бути визначена на основі відомого твердження, що добре треновані спортсмени при ЧСС 150 уд./хв. мають споживання кисню в середньому 65% від МСК (Чепік В. Д.). У такому випадку неважко оцінити модельну характеристику МСК туристів-

спортсменів, рівню $66,9+1(56,6-79,5)$, що порівняно за середнім значенням з МСК у спортсменів, що займаються спортивною ходьбою і веслуванням, а за максимальним – з лижними гонками.

Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом фізичного і морального вдосконалення людини. Можна говорити про його унікальність як в плані вирішення нагальних проблем окремо взятої людини, так і різних соціальних груп. Численні наукові дослідження показують, що на психофізіологічні параметри людського організму безпосередньо сприятливо впливає об'єм його рухової активності. Практично все населення України тією чи іншою мірою використовує позитивний потенціал, закладений в спортивно-оздоровчому туризмі, і в першу чергу, оздоровчий ефект ходьби і природно сприятливий вплив природного середовища. Аналіз наукової літератури, присвяченої спортивно-оздоровчого туризму, показує, що практично відсутні дослідження динаміки зміни психофізіологічних показників організму людей, що систематично займаються туризмом [2; 3].

Дослідження життєвої ємності легень (ЖЄЛ) в осіб як чоловічої, так і жіночої статі в динаміці говорять про розширення функціональних можливостей системи дихання. Достовірні відмінності ЖЄЛ наступають уже після 1,5-2,0 років систематичних занять спортивно-оздоровчим туризмом. Особливий інтерес досліджень діяльності системи дихання представляють проби, оцінюють її функціональний стан: проба на затримку дихання на вдиху (проба Штанге) і проба затримки дихання на видиху (проба Генчі). Як показали дослідження, заняття туризмом впливають на збільшення даних параметрів організму. Так, у осіб чоловічої статі затримка дихання на вдиху за трирічний період занять туризмом зростає з 1 хв. 11 с до 1 хв. 55 с, а у жіночої статі з 55 с до 1 хв. 15 с. Таке ж збільшення простежується і при затримці дихання на видиху. Особливу увагу необхідно звернути і на частоту дихання (ЧД) за 1 хв. в стані спокою і після виконання навантажувального тесту (30 присідань за 1 хв.).

Про діяльність серцево-судинної системи (ССС) судили за частотою серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ). Так, у осіб чоловічої статі був достовірно відмічено зниження ЧСС в спокої за 1 хв. вже після одного року занять туризмом, а після навантажувального тесту – після півтора років занять. Приблизно така ж тенденція простежується і в осіб жіночої статі.

Зниження показників ЧСС у випробовуваних свідчить про те, що заняття туризмом благотворно впливають на функціонування ССС. Особливо важливий показник ССС – це артеріальний тиск. Зокрема, наведені значення СТ в стані спокою, а також після навантажувального тесту для осіб чоловічої статі. З представлених даних видно, що вже після одного року занять туризмом значення СТ достовірно відрізняються від показника контролю [1].

Характерною ознакою спортивно-оздоровчого туризму є різноманітність форм і багатоваріантність програм його організації та розвитку: спортивні походи, чемпіонати, змагання, експедиції тощо. Загальна доступність спортивно-оздоровчого туризму сприяє масовій участі людей, особливо молоді, у природничо-пізнавальних походах, експедиціях та інших туристських акціях з активними засобами пересування на маршрутах.

Висновки. Отже, що систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом благотворно впливають на досліджувані психофізіологічні показники основних систем організму людини і, як наслідок цього, на функціонування всього організму в цілому. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Література:

1. Загальна фізіотерапія і курортологія / Є. М. Панасюк, Я. М. Федорів, В. М. Модилевський. – Львів: Світ, 1990 – 136 с.
2. Концепція розвитку туристичної та курортно-рекреаційної сфери Полтавської області / [За ред. Оніщук Л. М.]. Управління з питань фізичної культури, спорту і туризму Полтавської обласної державної адміністрації. – Полтава: АСМІ, 2005. – С. 11.
3. Мацола В. І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. – Л., 1997. – 259 с.

СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПЕДАГОГІЧНИМ КОНФЛІКТОМ У ДЮСШ

Олександр Заговенко

Актуальність дослідження. При вирішенні питань підготовки спортсменів різної кваліфікації, залучення різноманітних верств населення до занять фізичною культурою та спортом погляди, прагнення та інтереси у різних людей не завжди співпадають. Тому у фізкультурно-спортивних організаціях виникають протиріччя, внаслідок яких можуть виникнути зіткнення протилежних поглядів, прагнень. Найбільш гострий та напружений період зіткнення протилежних поглядів отримав назву конфлікту. Найчастіше причинами конфліктів є недостатність виховання та негативні якості керівників і працівників. Це насамперед егоїзм, нетактовність, недисциплінованість, лінощі, безпринципність, а також різний професійний рівень підготовленості працівників та їх психологічна несумісність.

Мета дослідження – обґрунтувати стратегічні аспекти управління педагогічним конфліктом у ДЮСШ.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні – аналіз, осмислення й узагальнення спеціальної, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні – спостереження, анкетування, напівстандартизовані індивідуальні бесіди, метод експертної оцінки, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Досліджено специфіку конфлікту в ДЮСШ. Конфлікт у ДЮСШ можна визначити як загострення суперечностей між членами команди, що виникають у результаті відмінності у поглядах, інтересах, прагненнях і сприймаються та оцінюються його учасниками як несумісні з їх власними. Це супроводжується спробами примусового нав'язування власної позиції і

призводить до психологічної напруженості та протиборства в спортивному колективі. Основними складовими конфлікту в ДЮСША є: учасники конфлікту; причини його виникнення; сприйняття конфлікту одним одним в ситуації, що виникла (насправді чи уявно); спрямованість і емоційна виразність дій конфліктуючих. Специфіка виду спорту або змагальної вправи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди (як у стрільбі, метаннях, стрибках, естафетах), або взаємодії (як в баскетболі, хокеї, футболі, волейболі). При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Для цього потрібно оволодіти прийомами сумісних дій. У багатьох видах спорту можливий вибір між співробітництвом та взаємодією [2].

Обґрунтовано конфлікт у взаємодії тренера і спортсмена. У такому конфлікті можна виділити його окремі компоненти (сторони) – пізнавальний, емоційний, вольовий. Пізнавальний компонент полягає в протиріччі сприймання тих чи інших подій, явищ, фактів його учасниками в існуючій ситуації, викривленні уявлень про індивідуальні особливості один одного та займану позицію, справжні причини напруженості, можливі варіанти вирішення проблеми. Конфлікт може також спричинитися акцентуванням уваги не на цілісному тлі події, а на окремих її фрагментах (частинах, деталях); загостренню пам'яті на негативних обставинах, пов'язаних з контактами конфліктуючих у минулому; низьку критичність мислення, нездатність зрозуміти позицію іншого чи визнати правильність відмінної від своєї точки зору, тенденційність та упередженість оцінок. Основними ознаками конфлікту як психологічного феномену є:

1) наявність протиріччя (реального чи уявного, вигаданого), що оцінюється як непереборне і набуває відкритої, демонстративної форми. Таке протиріччя може виникнути власне як функція ситуації, так і бути результатом «зусиль» учасників, їхніх вчинків, поведінки, ставлення один до одного;

2) зміна характеру спілкування в напрямі конфронтації, негативної спрямованості мінімум однієї, а частіше – обох сторін. Відчуваючи взаємну неприязнь і небажання спілкуватись, учасники конфлікту вимушені це робити (через наявність відносин службової залежності чи підпорядкованості, для «збереження» сім'ї тощо), що стимулює ескалацію конфлікту;

3) активність сторін, прагнення до перемоги будь-що, поступове розширення арсеналу використовуваних засобів – осуд, залякування-шантаж, погрози, фізичний вплив та ін.;

4) підвищений емоційний фон, загострення негативних емоцій аж до їх повної безконтрольності [1].

Вивчено загальні методичні принципи навчально-тренувальної діяльності в ДЮСШ та досліджено проблему лідерства та психологічної сумісності в спортивній команді. Специфіка виду спорту або змагальної вправи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди (як у стрільбі, метаннях, стрибках, естафетах), або взаємодії (як в баскетболі, хокеї, футболі, волейболі). При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Внутрігрупове спілкування в спортивній команді не може мати паритетний характер, тобто бути побудованим на основі рівних

взаємостосунків між її членами. Ріст та становлення спортивного колективу передбачає розвиток та вдосконалення спеціалізації, вибір органів управління, форм керівництва, які утворюються стихійно [1].

Проведено експериментальне дослідження ефективності управління конфліктними ситуаціями у ДЮСШ. Як показують результати дослідження у експериментальній групі відбулося зменшення кількості учнів, що мають високий рівень конфліктності та рівень конфліктності вище середнього. В той же час констатуємо збільшення показників середнього та низького рівня конфліктності. Після експериментального дослідження в експериментальній групі на домінуючі позиції вийшли співробітництво та компроміс як оптимальні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Також позитивним є факт втрати позиції такими стилями поведінки як пристосування, відхилення та суперництво, які безперечно класифікуються як деструктивні.

Висновки. Сучасний етап розвитку наук про спорт відображає давно назрілу потребу в реалізації психологічних знань. У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички, почуття, які прямо або побічно впливають на її ефективність. Все це складає те, що прийнято називати психологічним кліматом. У спорті він формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Це відображається на ставленні спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації тощо. Ігнорування знань про психологічний клімат, закономірностей його формування, особливостей регуляції, оптимізації значно звужує можливості тренерського складу щодо керівництва командою.

Література:

1. Ласькова В. Г. Особливості конфліктної взаємодії в юнацьких спортивних командах. – К.: Сфера, 1998. – 18 с.
2. Сіткар В. І. Психологія фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ ім. Володимира Гнатюка. 2000. – 216 с.

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вячеслав Закладний

Актуальність дослідження. Стрімкий розвиток міжнародних зв'язків, соціально-культурних та економічних відносин, інтеграційні процеси, що відбуваються в Європі, прагнення України стати повноцінним членом європейської та світової спільноти визначили зміну цільових орієнтирів професійної освіти. Ці модернізаційні перетворення стосуються і аспектів підготовки фахівця фізичної культури як активної особистості, здатної продуктивно використовувати внутрішні і зовнішні ресурси та забезпечити

функціонування національної системи фізичного виховання у світлі реформ загальноосвітньої школи.

Важливу роль у виконанні поставлених завдань відіграє вчитель фізичної культури, оскільки від ефективності його діяльності залежить гармонійність розвитку учнів. Сучасна загальноосвітня школа потребує вчителя професійно компетентного, здатного здійснювати педагогічну діяльність на демократичних і гуманістичних засадах. На необхідність суттєвих змін у професійній підготовці майбутнього педагога, адекватних сучасним освітнім пріоритетам і завданням, вказує й Концепція загальної середньої освіти, яка проголошує напрям професійної переорієнтації вчителя – від просвітництва до здійснення життєтворчої та культуротворчої місії, від маніпулятивної, авторитарної педагогіки до педагогіки особистісно зорієнтованої, до відносин на засадах співробітництва і співтворчості. Саме тому не втрачає актуальності проблема підвищення якості підготовки фахівців фізичної культури.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити проект ігрових методик у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у професійній діяльності у педагогічному вищому навчальному закладі.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури та досліджень з фізичної культури для визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; системно-структурний аналіз та педагогічне проектування; синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, моделювання; *емпіричні* – анкетування, бесіди та спостереження за навчальною діяльністю викладачів ВНЗ, та вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл; обговорення уроків, позакласних заходів, результатів практик.

Результати дослідження. Проаналізовано стан дослідженості проблеми використання ігрових методик у теорії фізичного виховання, педагогічній теорії та практиці. Виявлено великий потенціал та значення рухливих ігор для формування особистості, фізичного розвитку та оздоровлення дітей. В цьому контексті роботи вчених А. Вольчинського, Г. Воробей, С. Марченко, С. Мудрика, О. Лесько, В. Трача, Д. Шептицького, Л. Буркової, В. Коров`якова, І. Звізди, В. Грицюка, Т. Євтухової, О. Шлапаченко визначено як перспективні дослідження щодо застосування ігрового методу у роботі з дітьми різного віку та вадами здоров`я. Установлено, що ігрова діяльність забезпечує необхідні умови для вирішення всього спектру завдань виховання, оскільки в ній активним фактором формування особистості виступає колективна діяльність, існує реальна можливість для самовираження, прояву індивідуальних рис. Рухливі ігри займають провідне місце в програмах фізичного виховання ЗНЗ та системі позакласної роботи з фізичної культури. Проте шкільні програми з фізичного виховання не містять рівнів і критеріїв оцінювання ігрової діяльності школярів та прикладів і характеристик рухливих ігор для старшокласників, а вітчизняна система підготовки майбутніх учителів фізичної культури не має науково обґрунтованої моделі фахівців, діяльність

яких пов'язана з використанням ігрових методик. Уточнено та модифіковано зміст понять: «компетенція» та «компетентність», «професійна компетентність фахівця фізичної культури до використання ігрових методик». Установлено, що поняття «компетентність» є ширшим, ґрунтовнішим і передбачає, поряд із професійними знаннями і вміннями досвід застосування компетенцій. В контексті дослідження використано також поняття «професійна компетентність фахівця фізичної культури до використання ігрових методик у ЗНЗ», що є термінологічно і змістовно виправданим для обраної спеціальності і рівня підготовки майбутніх учителів та передбачає реалізацію у процесі підготовки внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості [2].

Розроблено проект підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до використання ігрових методик у ЗНЗ. Системний аналіз поняття «педагогічна технологія» виявив ряд підходів до його сутності та структури, дав змогу, розглядаючи його як багатофакторний феномен, що поєднує у процесі професійної підготовки: мету, етапи, зміст навчання, зовнішні ресурси (педагогічні та організаційні умови), взаємодію суб'єктів навчального процесу, результат, що послідовно реалізуються суб'єктами навчально-виховного процесу і дозволяють сформувати бажаний еталон фахівця.

Перевірка розробленого проекту підтвердила її ефективність: більшість студентів (51%) – учасників експериментальних груп набули достатнього рівня професійної компетентності та 16% – високого рівня. Загальний приріст результатів сформованості предметних компетенцій студентів експериментальної групи відносно контрольної становить 19%. Практична реалізація представленої педагогічної технології підвищує рівень зацікавленості студентів у підготовці до майбутньої діяльності і передбачає володіння певним рівнем самостійності, активності, ініціативності, критичного мислення, прагнення до самоосвіти, самовдосконалення та створює мотиваційну установку та інші позитивні педагогічні та психологічні умови, а в своїй сукупності допомагає розв'язати завдання як оптимізації, так і інтенсифікації навчання [1].

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів завдань професійної підготовки фахівців фізичної культури до використання ігрових методик. Перспективними можуть бути такі напрямки науково-дослідницької роботи, як: удосконалення системи контролю та самоконтролю, створення електронних посібників для самопідготовки студентів; запровадження мультимедійних технологій, розробка оптимальних умов для дистанційного навчання в процесі підготовки фахівців фізичної культури до професійної діяльності.

Висновки. розроблено проект підготовки фахівця фізичної культури, компетентного до використання ігрових методик; виділено у структурі базових компетенцій, що відображають вимоги до рівня підготовленості фахівця фізичної культури щодо навчання дітей рухливим іграм, а у структурі предметних – ігрові, навчально-методичні, організаційно-управлінські, контрольні-оцінні, морально-етичні; визначено чотири рівні сформованості предметних компетенцій: низький, середній, достатній, високий та розроблено критерії їх оцінювання.

Література:

1. Наумчук В. І. Професійна підготовка студентів факультету фізичного виховання в процесі самостійної роботи зі спортивних. Наукові записки Тернопільського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 5. – С. 105–112.
2. Пінчук Є. А. Компетентнісний підхід – основа професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / Нові технології навчання: Наук. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2009.– Спец. випуск №59. Ч. 1. – С. 90–94

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООСВІТИ ПЕДАГОГІВ

Ярослав Кісіль

Актуальність дослідження. Соціально-економічний розвиток України у новому тисячолітті зумовлює визначення нових пріоритетів і перспектив розвитку сучасної школи та висуває високі вимоги до освіти і педагогічної діяльності вчителя, професійна компетентність якого стає необхідною умовою нагальних соціальних перетворень. Здійснений аналіз теоретичних надбань і сучасних розвідок дослідників засвідчив, що управління професійним становленням молодого вчителя – це педагогічно й соціально важлива проблема, яка у системі освіти України набула державної ваги, але на сьогодні ще не досить досліджена. Тому, враховуючи актуальність зазначеної проблеми для кваліфікованого управління навчальним закладом та зважаючи на недостатню розробку і реальну можливість щодо її розв'язання, темою нашого дослідження обрано «Методологічні основи адміністративного супроводу професійної самоосвіти педагогів».

Мета дослідження – обґрунтувати методологічні основи адміністративного супроводу професійної самоосвіти педагогів.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – змістовний аналіз проблеми на основі вивчення психолого-педагогічної та методичної літератури, її системно-структурний і проблемно-цільовий аналіз; *систематизація* нормативно-правових документів у галузі освіти; *узагальнення* експериментальних даних; *моделювання* педагогічних процесів.

Результати дослідження. Призначення менеджменту в освіті – створити освітнє середовище, що ефективно працює та відповідає сучасним вимогам, є привабливим для реального та потенційного споживача. Управляти освітою означає керувати всіма компонентами, що її формують, а саме:

– ресурсами освіти, що включають інформаційно-методичну базу, персонал, фінанси;

– безпосереднім освітнім процесом, тобто технологією навчання. Саме це найчастіше називають педагогічним менеджментом;

– правильним використанням продукту освіти, кадровими питаннями: оскільки освіта є сферою міжособистісної взаємодії, то вислів «кадри вирішують все» – не гасло, а керівництво до дії менеджера освіти.

У стилі керівника синтезуються його індивідуальні риси, а також особливості колективу, яким він керує. Тому за стилем колективу можна визначити стиль його керівника [1].

Керівник кожного педагогічного колективу формує свій власний стиль, спираючись на загальні об'єктивні основи управління, зокрема: наукове, творче осмислення мети і завдань управління; глибоке знання проблем сучасного навчально-виховного закладу, перспектив його розвитку; знання умов діяльності і творчого потенціалу колективу.

В умовах докорінних політичних і соціально-економічних змін у нашій країні, реформування всіх галузей господарства, переходу його до ринкових відносин, удосконалення системи господарювання та управління ним на онові впровадження пріоритетних ідей, механізмів і технологій важливого значення для формування стилю управління, зокрема навчальним закладом набуває компетентність його керівника, а саме:

- знання та визначення політичного курсу держави у галузі освіти;
- усвідомлення відомостей мети освіти і виховання на сучасній стадії розвитку суспільства;
- знання пріоритетних напрямів реформування системи освіти та діяльності навчально-виховних закладів;
- ознайомлення з прогресивними педагогічними ідеями і шляхами їх реалізації;
- поінформованість у справі використання новітніх вітчизняних і зарубіжних технологій навчання та виховання учнів;
- обізнаність з директивними і нормативними документами про освіту та навчально-виховні заклади.

Компетентність керівника школи тісно поєднується з такими його особистісними рисами, як: відчуття нового, висока вимогливість, діловитість, прямота, скромність, висока культура спілкування з учителями, учнями та батьками, організованість і дисциплінованість, нетерпимість до бюрократизму і формалізму.

Вищий рівень демократичного адміністративного стилю управління відображає систему взаємовідносин, згуртованість між адміністратором, управлінською групою і членами колективу.

Педагоги і адміністративна група працюють разом над цілями, планами, методиками, проблемами. Рішення приймається всіма членами колективу, і відповідальність несуть усі члени групи. Ілюстрацією демократичного стилю може бути робоча група з числа керівництва і персоналу, якій надано право рекомендувати і впроваджувати бюджетні зміни.

Прикладом застосування демократичного стилю є формування творчого потенціалу педагогічного колективу школи.

Алгоритм діяльності керівника навчального закладу:

1. Демократичний вибір загальної проблеми, над якою працюватиме школа.

2. Розробка механізмів втілення її навчально-виховний процес.
3. Створення умов для охоплення всіх учасників навчально-виховного процесу.
4. Обговорення результатів втілення даної проблеми (на педагогічній раді, науково-практичних конференціях).
5. Відкрите підбиття підсумків, заохочення учасників до втілення даної проблеми(шкільна газета, радіо, телебачення то що).
6. Розвиток даної проблеми або вибір нової.

Кооперативний стиль управління навчальним закладом. Частину повноважень по управлінню передано колективу. Адміністратор консультує учасників управління з питань, котрі, по його розумінню, їм цікаві. Комітет – це той орган, який найбільш часто використовується при кооперативному стилі керівництва. Співробітники одночасно є і членами органів управління.

Стиль стороннього спостерігача. Незначна частина управлінських функцій делегується персоналу. Соціальним робочим групам пропонується вирішувати питання планування і надаються рекомендації. Це не означає, що всі можливі пропозиції будуть використанні керівництвом. Варіантом прояву цього стилю є створення дослідних груп з метою елементарного оновлення шкільних принципів існування. Однак кінцеве рішення ніколи не доручається комітету, що бере участь у розгляді якої-небудь проблеми.

Бюрократичний стиль управління. При цьому стилі управління майже немає місця співробітництву, або кооперації адміністрації і колективу. Основним джерелом управління є офіційні документи, шкільні довідки, правила закладу та інші «керівництва до дії». Місце в ієрархічній структурі – це головне, і влада безпосередньо пов'язана із власною посадою. Превалює традиція і стабільність, зміни рідкі і ніколи не встановлюються знизу! Головна відміна цього адміністративного стилю – це означеність членів колективу своїм рангом і переміщенням у відповідності з існуючими правилами і законами.

Невтручання як стиль управління. Даний стиль знаходиться осторонь будь-якого адміністративного стилю. Адміністратор, як страус, ховає голову в пісок у скрутній ситуації. Він відвертається від тих, хто поступає неправильно, дозволяє кожному члену колективу поводитися так, як йому зручно, не турбуючись про об'єктивну оцінку або наслідки.

Керівник не сприяє виробленню колективних рішень і не може прийняти на себе відповідальність в екстремому випадку. Одна з особливостей цього стилю: підлеглі нічого не знають про способи контролю за дисципліною, з якою пов'язано багато проблем. Кожен учитель сам вирішує свої проблеми, при цьому нерідко терпить невдачі.

Доброзичливо-деспотичний стиль управління. Цей адміністратор звичайно усміхається, кладе Вам на плечі руки, коли слухає Вас, а потім робить так, як вважає за потрібне. Цей керівник дійсно може турбуватися про людей, з якими має справу. Однак прийняття рішення завжди належить керівнику.

Авторитарний стиль управління. Всі, хто знаходиться під владою цієї людини, ніколи не беруть участі в аналізі ситуації, не кажучи вже про її вирішення.

Керівник, діловий на вигляд, указує всім зверху і не терпить ніяких відступів від особистих планів. Для цього стилю характерна видимість делегування повноважень, але це тільки видимість, доручення даються у категоричній формі і завжди орієнтування на досягнення мети, як її уявляє керівник. Нерідко влада використовує для того, щоб досягти цілей, котрі має на увазі керівник, втілити рішення і одержати за це визнання.

Ліберальний стиль управління. Для ліберального стилю керівництва характерні безініціативність постійне чекання вказівок «зверху». Як правило, представники цього стилю управління мають досить низький рівень компетентності, непослідовні, легко потрапляють під вплив оточуючих, можуть без особливих підстав відмінити власне рішення тощо. Вони не здатні відстоювати свою позицію в складних, екстремальних ситуаціях, часто не вміють організувати власну працю підлеглих. У більшості випадків керівники ліберали – це люди добродушні; вони бояться конфліктів, легко віддають керівну посаду іншим, розуміючи і оцінюючи свою неспроможність забезпечити ефективність як власної діяльності, так і діяльності колективу, який очолюють [2].

Важлива сфера діяльності керівника навчального закладу – управління діяльністю вчителів – початківців, зокрема – управління процесом формування у них готовності до професійної самоосвіти. На цьому наголошував ще В. Сухомлинський: «Один із секретів педагогічної творчості й полягає в тому, що б збудити у вчителя інтерес до пошуку, до аналізу власної роботи. Хто намагається розібратися в хорошому й поганому на своїх уроках, у своїх взаєминах з вихованцями, то й вже досяг половини успіху».

Учитель – основний чинник у формуванні освіти. Від нього, його знань і вмінь залежить якість змін, які чикають школу. Тому сьогодні вчитель не може залишитися осторонь тих змін у педагогічній науці, які вдосконалюють навчально-виховний процес, він повинен весь час займатися самоосвітою.

Самоосвіта молодого вчителя – найважливіше завдання, робота над яким дозволяє йому впровадити в дію весь свій творчий потенціал, максимально повно використати свої можливості і здібності. Самоосвіта повинна бути спрямована на самовиховання, самовдосконалення, самоактуалізацію, саморозвиток. Особливо гостре це питання стоїть в сільській школі, тому для вирішення цього питання керівнику навчального закладу необхідно підійти таким чином:

- створювати творчі групи; розробляти технологію розв'язання поточних проблем навчально-виховного процесу;
- індивідуально планувати самоосвітню діяльність; проводити предметні теоретичні і практичні семінари на рівні району з обміну досвідом;
- заохочувати молодих спеціалістів переймати досвід колег, які працюють творчо.

Головними мотивами самоосвіти вчителя мають бути: бажання поліпшити слабкі сторони у викладанні предмета; глибше і ширше вивчати теорію та практику даної проблеми; намагатися осмислити, втілити в роботу, запропонувати колегам механізм дії; не зупинятися на досягнутому.

Важливо, щоб у сучасній школі самоосвітня діяльність учителів не була штучною, надуманою, а навпаки, допомагала вдосконалювати як особистісну, так і професійну компетентність. Бажано, щоб самоосвіта для вчителя стала необхідністю, тому що тільки тоді він досягає поставленої мети, творчо зростає, а головне – бачить і розвиває здібності школярів. Прояв самоосвітньої активності вчителів – це результат високої самоорганізації особистості діяльності, без якої педагог не може вдосконалювати свого професіоналізму.

Висновки. Важливо, щоб у сучасній школі самоосвітня діяльність учителів не була штучною, надуманою, а навпаки, допомагала вдосконалювати як особистісну, так і професійну компетентність. Бажано, щоб самоосвіта для вчителя стала необхідністю, тому що тільки тоді він досягає поставленої мети, творчо зростає, а головне – бачить і розвиває здібності школярів. Прояв самоосвітньої активності вчителів – це результат високої самоорганізації особистості діяльності, без якої педагог не може вдосконалювати свого професіоналізму.

Література:

1. Теслюк В. М. Педагогічне спілкування як предмет психолого-педагогічного дослідження // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2000. – Т.2. – Ч.1. – С.118–120.
2. Шевченко О. А. Тренінги професійного становлення педагогів: Збірник тренінгових занять / Шевченко О. А., Хозраткулова І. А. – Миколаїв: МОІППО, 2009. – 140 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ АЛІМЕНТАРНОМУ ОЖИРІННІ

Марина Кулаченко

Актуальність дослідження. Останніми десятиліттями в економічно розвинених країнах світу рівень захворюваності населення на ожиріння стрімко зріс, у зв'язку з чим Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила його глобальною епідемією. Кількість хворих на ожиріння у переважній більшості країн Європи перевищує 30%, причому жінки хворіють удвічі-утричі частіше, ніж чоловіки. Зокрема, 40% жителів Великої Британії мають надлишкову масу тіла, у 25% жителів Франції відзначено несприятливі показники частотності ожиріння, особливо його динаміки. У Німеччині захворювання виявлено майже у 50% дорослого населення (М. О. Беляков, 2003; О. М. Лобикіна, 2011), в Угорщині на ожиріння страждає до 38%, у Польщі – 31% жінок. У США, за даними NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey), кількість хворих на ожиріння зросла від 64,5% (1999-2000 рр.) до 66,3% (2003-2004 рр.). У Росії 30% людей працездатного віку страждають на ожиріння (індекс маси тіла (ІМТ) перевищує 30 кг·м⁻²) і 25% –

мають надлишкову масу тіла (ІМТ перевищує 25 кг·м⁻²). В Україні цей показник становить 45 % (П. М. Боднар, 2007; З. А. Калмиков, 2009).

За прогнозами експертів ВООЗ, при збереженні таких темпів зростання до 2025 р. у світі буде налічуватися більше 300 млн. людей із ожирінням, а до 2037 р. у США з надлишковою масою тіла становитиме 100% населення (Д. Г. Бессен, 2004; Н. А. Бєляков, 2005; О. М. Біловол, 2009).

Мета дослідження – вивчити сучасний стан проблеми фізичної реабілітації при ожирінні.

Матеріали і методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація наукових даних, аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що ожиріння – результат надмірного харчування й обмеженої рухової активності, велике значення має спадковий чинник. Під час організації лікувального процесу слід передбачати збільшення витрат і зменшення надходження поживних речовин. Тому за всіх форм ожиріння обов'язкове правильне поєднання режиму харчування і руху. Застосовуючи лише жорстке обмеження в харчуванні, можна досягти помітних успіхів у зменшенні маси тіла, але за відсутності м'язової активності втрата жирових відкладень призводить до ослаблення організму, в'ялості і зморщування тканин.

Завдання ЛФК у комплексній терапії ожиріння спрямовані на підвищення обміну речовин, енерговитрат, неспецифічної опірності й адаптаційних можливостей організму, зменшення маси тіла, запобігання ускладненням і відновлення порушених функцій різних органів і систем.

Для посилення ліполітичних процесів, активізації вуглеводного і водно-сольового обміну широко використовують фізичні вправи прикладного і спортивного характеру (ходьба, біг підтюпцем, плавання, лижі, їзда на велосипеді) у поєднанні із загальними гімнастичними вправами. При цьому необхідне виконання різноманітних вправ, які посилюють окисні процеси, з обов'язковим включенням вправ для великих м'язових груп, з вираженим м'язовим зусиллям, що їх виконують у середньому або швидкому темпі.

Особливо інтенсивному окисненню жирів з вивільненням їх з депо спричиняють щоденна ходьба в прискореному темпі і біг підтюпцем. Біг підтюпцем має бути адекватним стану здоров'я, ступеню ожиріння і зросту хворих. Починати біг слід у повільному темпі: 1 км за 8-10 хв., відстань – 400-800 м. У міру адаптації організму та встановлення ритму дихання дистанція поступово збільшується до 8-10 км, а час зменшується до 5-7 хв.

Особам з ожирінням I-II ступеня і за відсутності виражених змін з боку серцево-судинної системи довжину пробігу поступово збільшують до 10 км (більша відстань не доцільна, оскільки призводить до стомлення організму і зниження всіх його функцій). Щоденний біг підтюпцем (7-10 км) у поєднанні з раціональним харчуванням дає можливість зменшити масу тіла до нормальних величин і підтримувати її на належному рівні без застосування інших засобів ЛФК [2; 3].

При ожирінні III ступеня швидкість і відстань підбирають суворо індивідуально. Хворим з ожирінням IV ступеня краще обмежитися щоденними пішохідними прогулянками. Інтенсивність і характер фізичного навантаження залежать також від періоду лікування. У 1-й період хворого адаптують до зростаючих навантажень помірної інтенсивності, переважно піші прогулянки, РГГ і ЛГ, дихальні вправи, прохолодні обливання, обтирання, гідро- і самомасаж. У 2-й період розв'язують основні завдання ЛФК. Використовують вправи для великих м'язових груп зі значною амплітудою рухів. Широко застосовують махи, нахили, повороти й обертання тулуба, вправи з обтяженням (гантелі, еспандери, набивні й надувні м'ячі тощо). До комплексу включають піші прогулянки, біг підтюпцем, туристичні походи, ходьбу на лижах, плавання, їзду на велосипеді та ін.

Туристичні піші й лижні походи, а також їзда на велосипеді сприятливо впливають на хворих з надмірною масою тіла. Головними позитивними особливостями фізичних вправ при цьому захворюванні є: глибока біологічність та адекватність, універсальність немає жодного органа, що не реагував би на рухи. відсутність негативної побічної дії. Після вивчення впливу дозованих фізичних вправ на хворих з ожирінням було встановлено, що систематичні заняття позитивно позначаються на динаміці всіх показників кардіореспіраторної системи й обміну речовин [2].

Активний руховий режим і фізичні вправи дозволяють підвищити загальну працездатність хворого. У зв'язку з цим ЛФК показана при легких, помірних і тяжких формах ожиріння незалежно від патогенезу захворювання. Особливо показані вправи на витривалість: ходьба, біг, катання на лижах тощо. Корисні також гімнастичні вправи для великих м'язових груп у чергуванні з дихальними вправами. Для кінцівок широко застосовують різноманітні махові й колові рухи великих суглобів, вправи з помірним обтяженням [1].

Сеанси ЛФК необхідно проводити протягом 60 хв. і більше. РГГ і ЛГ слід поєднувати з водними процедурами. Масаж доповнює ЛФК і розглядається як метод симптоматичної терапії.

В якості найбільш ефективного, пропонується комплекс занять лікувальною фізкультурою у вигляді макроциклів, які поділяються на два періоди: ввідний, або підготовчий та основний. При цьому доцільно використання фізичного навантаження середньої інтенсивності, сприяє посиленій витраті вуглеводів і активізації енергетичного забезпечення за рахунок розщеплення жирів.

Поряд з дієтотерапією і руховим режимом хворим ожирінням обґрунтовано призначення природних і преформованих фізичних чинників. Серед них: потогінні процедури, гідро- та бальнеотерапії (душі, вуглекислі, сульфідні, радонові, скипидарні та інші ванни), застосування кисневих коктейлів, кліматотерапія, використання ультрафіолетових променів, питні мінеральні води.

Висновки. Таким чином, фізичні вправи є основою лікування і запобігання надмірній масі тіла. При цьому необхідно виконувати основне правило: уникати перевтоми, застосовувати фізичне навантаження

систематично, поступово підвищуючи інтенсивність і тривалість фізичної рухової активності. Вибір фізичних вправ, обсягу та інтенсивності навантажень залежить від клінічних проявів ожиріння, супутніх захворювань, віку, статі і рівня фізичної підготовки.

Література:

1. Кравченко А. І. Медико-біологічна та реабілітаційна термінологія. – Суми, 2002. 200 с.
2. Лечебная культура в системе медицинской реабилитации. – М., 1985. – 400 с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М., 1990. – 368 с.

ПРОЕКТУВАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Олександр Малько

Актуальність дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність проекту розвитку фізичних якостей учнів молодших класів.

Матеріали і методи дослідження: *емпіричні методи* – вивчення і аналіз філософської, психолого-педагогічної, методичної, організаційно-управлінської літератури з досліджуваної проблеми; *вивчення і аналіз* передового педагогічного досвіду, нормативних, правових, навчально-програмних документів; *теоретичні методи* – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, моделювання систем і процесів, статистичні методи.

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу літературних джерел визначено сутність та значення проектування як складової ефективної організації діяльності загальноосвітнього навчального закладу. До однієї з продуктивних та оптимальних технологій створення творчого освітнього середовища в початковій школі можна віднести організацію проектної діяльності. Проектна діяльність є методом, що йде від дитячих потреб та інтересів, стимулює самостійність. Необхідно забезпечити єдність інтелектуального, емоційного і морального розвитку, що робить учня здатним до прекрасних, піднесених форм душевного стану. Завдання вчителя - спрямувати дослідницьку діяльність дитини не на глобальні проблеми, а на те, що діти можуть побачити самі, відчути.

Метод проектів – спосіб, що дозволяє ефективно спланувати дослідження, конструкторську розробку, управління і т.д. для того, щоб досягти

результату оптимальним способом. Для успішної реалізації здійснюється практична діяльність, що припускає досягнення поставленої мети. Проект реалізації дослідження не є проектом, а залишається дослідженням, при цьому лише організованим проектним методом. В основі методів проекту і дослідження: розвиток пізнавальних умінь і навичок учнів; вміння орієнтуватися в інформаційному просторі; вміння самостійно конструювати свої знання; вміння критично мислити.

Досліджено особливості фізичної підготовки учнів молодших класів сільської школи.

Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення), а також – це стан зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).

Збереження здоров'я дітей, формування в них свідомого вибору здорового способу життя є нині чи найактуальнішою проблемою, для розв'язання якої необхідна розробка і послідовне запровадження принципово нових підходів до змісту і структурування освітніх завдань. Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Цей компонент робить можливе врахування принципово нових, валеологічних вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості громадян нашої держави, культури здоров'я особистості [1].

Теоретично обґрунтовано створення та розроблено проект «Збереження та покращення фізичного здоров'я учнів молодших класів». Характеристика поняття «здоров'я» містить як індивідуальну, так і суспільну характеристику. Здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Визначають такі ознаки індивідуального здоров'я, як: специфічна і неспецифічна стійкість до дії деструктивних чинників; показники зростання і розвитку; поточний функціональний стан і потенціал (можливості) організму і особи; наявність і рівень якого-небудь захворювання або дефекту розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [1].

Здоровий спосіб життя – характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачу здоров'я. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. До основних принципів здорового способу життя належать: висока рухова активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, здатність протистояти психоемоційним стресам, безпечна сексуальна поведінка, сприятливі умови праці, побуту і відпочинку, медична активність, володіння елементарними методиками самоконтролю, систематичне виконання гігієнічних процедур тощо [2].

Проаналізовано результати впровадження проекту збереження та покращення фізичного здоров'я учнів молодших класів. Розроблений проект базується на інноваційному підході до підготовки вчителів, учнів та батьків: створення науково – дослідницької лабораторії; анкетування; розробка бізнес – плану інноваційної діяльності. В основі проекту інтеграційний компонент здоров'язберігаючих освітніх технологій, що передбачає об'єднання в одне ціле раніше ізольованих частин, елементів, компонентів знань, що супроводжується ускладненням і зміцненням зв'язків і стосунків між ними. Формування здоров'язберігаючих освітніх технологій на інтеграційній основі передбачає реалізацію таких вимог до їх реалізації: інтеграційні зв'язки повинні бути спрямовані на всебічний розвиток особистості учня, посилення зв'язків між освітою, розвитком і вихованням; зв'язки між окремими предметами та навчальними циклами необхідно включати в освітній процес на всіх етапах навчання; необхідна координація навчальних програм на інтеграційній основі. Перевірено ефективність розробленого проекту та шляхом статистичних розрахунків критерію однорідності χ^2 підтверджено достовірність отриманих результатів і високу їх вірогідність.

У результаті впровадження експериментальної методики «Проект збереження фізичного здоров'я учнів молодших класів» у експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник індекса Робінсона з 7 до 14%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%. При аналізі життєвого індексу молодших школярів приріст результатів у експериментальній групі відмічається такий: високий рівень – з 9 до 10%, вище середнього – з 15 до 27%, середній – зменшення з 26 до 22%, нижче середнього – з 24 до 20 і низький рівень – з 26 до 21%. При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що приріст результатів у експериментальній групі за високим рівнем становив 4% (з 3 до 7) на рівнем вище середнього 5% (з 16 до 21), за рівнем середнім – 3% (з 28 до 31), за рівнем нижче середнього 5 відсотків (з 25 до 20) та за низьким рівнем – 7% (з 28 до 21%). При визначенні рівня індексу Руф'є приріст результатів у експериментальній групі за високим рівнем становив 3% (з 3 до 6) на рівнем вище середнього 6% (з 16 до 22), за рівнем середнім – 3% (з 28 до 31), за рівнем нижче середнього – 4 відсотків (з 25 до 21) та за низьким рівнем – 8% (з 28 до 20%).

У експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник масо-ростового індексу з 7 до 14%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%. У експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник розвитку рухових якостей з 7 до 15%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%.

Висновки. Фізична культура є невід'ємною складовою загальної професійної культури особистості сучасного фахівця, яка забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей особистості, що забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, вияву соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Література:

1. Хомич Л. Формування здорового способу життя студентської молоді / Л. Хомич // Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава : ПДПУ імені В. Г. Короленка, 2003. – С. 13.
2. Проекти в початковій школі : тематика та розробки занять / [упоряд.: О. Онопрієнко, О. Кондратюк]. – К. : Шкіл. світ, 2007. – 128 с. – (Б-ка «Шкільний світ»).

УПРАВЛІННЯ КООРДИНАЦІЙНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Антон Паршин

Актуальність дослідження. Оновлення змісту освіти є однією з найважливіших передумов успішного реформування і модернізації вітчизняного фізичного виховання. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті відзначається, що система освіти України має забезпечити: «формування здорового способу життя, розвиток дитячого і юнацького спорту, туризму, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчального виховного процесу» (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, 2001. – С.6). Розвиток фізичної культури і спорту визначено одним з провідних принципів організації навчально-виховного процесу, показником його відповідності стратегії національної освіти. Під координаційними здібностями потрібно розуміти здатність людини швидко, доцільно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання, особливо складні, а також ті, які виникають несподівано. Яскравим відображенням рівня координаційних здібностей, є ступінь відповідності рухових дій в оточуючому середовищі.

Метою нашої роботи є спроба системного представлення матеріалу про вивчення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів як у комплексній оцінці, так і з метою визначення здатності до оцінки та регуляції динамічних та короткочасних параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, відчуття ритму та здатності до довільного розслаблення м'язів та координації рухів.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз теоретично-описових літературних джерел та нормативних документів для з'ясування стану розробленості проблеми; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проаналізовано педагогічні аспекти розвитку координаційних здібностей школярів в теорії та практиці фізичної культури. Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися два відносно самостійні методологічні підходи до вивчення координаційних здібностей. Прихильники першого (Е. П. Ільїн, 1982; В. Пехтль, 1971; О. А. Сиротин, 2000; В. І. Філіпович, 1972) розглядають координаційні здібності для інтеграції спритності. Інші (Н. Грабик, 2003; С. Д. Бойченко, В. В. Леонов, 2003) аналізують координаційні здібності з позиції комплексної характеристики можливостей людини оптимально керувати параметрами діяльності у процесі діяльності складних дій.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, можна зробити висновки, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Виділяють спеціальні, специфічні і загальні КЗ.

Під загальними КЗ розуміються потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Спеціальні КЗ – це можливості школяра, визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями.

Специфічні КЗ – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та інше.

Обґрунтовано педагогічну сутність диференційованого підходу в системі управління руховими якостями школяра

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і в просторі, навіть передбачати зміни умов дій виконувати рухи виразно, артистично. Спираючись на результати спеціальних досліджень, В. М. Платонов і М. М. Булатова виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну.

Кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність. Наприклад, у веслуванні, плаванні провідне значення має здатність до оцінки і регулювання просторово-часових і динамічних параметрів рухів та відчуття ритму, а в боротьбі – здатність зберігати рівновагу, перебудовувати рухи, орієнтуватись у просторі.

Розглянемо основні фактори та методичні положення, що детермінують розвиток різних координаційних здібностей.

У шкільній програмі з фізичної культури, у програмах дитячих спортивних шкіл багато уваги приділяється розвитку в дітей координації рухів. І це закономірно, оскільки в умовах науково-технічного прогресу значення здатності людини керувати складними в координаційному відношенні рухами постійно зростає [1].

Вміння керувати руховими діями необхідно розвивати у всі шкільні періоди. Цілеспрямований розвиток КЗ у дітей молодшого віку призводить до того, що вони значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому якісному рівні засвоюють нові навчальні теми на уроках фізичної культури, а на секційних заняттях далі просуваються до вершин спортивної майстерності і довше займаються у «великому» спорті. У таких дітей постійно покращуються сенсорні, сенсорномоторні та інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій, підвищується вміння раціонально використовувати свої енергетичні сили, поповнювати і розширювати рухові навички.

У пізнавально-педагогічній літературі виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до управління короточасними, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність зберігати рівновагу;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

Для вивчення рівня розвитку координаційних здібностей необхідно добирати такі вправи, які дозволяють з найбільшою точністю дати комплексну оцінку координаційним проявам, оскільки єдиного критерію для контролю за розвитком цих здібностей не існує, тому що це пов'язано з багатофакторною структурою координаційних здібностей.

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- 1) здібності людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т.д.);

5) сміливості і рішучості;

6) віку;

7) загальної підготовленості займаються (тобто запасу різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навичок) та ін. [2].

Вивчено онтогенетичні особливості та сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей. У онтогенетичного розвитку рухових координацій здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається багатьма авторами як особливо піддається цілеспрямованій спортивному тренуванню. Помічено, що у хлопчиків рівень розвитку координаційних здібностей з віком вище, ніж у дівчаток.

Узагальнено засоби, прийоми та методичні принципи управління координаційними здібностями на основі розробленої методики диференційованого підходу. При вихованні координаційних здібностей вирішують дві групи завдань: а) по різнобічному і б) спеціально спрямованому їх розвитку.

Перша група зазначених завдань переважно вирішується в дошкільному віці і базовому фізичному вихованні учнів. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого вдосконалення в руховій діяльності.

Особливо велика роль у цьому приділяється фізичному вихованню в загальноосвітній школі. Шкільною програмою передбачаються забезпечення широкого фонду нових рухових умінь і навичок і на цій основі розвиток в учнів координаційних здібностей, що проявляються в циклічних і ациклічних локомоціях, гімнастичних вправах, металних рухах з установкою на дальність і влучність, рухливих, спортивних іграх.

Завдання щодо забезпечення подальшого і спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту, у другому - обраною професією.

Перевірено ефективність розробленої методики. Після впровадження розробленої методики у експериментальній групі констатуємо значне підвищення відсотку учнів, які виявили високий рівень – з 11 до 18%. Рівень вище середнього зафіксовано у 15% респондентів (для порівняння – 10% до експерименту). Кількість учнів які виявили середній рівень розвитку координаційних здібностей суттєво не змінилася (35 і 34% відповідно). Позитивним результатом також відзначаємо зменшення кількості учнів, що виявили низький (з 20 до 14%) та нижче середнього (з 24 до 19%) рівні.

Для визначення достовірності результатів даних, вимірних у порядковій шкалі нами використано критерій однорідності χ^2 («хі» – квадрат), розрахунок якого засвідчив ефективність розробленої методики.

Висновки. У програмах з фізичного виховання у середній школі у наш час відсутня цілеспрямована система вдосконалення координації рухів у дітей з урахуванням гетерохронізму дозрівання рухових функціональних систем, рівневого складу виконуваного руху, чутливих періодів до оволодіння рухами різної структури та інших критеріїв. Недостатньо науково обґрунтований методичний підхід до оцінювання та прогнозування координаційних здібностей тощо.

Література:

1. Корсакова О. Про технологію диференційованого навчання / О. Корсакова // Рідна шк. – 2001. – №9. – С. 44–46.
2. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 14, Т. 2. – 2010. – С.124–130.

ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ І УЧНЯ НА ПРИНЦИПАХ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Владислава Полішко

Актуальність дослідження. Рух за толерантність набуває все більшого визнання та поширення. І не тільки загалом у світі, а й (що вельми показово) в Україні. Адже толерантність стосується всіх ланок суспільного життя нашої молоді держави. Що ж означає слово «толерантність»? У перекладі на українську мову це – терпимість. Терпимість до чогось своєрідного, істотно інакшого – чієсь думки, позиції, переконань. Це досить містке та глибоке поняття. Воно торкається і міжнародних відносин, і діалогу культур, і міжетнічних та міжконфесійних взаємин, і культури світу. Вивчення проблеми толерантності в педагогічній, психологічній і інших науках знайшло віддзеркалення в роботах російських, українських та зарубіжних педагогів, таких як: В. М. Золотухина, В. А. Лекторського, І. О. Артамонова, О. Г. Асмолова, Г. Б. Корнетова, С. Милоголовкіної, Г. Моськіної, О. Петрика, Л. В. Скворцова, Н. Стасюка, П. Степанова, Ю. В. Тодорцева. Проте питання толерантності в українській педагогіці належать до недостатньо вивчених.

Мета дослідження – визначити шляхи оптимізації педагогічної взаємодії учителя та учнів шляхом досягнення високого рівня толерантності.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація* даних наукової літератури стосовно використання методів і засобів фізичної реабілітації з метою корекції порушень постави школярів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури; *емпіричні* – спостереження, бесіди, констатувальний та формувальний експерименти, під час яких досліджувався

вплив запропонованої методики корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку; *інструментальні* – антропометричні виміри, функціональні проби з фізичним навантаженням.

Результати дослідження. Досліджено педагогічну взаємодію: сутність, прийоми, стратегію та особливості конфліктів. Прийоми педагогічної взаємодії безпосередньо пов'язані з дотриманням основних принципів у вихованні: оптимізм, повага до дитини і вимогливість до неї, розуміння душевного стану, розкриття мотивів зовнішніх обставин вчинків дитини. Найважливішою характеристикою педагогічної взаємодії є цілеспрямованість впливів. Мається на увазі послідовна реалізація цілей виховання, навчання, стимулювання активності та індивідуального розвитку тих, на кого спрямовано вплив, постійне коригування цих процесів у рамках вирішення навчально-виховних завдань як проміжних цілей, підрядкованих кінцевій меті.

Досягнути значних змін у свідомості дитини можливо при застосуванні різноманітних прийомів педагогічної взаємодії, як правило, декількох відразу. Є. Ш. Натанзон виділяє такі прийоми: переконування, заохочення, моральна підтримка, підвищення впевненості у власні сили, організація ситуації успіху, довіра, залучення до цікавої діяльності. Поряд із стимулювальними прийомами позитивний ефект мають і гальмівні: наказ, натяк, іронія, покарання. Доцільніше використання означених прийомів створює умови для особистісного зростання учня і вчителя [1; 2].

Визначено принцип толерантності у педагогічній взаємодії. Толерантність – це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, форми самовираження та спосіб життя іншої людини, які відрізняються від власних. Толерантність – це не поступка, а активне відношення, сформоване на основі визнання волі людини. Гуманізація стосунків «Учитель-учень» – важлива умова успішного впливу на формування толерантності. Толерантність може бути високою та низькою, конструктивною та деструктивною. Конструктивна толерантність сприяє вдосконаленню взаємовідносин у людському суспільстві, посилює вірогідність стійкого існування та вдосконалення системи. Деструктивна – навпаки, посилює вірогідність протилежних, суперечливих процесів, адже її носії, не усвідомлюючи цього, створюють передумови для руйнування кооперації в людському суспільстві, «потураючи розповсюдженню соціальної деструктивної резистентності – поширенню настроїв тривожності, недовіри, ненависті між різними соціальними прошарками». Соціокультурна толерантність є ознакою впевненості особи в собі й усвідомлення надійності своїх позицій, «ознакою відкритої для всіх ідейної течії, яка не боїться поєднання з іншими точками зору, не усувається від духовної конкуренції» [3].

Толерантна поведінка формується поступово, це складний, тривалий процес, що проходить такі стадії формування толерантності:

- загальна поінформованість щодо того, з ким устанавлюються відносини (особистість або група);
- формування позитивного уявлення про цю особистість/групу;

– спілкування шляхом обміну думками з виявленням подібностей і відмінностей;

– домовленість про взаємоповагу до відмінностей та ідентичності (етнічної, соціокультурної, індивідуальної, статевої), визначення принципів та умов спілкування, співробітництва і співіснування, виявлення подібностей і розходжень;

– формування ефективних відносин: перехід від етапу пасивності, від простого співіснування до етапу активності, спільної участі, кооперації, взаємодії.

Розроблено методику формування позиції толерантності у педагогічній взаємодії. Формувальна методика ґрунтується на сучасних тренінгових методиках побудови педагогічної взаємодії на принципах толерантності, що включає тренінг партнерського спілкування за принципом толерантності та стратегію толерантної поведінки у конфліктних ситуаціях. Розроблений методичний комплекс спрямований на розвиток вміння учнів діяти за принципом толерантності. Методичні принципи даного комплексу охоплюють мотиваційну сферу особистості, визначаючи соціальний характер її діяльності.

Експериментально перевірено ефективність формування системи толерантної взаємодії. Загалом дослідження підтвердило достовірність гіпотези, тобто впровадження технології співпраці та тренінгових методик розвитку толерантності сприяє оптимізації процесу педагогічної взаємодії шляхом переходу із рівня суперництва на рівень компромісу та співпраці.

Висновки. Взаємодія, в широкому розумінні, охоплює всі види соціальних процесів і людської діяльності. Вона розглядається як загальнонаукова категорія, що охоплює процеси впливу об'єктів один на одного, їхню взаємну зумовленість і взаємозаміну, взаємний зв'язок соціальних явищ як на рівні суспільства в цілому, так і на рівні функціонування його окремих груп та індивідів. Прийоми педагогічної взаємодії безпосередньо пов'язані з дотриманням основних принципів, положень: оптимізм, повага до дитини і вимогливість до неї, розуміння душевного стану, розкриття мотивів зовнішніх обставин вчинків дитини. Важливим принципом педагогічної взаємодії виступає толерантність, що виявляється у прагненні індивіда досягти взаєморозуміння й узгодження різних звичаїв, традицій, інтересів, думок без застосування примусовості, методами роз'яснення, освіти та виховання.

Література:

1. Васьков Ю. В. Комунікативна компетентність учителя // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №1. – С.44–46.
2. Темченко О. Впровадження інноваційних підходів для підвищення компетентності педагогів // Завуч (Шкільний світ). – 2005. – №13. – С.10 (вкладка).
3. Тимченко О. В. Педагогічні умови формування професійної позиції вчителя // Управління школою. – 2006. – №19-21. – С.35–36.

ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Владислав Прохватило

Актуальність дослідження. Учитель фізичної культури у наукових дослідженнях розглядається як організатор безперервного фізичного виховання. При цьому важливим складником підготовки вчителя у вищих педагогічних закладах освіти є дослідницька діяльність як основа формування дослідницької компетентності. На основі аналізу комплексу літературних джерел встановлено, що дослідницька діяльність включає такі компоненти:

- діагностувальну діяльність;
- організаційно-прогностичну діяльність;
- конструктивно-проективну діяльність;
- орієнтувальну-прогностичну діяльність;
- комунікативно-стимулювальну діяльність;
- інформаційно-пояснювальну діяльність;
- дослідницько-творчу діяльність;
- аналітико-оцінну діяльність.

Мета дослідження – обґрунтувати дослідницьку діяльність майбутніх учителів фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація* даних наукової літератури стосовно використання методів і засобів дослідницької діяльності; *емпіричні* – спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Доведено, що підготовка майбутнього учителя фізичної культури до дослідницької діяльності відбувається в таких циклах підготовки: соціально-гуманітарні дисципліни, дисципліни природничо-наукового та професійно-практичного циклу, при цьому сутність окремо взятої навчальної дисципліни і її специфіка розкривається на основі системно-діяльнісного підходу, згідно з яким навчальна дисципліна будується як система цілеспрямовано організованої навчальної діяльності, в ході якої студенти, здійснюючи певні дії, освоюють універсальні і предметні способи дій, ключові твердження, поняття і теорії, істотні властивості досліджуваних об'єктів і відносини між ними [1].

Зміст формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури представлений в моделі єдністю змісту навчальної, науково-практичної та позанавчальної діяльності студентів і є основною частиною змісту освітнього процесу. Навчальна діяльність, спрямована на формування знань і умінь науково-дослідної діяльності студентів за допомогою вивчення соціально-гуманітарних, професійно-практичних та медико-біологічних дисциплін. Науково-практична діяльність спрямована на формування навичок колективної творчої взаємодії в дослідницькій діяльності, готовності студентів до творчого пошуку, самостійності прийняття рішень, вміння доводити дослідження до кінця під час проходження всіх видів навчальних педагогічних практик, участь в

конференціях, конкурсах проектів. Позанавчальна діяльність спрямована на підтримання пошуково-творчого потенціалу фахівця за допомогою проведення: екскурсій та зустрічей з у вигляді тематичних «круглих столів»; конкурсів професійної майстерності [2].

Середовище навчального закладу як сукупність умов, у яких здійснюється життєдіяльність суб'єктів освітнього простору, розглядається як освітнє середовище, яке має наступні характеристики:

– освітнє середовище є системним об'єктом, спрямованим на самореалізацію особистості в процесі навчання і виховання;

– освітнє середовище виступає як умова і як засіб навчання і виховання майбутнього фахівця;

– освітнє середовище спрямоване на координації взаємодії між студентами, викладачами та інформаційно-комунікаційним педагогічним середовищем;

– освітнє середовище – є фактором формування динамічної системи ціннісних орієнтацій особистості;

– освітнє середовище представлене спектром локальних середовищ різної якості [8].

Процес формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури здійснюється з використанням таких засобів науково-освітнього професійного середовища закладу вищої освіти:

– засоби організації дослідницької діяльності студентів (семінарські, лабораторні, практичні заняття, студентські гуртки та проблемні групи, педагогічна практика, студентські конференції, індивідуальна робота зі студентами);

– засоби діяльності (авторські дослідницькі завдання, ситуаційні завдання, педагогічні ситуації);

– засоби управління діяльністю студентів (дотримання чітко визначених етапів формування дослідницької компетентності).

Висновки. Здоров'язберігальна спрямованість дослідницької діяльності базується на інтеграції знань і досвіду та виявляється в здатності й готовності до збереження здоров'я в освітньому середовищі закладу вищої освіти. При цьому дослідницька діяльність спрямована на усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості. Набуття знань проходить через діяльність і дійсно стає власним надбанням студента. Передбачається збільшення питомої ваги завдань і вправ, що потребують чіткого планування дій, підвищують пріоритет творчих форм роботи, спрямовані на пошук нової інформації, включають ситуації дослідження проблеми.

Література:

1. Хлібкевич С. Б. (2018) Сучасні тенденції впровадження діяльнісного підходу в систему формування дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «Інтернаціоналізація вищої освіти

України: здобутки, невикористані резерви, перспективи розвитку». – Вінниця, 15-16 грудня. – С. 270–272.

2. Хлібкевич С. Б. (2019) Спрямованість навчальних дисциплін підготовки вчителя фізичної культури на дослідницьку діяльність. Матер. VII Всеукр. студентської наук.-практ. конф. «Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи». Полтава, 24-25 жовтня. С. 124–127.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ДІАГНОСТИКО-ПРОГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК У ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олександр Савченко

Актуальність дослідження. Від ефективності професійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури залежить соціальне, психічне та фізичне здоров'я нації, що актуалізується постійним впровадженням в практику нових методик, обладнання та методів, які витісняють застарілі та менш ефективні. Все це зумовлює необхідність навчання вчителя фізичної культури впродовж всього життя, що в свою чергу потребує компетентності з обробки аналізу сприйняття та трансформації на особистісний досвід значного потоку інформації та експериментально-дослідних даних. Виконання здоров'язберігальної функції сучасним вчителем потребує навичок діагностичної та прогностичної діяльності, що підкреслює роль діагностико-прогностичної компетентності фахівця.

Мета дослідження – обґрунтувати роль та місце діагностико-прогностичних методик у діяльності вчителя фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз даних літературних джерел у розрізі вивченої проблеми; *систематизація* даних наукової літератури; *емпіричні* – спостереження, бесіди анкетування.

Результати дослідження. Крім того, результати пілотного дослідження також засвідчують відсутність у студентів вищих педагогічних закладів освіти умінь ефективно використовувати діагностувальні та прогностичні методики (61%); труднощі під час розробки діагностико-прогностичних методик та програм (73%); не здатність майбутніх учителів фізичної культури формулювати мету, завдання й окреслювати вектори профілактичної діагностико-прогностичної діяльності зі здоров'язбереження (69%). Саме тому на сьогодні актуальним завданням є наукове обґрунтування питання застосування майбутніми учителями фізичної культури діагностико-прогностичних технологій фізичного виховання та спорту [1].

У процесі професійно-орієнтованого фізичного виховання використання міждисциплінарних завдань дає змогу організувати навчальний процес на основі пошуку. Зміст окреслених завдань є одночасно і метою пізнання, і засобом для правильного виконання умов завдання, оскільки в них містяться достовірні діагностико-прогностичні знання, необхідні фахівцям для подальшої

професійної підготовки. У контексті завдань дослідження застосовувалися такі ситуації створення професійно зорієнтованих діагностико-прогностичних завдань:

1) ситуація несподіванки, що передбачає ознайомлення студентів з явищами, висновками, фактами, які дивують, захоплюють своєю незвичайністю, зазвичай є парадоксальними;

2) ситуація конфлікту, яка виникає за наявності протиріч: між можливими теоретичними способами вирішення завдань, одержаних студентом на основі наявних діагностико-прогностичних знань та неможливістю їх практичного застосування; між практично одержаним результатом (відомим фактом) і недостатністю діагностико-прогностичних знань для його теоретичного обґрунтування;

3) ситуація незгоди, коли студентам пропонують довести логічність будь-якої ідеї, припущення, спростувати висновок;

4) ситуація невизначеності, коли студентам пропонуються завдання з недостатніми або зайвими даними для одержання правильної відповіді. Тобто, майбутнім фахівцям спершу необхідно визначити недолік (надлишок) даних, а потім ввести додаткові умови (або відкинути зайві), за яких уможлиблюється вирішення завдання [1; 3].

Висновки. Обґрунтовано роль та місце діагностико-прогностичних методик у діяльності вчителя фізичної культури. Розроблено рекомендацію викладачам навчальних дисциплін – дбати про використання у процесі фізичного виховання студентів активних форм, методів та інноваційних засобів, що надають можливість моделювати діагностико-прогностичні професійні ситуації; забезпечити спрямованість системи фізичного виховання на формування у студентів стійкої професійно-орієнтованої мотивації до опанування діагностико-прогностичними знаннями, уміннями, навичками і засвоєння досвіду діагностичної діяльності.

Література:

1. Борисюк Л. О. Реалізація педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх бакалаврів сестринської справи у процесі вивчення хіміко-біологічних дисциплін / Л. О. Борисюк // Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження: матеріали регіональної науково-практичної конференції (24-25 вересня 2015 р.) : Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції. – Тернопіль : ТДМУ, 2015. – 78 с. (8-9)
2. Формування прогностичних умінь майбутніх лікарів загальної практики як педагогічна проблема / А. Л. Гавриш // Фізична культура : теорія і практика : часопис каф. теорії й методики фіз. вих., адаптативної та масової фіз. культури. – Вип. № 1. – Полтава, 2013. – С. 134–138.
3. Карченкова М. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / М. Карченкова, Д. Довгань // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 181–185.

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Владлен Гончар

Актуальність дослідження. Сучасний період розвитку освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї загальноосвітньої шкільної системи. Особлива роль у цьому процесі належить проблемі формування в учнів пізнавальної активності і самостійності мислення й рухів, уміння самостійно поповнювати свої знання, формувати уміння і навички. Одним із основних напрямів активізації навчання школярів є систематичне використання самостійних робіт, включення учнів у самостійну пошукову діяльність, запровадження у навчальний процес різноманітних видів самостійної діяльності.

Висока актуальність проблеми самостійних занять у процесі фізичного виховання молодших школярів зумовила актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – визначити роль, місце та структуру самостійних занять фізичними вправами у системі фізичного виховання школярів.

Матеріали і методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури; спостереження за навчально-виховним процесом у початковій школі; аналіз сучасного педагогічного досвіду; теоретичне узагальнення; опитування учнів.

Результати дослідження. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування особистості дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Саме у цьому віковому періоді «закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності».

Критеріями добору навчального матеріалу, який доцільно засвоювати в процесі самостійної учбової діяльності молодших школярів, зазначає Л. Жарова, є:

- зв'язок нового з раніше засвоєним матеріалом;
- можливість логічного членування навчального матеріалу на чіткі кроки та елементарні завдання;
- наявність протиріччя між опорними і новими знаннями;
- готовність школярів до участі в самостійній діяльності [1].

Самостійна робота учнів у процесі фізичного виховання є органічною частиною навчального процесу. Тому методика її проведення визначається специфічними особливостями дисципліни, змістом теми, рівнем підготовленості учнів. Саме тому організація самостійної роботи учнів вимагає від учителя знання й урахування їхніх індивідуальних психологічних і вікових особливостей: сприймання, пам'яті, мислення, уваги та ін.

Тому характерною рисою фізичного виховання учнів є прив'язка всіх школярів до систематичних самостійних занять фізкультурою і спортом. Фізична культура в режимі дня учня розглядається як необхідна умова всебічного розвитку і постійного підтримування на високому функціональному рівні фізичних і психічних можливостей.

Самостійні заняття учнів фізкультурою проводяться індивідуально (ранкова гімнастика), або колективно (ігри, змагання). Самостійна форма занять пов'язана з входженням фізичної культури в повсякденний побут учня. Основні вимоги до самостійних занять фізичними вправами: проводити заняття кожного дня і в визначений час; дотримуватись гігієнічних вимог до одягу і взуття; враховувати поєднання виконання вправ з факторами загартовування; правильно використовувати рухи, поєднувати дихання з рухами; правильно дозувати фізичне навантаження; використовувати самоконтроль [2].

Плануючи самостійну роботу, зазначає О. Савченко, вчителі повинні:

- визначити її місце в структурі уроку чи іншого заняття;
- знати вимоги до учнів на даному рівні оволодіння новим навчальним матеріалом;
- передбачити труднощі, які можуть виникнути під час роботи у різних групах дітей;
- правильно визначити зміст і обсяг завдань; форму їх подачі; тривалість самостійної роботи;
- дібрати потрібний дидактичний матеріал;
- знайти раціональний спосіб перевірки роботи чи контролю її результатів [3].

Готувати школярів до самостійних занять необхідно перш за все на уроках фізкультури. Уроки фізкультури, відповідно вимогам навчальної програми, повинні допомагати формуванню в учнів навички і привычки самостійно займатись фізичними вправами, вихованню стійкого інтересу до фізичної культури і входженню її в режим дня школярів. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Висновки. Отже, самостійна робота в початкових класах є обов'язковим компонентом навчального процесу. Її роль, учбовий зміст, місце на уроці, тривалість проведення, способи керівництва визначаються метою навчально-виховної діяльності, її специфікою та рівнем підготовки школярів. у структуру самостійної роботи входить аналіз завдання, пошук способів його розв'язання, планування роботи, виконання завдання, перевірка та оцінка результатів виконаної роботи.

Література:

1. Жарова Л. Легко ли быть самостоятельным? Народное образование. – 1990. – № 6. – С. 62–65.
2. Ляхов А. Жодного дня без фізкультури та спорту // Здоров'я та фізична культура. 2006. – №10. – С. 11.
3. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. – К.: Генеза, 1999. – 324 с.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Адамян Артур Саркісович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури **Даниско О.В.**

Алексєєв Дмитро Ігорович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Алму Яссін – студент міжнародного факультету Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Артеменко Дмитро Олегович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Шостак Є.Ю.**

Байрачна Ірина Валеріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Зайцева Ю.В.**

Бала Оксана Геннадіївна – студентка третього курсу медичного факультету №2 Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Балакшій Руслан Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Квак О.В.**

Баштовенко Оксана Анатоліївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Безпалько Юлія Василівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Біланов Олег Сергійович – викладач кафедри філософії та суспільних наук Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Богдан Карина Вячеславівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Кіприч С.В.**

Боженко Максим Володимирович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури **Даниско О.В.**

Буров Сергій Михайлович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Величко Максим Сергійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Мироненко С.Г.**

Ганчева Крістіна Миколаївна – викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Гладченко Владислав Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Глушко Ілона Дмитрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Гноєвий Сергій Володимирович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Зайцева Ю.В.**

Головко Анастасія Олександрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання і спорту, адаптивної і масової фізичної культури **Кіпріч С.В.**

Гончар Владлен Євгенович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Горбаненко Дмитро Олегович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Квак О.В.**

Гребенюк Жанна Вікторівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Гречаний Андрій Андрійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Гришко Єлизавета Юріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання адаптивної і масової фізичної культури **Синиця С.В.**

Дегтеренко Володимир Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Дичко Артем Ігорович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014.11. Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Бондаренко В.В.**

Долженкова Олена Андріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014.11. Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Бондаренко В.В.**

Донець Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Дребут Анастасія Олегівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Дудка Костянтин Ігорович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Дьяченко Анастасія Олександрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Кіприч С.В.**

Дьяченко Юрій Альбертович – викладач вищої категорії фахового медико-фармацевтичного коледжу Полтавського державного медичного університету.

Єфремова Анастасія Сергіївна – студентка шостого курсу медичного факультету №1 Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Мироненко Євгеній Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Зайцева Ю.В.**

Житомирський Леонід Олександрович – старший викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Заговенко Олександр Андрійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Закладна Яна Миколаївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання і спорту, адаптивної і масової фізичної культури **Кіприч С.В.**

Закладний Вячеслав Михайлович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Хоменко П.В.**

Закладний Микола Григорович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Кіпріч С.В.**

Звягольська Ірина Володимирівна – вчитель біології, екології Комунального закладу «Полтавська гімназія №6 Полтавської міської ради Полтавської області.

Іванюк Вікторія Володимирівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Кваск О.В.**

Іванюк Вікторія Володимирівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Корносенко О.К.**

Канцер Аліна Вікторівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Каценко Андрій Любославович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Киричок Ігор Миколайович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Кісіль Ярослав Вячеславович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Коба Антон Ігорович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Согоконь О.А.**

Козій Михайло Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Момот О.О.**

Комісаренко Роман Романович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Корчан Наталія Олександрівна – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Косоног Анастасія Дмитрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання адаптивної і масової фізичної культури **Синиця С.В.**

Котій Аліна Олександрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання адаптивної і масової фізичної культури **Синиця С.В.**

Кулаченко Марина Олександрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Мироненко С.Г.**

Кульбака Марина Юріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Свертнев О. А.**

Литовка Володимир Вікторович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Лобода Максим Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014.11. Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Бондаренко В.В.**

Любовий Вячеслав Андрійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Зайцева Ю.В.**

Максименко Станіслав Костянтинович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури **Даниско О.В.**

Малько Олександр Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Маначинський Максим Іванович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Мацюк Олександр Олександрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Кіприч С.В.**

Мохуль Софія – студентка першого курсу міжнародного факультету Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Нестерова Вікторія Юріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Шостак Є.Ю.**

Ніфака Ярослав Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Нор Ярослав Сергійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Осман Талал – студент першого курсу міжнародного факультету Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Палапа Дмитро Сергійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Паршин Антон Дмитрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Донець О.В.**

Писаренко Ігор Станіславович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Новік С.М.**

Підлужна Світлана Андріївна – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Пілюгін Андрій Валентинович – доцент, кандидат медичних наук, викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Полішко Владислава Вікторівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Хоменко П.В.**

Полковнікова Марія Сергіївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Кіпріч С.В.**

Попов Олександр Юрійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Шостак Є.Ю.**

Прохватило Владислав Владиславович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Пузій Наталія Юріївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Корносенко О.К.**

Радіонов Олександр Іванович – викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Радовенчик Анастасія Ігорівна – здобувачка другого рівня вищої освіти педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Савченко Олександр Геннадійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Шапаренко І.Є.**

Саливон Олександр Юрійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури **Даниско О.В.**

Свінцицька Наталія Леонідівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Северин Юрій Миколайович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Сидоренко Володимир Віталійович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Бондаренко В.В.**

Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання адаптивної і масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Синиця Тетяна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Сілаєв Віталій Віталійович – викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Согаконь Олена Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання.

Станєва Світлана Василівна – вчитель загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 8 (м. Ізмаїл, Одеська обл.).

Станко Сергій Петрович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Момот О.О.**

Стриженок Віталій Петрович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Суша Ольга Олександрівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Мироненко С.Г.**

Тараненко Дмитро Миколайович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін **Шостак Є.Ю.**

Тимченко Ігор Вікторович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Свертнєв О. А.**

Форманюк Марина Станіславівна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Корносенко О.К.**

Халюк Раїса Михайлівна – студентка другого курсу педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Христенко Станіслав Станіславович – здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання **Денисовець Т.М.**

Челпанов Костянтин Михайлович – студент першого курсу стоматологічного факультету Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Шапаренко Інна Євгеніївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Шерстюк Олег Олексійович – доктор медичних наук, професор кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава).

Шостак Євгенія Юрївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Ярова Марія Миколаївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Науковий керівник – докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Корносенко О.К.**

Ярошенко Любов Миколаївна – здобувачка другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури **Свертнєв О.А.**

Ярчук Геннадій Васильович – кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

З М І С Т

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI <i>Артур Адамян</i>	3
ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ <i>Дмитро Алексєєв</i>	6
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ <i>Дмитро Артеменко</i>	8
РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ <i>Ірина Байрачна, Вячеслав Любивий</i>	12
A HEALTHY LIFESTYLE AS AN INDISPUTABLE COMPONENT SUCCESSFUL FUTURE DOCTOR <i>Bala O., Yefremova A., Mokhoul S., Svintsytska N., Katsenko A.L.</i>	14
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ <i>Руслан Балакшій</i>	17
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДОСВІДІ ВИДАТНИХ ПЕДАГОГІВ <i>Оксана Баштовенко, Раїса Халюк</i>	19
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Олена Согоконь</i>	22
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЯК ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ СУСПІЛЬСТВА <i>Олег Біланов, Ірина Звягольська, Володимир Литовка</i>	24

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Карина Богдан</i>	27
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ІННОВАЦІЙНА ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ <i>Максим Боженко</i>	29
ПРИЧИНИ НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНСЬКІЙ СІМ'І, ЩО ВЧИНЯЮТЬСЯ НЕПОВНОЛІТНІМИ ТА ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА СЕРЕД НИХ <i>Сергій Буров</i>	31
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ КОЛІННОГО СУГЛОБА <i>Максим Величко</i>	34
ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ <i>Крістіна Ганчева</i>	36
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ <i>Ілона Глушко</i>	38
ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Анастасія Головка</i>	41
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ <i>Наталія Пузій</i>	43
ВІДНОВНІ ЗАСОБИ ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ <i>Дмитро Горбаненко</i>	46
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ПРОТИ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК <i>Єлизавета Гришко, Тетяна Синиця</i>	48

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ Володимир Дегтеренко	51
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА Артем Дичко	53
ОРГАНІЗОВАНІСТЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА Олена Долженкова	56
ВИМОГИ ДО МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Анастасія Дьяченко, Юрій Дьяченко	58
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ Євгеній Мироненко, Сергій Гноєвий	61
ІНФОРМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ Леонід Житомирський	62
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ Яна Закладна	65
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ Микола Закладний	69
ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Вікторія Іванюк	70
ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ Аліна Канцер	73
КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА Ігор Киричок	74

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ Антон Коба	76
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНА-ТХЕКВОНДИСТА Вікторія Іванюк	78
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ Михайло Козій	79
КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ Роман Комісаренко	81
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ Анастасія Косоног, Сергій Синуця	83
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ (НА ПРИКЛАДІ «Cool Games») Аліна Котій	85
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Марина Кульбака	87
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Максим Лобода	90
ЗМІСТОВА ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА Станіслав Максименко	92
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Максим Маначинський	95

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Й ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ Марина Форманюк	97
РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТКОВІДНИХ ПАЦІЄНТІВ У ФІТНЕС-ЗАКЛАДАХ Марія Ярова	99
СУЧАСНА СИСТЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ Олександр Мацюк	102
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН Вікторія Нестерова	104
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Ярослав Ніфака	106
ПОНЯТТЯ ПРО ЗАГАЛЬНІ (КЛЮЧОВІ) КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Ярослав Нор	109
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НАЙПРОСТІШИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ФУТБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ Дмитро Палапа	112
СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ Ігор Писаренко	115
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННІ Світлана Підлужна, Олег Шерстюк, Талал Осман	117
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ Марія Полковнікова	120

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ	
Олександр Попов, Євгенія Шостак	121
СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПОДАЛЬШОЇ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
Олександр Радіонов.....	124
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Анастасія Радовенчик	127
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ	
Олександр Саливон	129
ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	
Володимир Сидоренко	132
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Віталій Сілаєв	134
ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»	
Світлана Станєва.....	137
ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЇЇ КОНТРОЛЬ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	
Сергій Станко	140
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНІ ЗАСОБИ ЛІКУВАННЯ ДЕГЕНЕРАТИВНО- ДИСТРОФІЧНИХ ЗМІН ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	
Ольга Суха.....	141
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ	
Дмитро Тараненко.....	144

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ

Ігор Тимченко..... 147

АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Станіслав Христенко 149

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ
ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

Костянтин Челпанов, Наталія Корчан 150

ГІГІЄНИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Інна Шапаренко..... 153

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ТА
ЗМІЦНЕННІ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ

Любов Ярошенко..... 155

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Геннадій Ярчук..... 157

WHAT EFFECT DO VITAMINS HAVE ON HUMAN HEALTH
(ANALYSIS)?

Yu. M Severin, A Piliuhin, V Stryzhenok, A. Yefremova, Ya Almou 160

БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ГНУЧКОСТІ ТА МЕТОДИКА ЇЇ
ВИМІРЮВАННЯ

Юлія Безпалько 163

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Владислав Гладченко..... 166

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНИХ
ВИДАХ ТА ФОРМАХ СКОЛІОЗУ

Жанна Гребенюк..... 169

<p>БИОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ</p> <p>Андрій Гречаний.....</p>	171
<p>МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ АКТИВНИМИ ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ</p> <p>Анастасія Дребут, Олександр Донець.....</p>	174
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ</p> <p>Костянтин Дудка</p>	176
<p>СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПЕДАГОГІЧНИМ КОНФЛІКТОМ У ДЮСШ</p> <p>Олександр Заговенко</p>	179
<p>ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</p> <p>Вячеслав Закладний</p>	181
<p>МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООСВІТИ ПЕДАГОГІВ</p> <p>Ярослав Кісіль</p>	184
<p>ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ АЛІМЕНТАРНОМУ ОЖИРІННІ</p> <p>Марина Кулаченко</p>	188
<p>ПРОЕКТУВАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</p> <p>Олександр Малько.....</p>	191
<p>УПРАВЛІННЯ КООРДИНАЦІЙНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</p> <p>Антон Паршин.....</p>	194
<p>ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ І УЧНЯ НА ПРИНЦИПАХ ТОЛЕРАНТНОСТІ</p> <p>Владислава Полішко.....</p>	198

<i>ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	
Владислав Прохватило	201
<i>РОЛЬ ТА МІСЦЕ ДІАГНОСТИКО-ПРОГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК У ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	
Олександр Савченко	203
<i>РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІ</i>	
Владлен Гончар	206
ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ	207

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ

15-16 квітня 2021 року

Підписано до друку 08.04.2021 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура Arial Narrow
Ум. друк. арк. 13,3. Зам. № 1248. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.
simon@simon.com.ua