

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА**



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

МАТЕРІАЛИ

**II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ**

(посвідчення про реєстрацію УкрІНТЕІ №357 від 03.11.2020 р.)

16 квітня 2021 року

Кременчук

УДК 378.37.012

ББК 75.11

Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали II Всеукраїнської інтернет-конференції (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 16 квітня 2021 року) / [редактор-упорядник: Т. І. Кудряшова] – Кременчук: Методичний кабінет, 2021. – 200 с.

Видання містить доповіді II Всеукраїнської інтернет-конференції «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти». Молоді та досвідчені науковці, практики висвітлюють актуальні питання в галузі фізичної культури і спорту в дошкільній, початковій та інноваційній освіті.

Матеріали будуть корисними для широкої наукової громадськості, аспірантів, психологів, соціальних педагогів, реабілітологів, методистів, викладачів, вихователів, студентів.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Крупіна Л. В. – кандидат педагогічних наук

Кудряшова Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (редактор випуску)

Деньга Н. М. – кандидат педагогічних наук

Кулікова Т. В. – кандидат філологічних наук, доцент

Шакотько В. В. – кандидат педагогічних наук

Бондаренко В. В. – керівник фізичного виховання

Прокопенко Ю. С. – голова ЦК викладачів фізичного виховання

За достовірність фактів, дат, найменувань, прізвищ, цифрових даних, за орфографічне, пунктуаційне, стилістичне оформлення **відповідають автори публікацій.**

Матеріали друкуються за авторськими варіантами.

Посвідчення про реєстрацію УкрІНТЕІ №357 від 03.11.2020 р.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (протокол № 9 від 5.04.2021р.).

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ашанін В. С., Філенко Л. В. Формування професійних компетентностей інформаційної спрямованості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.....	6
Фастовець І. Ф. Формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту в умовах Нової української школи	11
Шостак Є. Ю. Теоретико-методологічні аспекти професійної діяльності тренера-викладача футзальної команди	19
Коба А. І., Момот О. О. Специфіка урочних форм навчання в контексті формування фізичної культури школярів	24
Харченко О. В., Тимошенко О. М. Компетентнісний підхід у формуванні професійної підготовки вчителя фізичної культури в закладі освіти	27
Лисенко Т. І., Кудряшова Т. І. Використання інтернет-технологій в дистанційній взаємодії викладача та студента	32
Смородський В. І. Діджиталізація фізичної культури в умовах сьогодення ...	36
Грибач Х. Р., Філіпов Є. В. Самоорганізація як ключова умова фізичного саморозвитку	40
Черненко О. Ю., Білаш Є. В. Формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту	44
Шаляпіна І. В. Історичні аспекти зародження і розвитку волейболу	48
Харахайчук А. Є. Використання інноваційних технологій навчання як засіб підвищення мотивації студентів до заняття фізичною культурою.....	53
Діжевська С. В., Смородський В. І. Проблеми та вирішення викладання уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання	59

СЕКЦІЯ 2. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'Я- ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Темченко В. О., Коленченко А. М., Чупир К. І. Зацікавленість студентської молоді до занять спортом і фізичною активністю	66
Семенишин Ю. І., Грибок Н. М. Застосування елементів сенсорної кімнати в реабілітації дітей з дитячим церебральним паралічем	72
Козловська Т. Ф. Проблеми адаптації людини до хімічного оточення у сучасних умовах і професійній діяльності	76

Караба Р. І., Грибок Н. М. Програма реабілітації порушень постави в дітей молодшого шкільного віку	80
Кулик І. Г., Коломоєць В. М. Формування здорового способу життя молоді України	86
Карпенко А. О., Галушкіна С. І. Перейняття досвіду викладання та організації уроку фізичної культури європейських країн	92
Гончарук В. Г., Галушкіна С. І. Сучасні підходи створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти та професійній діяльності.....	96
Тараненко І. В. Особистісно орієнтований підхід у фізичному вихованні як фактор становлення особистості	99
Пономаренко С. В., Лісовенко Т. О. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища у фаховому коледжі	104
Маленко К. А., Бровата О. Б. Кольоротерапія як наукова теорія впливу на психічне здоров'я	110
Антоненко-Миргородська А. М. Заняття фітнесом, як один із факторів реалізації творчого потенціалу студентської молоді	115
Раковська А. В., Кудряшова Т. І. Медико-біологічні та педагогічні особливості організації лікувальних та рекреаційних занять з оздоровчого бігу.....	119
Никифороенко І. І., Ступак М. В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів	127
Ступак М. В. Фізична культура в житті дошкільного віку як шлях до формування і зміцнення фізичного здоров'я	132
Дорошенко Д. С., Антоненко-Миргородська А. М. Вплив оздоровчої гімнастики на фізичний розвиток дитини	139
Ревенко А. С., Філіпов Є. В. Здоров'язберегаючі технології на уроці фізичної культури	143
Клименко М. М., Білаш Є. В. Впровадження сучасних підходів щодо здоров'язбережувальної компетенції у освітніх закладах	148
Картошкіна Н. О. Фітнес у системі оздоровчої культури студентів ВНЗ.....	153

СЕКЦІЯ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОГО БЛОКУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Запорожець О. П., Прокопенко Ю. С. Реабілітація баскетболістів після травм нижніх кінцівок	157
Кареліна Д. В., Прокопенко Ю. С. Розвиток витривалості юних	

тхеквондистів.....	163
Мацкуляк О. А. Організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-розважальних заходів у позаурочний час серед студентської молоді	168
Тараненко А. К., Тараненко І. В. Особливості розвитку координаційних здібностей гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки	175
Кулішенко О. С., Філіпов Є. В. Батерфляй – технічно складний і насичений стиль плавання	180
Левченко А. В., Пилипенко Д. В., Зайцева Ю. В. Значення фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі волейболістів	184
Дорошенко Р. О., Коваленко Ю. А. Сучасні методи викладання професійних дисциплін фізичного виховання в закладах фахової підготовки	188
Харахайчук О. А., Харахайчук А. Є. Заняття табатою як стимулятор розвитку фізичних якостей підлітків	192
НАШІ АВТОРИ.....	196

СЕКЦІЯ 1. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ашанін В. С.

*кандидат фізико-математичних наук, професор
завідувач кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків*

Філенко Л. В.

*кандидат фізичного виховання, доцент
доцент кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ІНФОРМАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Підготовка сучасних фахівців з фізичної культури та спорту потребує формування комплексу професійних компетентностей, серед яких важливе місце посідають компетентності інформаційної спрямованості. Суспільство розвивається в інформаційному середовищі, галузь фізичного виховання та спорту також застосовує широкий спектр засобів інформаційного забезпечення. Кашуба В. та Футорний С. (2016) вказують на необхідність застосування інформаційно-комунікаційних технологій при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту [4, С. 81-90]. Філенко Л. В., Філенко І. Ю., et al. (2015) довели ефективність застосування інформаційних технологій навчання при самостійній підготовці студентів [8, С. 159-167]. У дослідженнях Москаленко Н. В. та Сидорчук Т. В. (2015) висвітлено можливості застосування комп'ютерних програм при дистанційній освіті [5, с. 59-65].

Качан О. А. та Пристинський В. М. (2019) розкривають можливості застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та

формуванню здорового способу життя [3, С. 50-53]. Пітин М. (2015) показує можливості використання сучасних інновацій та технологій у навчально-тренувальному процесі [6, С. 265-268].

Дослідження показників рівня знань майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а також можливості формування професійних компетентностей засобами використання сучасних інформаційних технологій проводяться у роботах Денисової Л. В. (2017) [2, С. 7].

Свістельник І. Р. (2015) [7, С. 103-107] висвітлює у своїх роботах науковий досвід застосування інформаційних технологій при індивідуальній освіті, формуванні індивідуальних траєкторій підготовки спортсменів. Більшість сучасних дослідників (Ашанин, В. С., et al.; 2019) [1, С. 16-19] роблять акцент на педагогічних технологіях застосування інформаційно-комунікаційних систем у сфері фізичної культури та спорту та формуванні інформаційних компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні принципів формування професійних компетентностей інформаційної спрямованості у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні приймали участь студенти 1 курсу магістратури (n=96). Методологія дослідження полягала у вивченні наукової літератури з проблеми застосування інформаційних технологій навчання при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Розробці навчально-контролюючого комплексу. Обґрунтуванні основних принципів формування інформаційних компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту засобами інформаційно-комунікаційних технологій. Аналіз результатів дослідження проводився засобами використання методів математичної статистики.

Дослідження проводилося відповідно теми плану науково-дослідної

роботи Харківської державної академії фізичної культури «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» на 2019-2023 рр. (номер держреєстрації 0119U103207).

Результати дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження та формування комплексу інформаційних компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту було розроблено навчально-контролюючий комплекс з дисципліни «Інформаційно-комунікаційні системи у фізичній культурі та спорті», матеріали якої розміщені на платформі Moodle академії. Розробка застосовується як засіб дистанційного навчання, так і при аудиторних заняттях. Навчальний модуль представлений у вигляді покрокового викладу навчального матеріалу (рис. 1).

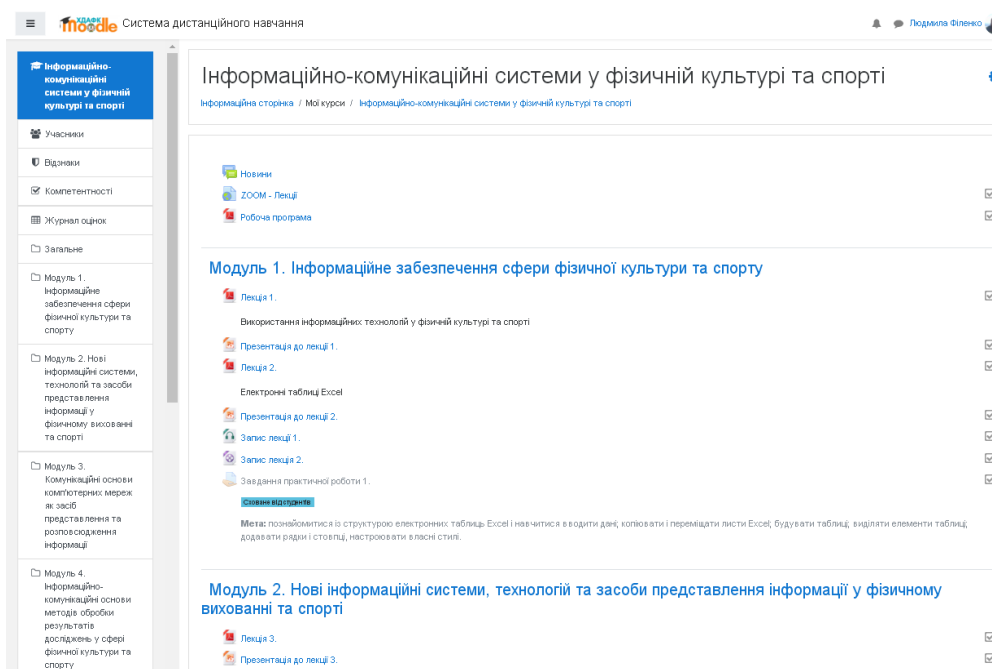


Рис. 1. Головне вікно навчально-контролюючої програми «Інформаційно-комунікаційні системи у фізичній культурі та спорті», розміщеної на платформі Moodle

Методика використання комп'ютерної навчально-контролюючої програми полягає у застосуванні в якості наглядної демонстрації навчального матеріалу у вигляді презентацій, анімацій та відеороликів, що дозволяє реалізувати принцип візуалізації даних. На практичних заняттях

відбувається реєстрація кожного студента індивідуально, проводиться попереднє тестування рівня знань з дисципліни, виявляються найбільш слабкі місця чи прогалини в знаннях, відповідно чому обирається індивідуальна стратегія навчання для кожного студента, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації комп'ютерного навчання. При груповому проведенні практичних занять застосовуються елементи програми для закріплення окремих частин навчального матеріалу та надання нових знань, що дозволяє виконувати вимоги диференціювання комп'ютерного навчання. При самостійній роботі студент обирає тему на власний розсуд та переходить по блокам навчально-контролюючої програми через гіперпосилання, таким чином виконуючи принцип самостійності комп'ютерного навчання.

Контролююча частина програми має вигляд комп'ютерного тесту, представленого трьома варіантами завдань по 30 питань кожний. Після проходження тесту програма надає інформацію про кількість вірних відповідей та виставляє оцінку. Контроль навчального матеріалу може бути попереднім, поточним та підсумковим. Він варіюється рівнем складності питань, їх кількістю, валідністю та критеріями оцінки. Контроль може бути застосованим як на окремому занятті в рамках модульного контролю чи іспиту, так і в поточному навчальному занятті.

Застосування комп'ютерних навчально-контролюючих програм в процесі підготовки фахівців з фізичної культури та спорту дозволило сформувати комплекс професійних інформаційних компетентностей, таких як здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання; здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології; здатність до оволодіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя; здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і

вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

Висновки. Результати дослідження вказують на ефективність впровадження комп'ютерних навчальних технологій у процес підготовки здобувачів вищої освіти та формуванню комплексу професійних компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанін В.С. Філенко Л.В. Формування математико-статистичної компетентності фахівців фізичної культури та спорту. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти», 2019, С. 16-19.
2. Денисова Л. Компетентнісний підхід: інноваційні технології в підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми вищої професійної освіти», Київ, 2017. С. 7.
3. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційні технології в забезпеченні оперативного контролю за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності школярів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2019, В. 3, С. 50-53.
4. Кашуба В., Футорний С. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016, В. 21, С. 81-90.
5. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В. Информационные технологии в физическом воспитании студентов. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации, Орехово-Зуево: МГОГИБ, 2015, С.59-65.
6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Л.: ЛДУФК, 2015, 372 с.
7. Свістельник І.Р. Електронні навчально-методичні матеріали як складова інформаційно-освітнього простору ВНЗ фізкультурного профілю. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. №3(47). С.103-107.
8. Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Петренко Ю.И., Петренко Ю.М. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. Материалы межд.науч.-практ. конф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта», Барнаул, 2015, С. 159-167.
9. Філенко Л.В. Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2017, В.27-28, С. 318-323.
10. Церковная Е.В., Филенко Л.В., Строкач С.Г. Использование сервисов Google в учебном процессе. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць, 2017, С.117-120.

Фастовець І. А.

*голова циклової комісії викладачів
фізичного виховання, захисту України,
БЖД та охорони праці,
викладач теорії та методики фізичного
виховання КЗ КОР «Білоцерківський
гуманітарно-педагогічний коледж»
м. Біла Церква*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Успішна розбудова Нової української школи передбачає ряд складових, які включають в себе партнерство між учнем, учителем і батьками; умотивованого, творчого учителя; орієнтацію на потреби учня в освітньому процесі; наскрізний процес виховання, що формує цінності; нову структуру школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя; сучасне освітнє середовище, що забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів в навчальному закладі [4].

У такому разі виникає потреба у підготовці фахівців нового покоління, які будуть здатні реалізовувати вищезазначені компоненти.

Метою роботи є аналіз науково-педагогічної літератури щодо теоретичних аспектів підготовки майбутніх учителів початкових класів до спортивно-масової роботи з учнями в умовах Нової української школи.

До першої групи, яка характеризує підготовку майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями в умовах Нової української школи, нами віднесено такі поняття, як: «професійна освіта», «професійна підготовка», «професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів», «готовність», «учитель», «майбутні учителі початкових класів», «учень початкових класів» (рис. 1.1).

Схематично відобразимо сутність поняття «професійна освіта»

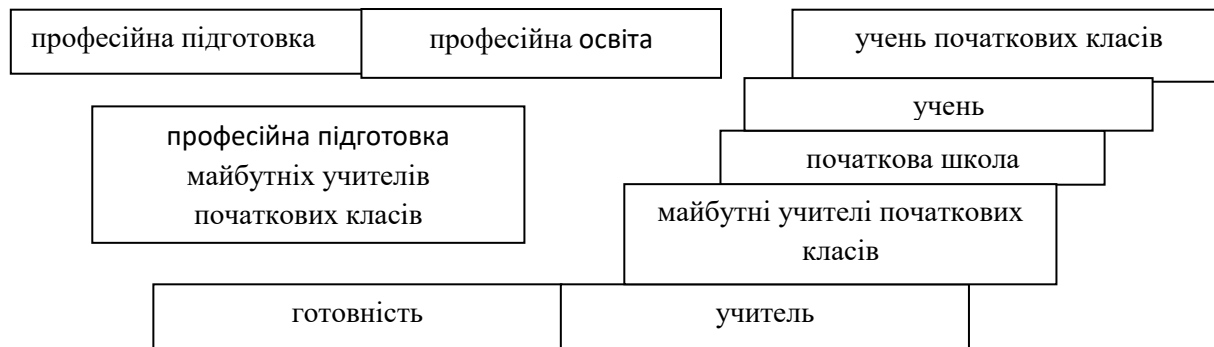


Рис. 1.1 Перша група понять, які характеризують підготовку майбутніх учителів початкових класів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу у спортивно-масовій роботі з учнями.

У дослідженні використовуємо поняття «професійна освіта» у тлумаченні, яке подано у «Педагогічному енциклопедичному словнику», головним редактором якого є Б. М. Бин-Бад [12, С. 528].

У дослідженні будемо використовувати поняття «професійна підготовка» у тлумаченні, яке подано у «Енциклопедії освіти» [10, С. 727]. Автори визначають поняття «професійна підготовка» як «науку про загальні та специфічні закони, закономірності, особливості, принципи та умови освіти, навчання, уміння і виховання особистості професіонала (кваліфікованого робітника, інженера, вчителя, лікаря та ін. фахівців)» [10, С. 1040].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття «підготовка майбутнього вчителя початкових класів» визначається по різному. Його визначають як «системний, багатовимірний феномен, що має цілісні, ступеневі ознаки і охоплює такі підсистеми: різнорівневе професійно-педагогічне навчання у навчальному фаховому закладі (освітньо-кваліфікаційні рівні «бакалавр», «спеціаліст»), як «сукупність психологічних і моральних якостей особистості, обсяг знань, умінь і навичок, оволодіння якими дає можливість фахівцям забезпечувати навчання дітей відповідно до вимог Державного стандарту початкової школи» (Л. Смакота) [15, С. 195-199].

Розкриємо сутність поняття «готовність».

Л. І. Ломако стверджує, що «готовність виникає внаслідок досвіду людини, який ґрунтується на формуванні позитивного ставлення до діяльності, усвідомленні мотивів і потреб у неї, об'єктивації її предмета і способів взаємодії з ним» [7, С. 159-165].

На нашу думку, готовність майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності у Новій українській школі полягає у здатності формувати у процесі організації спортивно-масової роботи в учнів початкових класів наступні компетентності: критичне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, виявляти ініціативу, творити, уміння вирішувати проблеми, оцінювати ризики та приймати рішення, уміння конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект, здатність співпрацювати в команді.

Розкриємо сутність поняття «учитель».

Варто зазначити, сучасна школа потребує нового вчителя, який зможе стати агентом змін. Так, Концепцією Нової української школи передбачено низку стимулів для особистого і професійного зростання, з метою залучення до професії найкращих. Насамперед, творчому та відповідальному вчителю, який постійно працює над собою, буде надано академічну свободу. Учитель зможе готувати власні авторські навчальні програми, власноруч обирати підручники, методи, стратегії, способи і засоби навчання; активно виражати власну фахову думку [4]. Учителі вивчатимуть особистісно-орієнтований та компетентнісний підходи до управління освітнім процесом, психологію групової динаміки. У зв'язку з цим варто говорити про нову роль учителя – не як єдиного наставника та джерело знань, а як тьютора, модератора в індивідуальній освітній траєкторії дитини [4].

Розкриємо сутність поняття «початкова школа».

Б. А. Максимчук стверджує, що «початкова школа – відповідальний етап у формуванні людської особистості, критичний період розвитку дитини. У цей час закладаються основи майбутнього фізичного і психічного здоров'я учнів» [9, С. 95-99].

Н. М. Мацкевич зазначає, що «в початковій школі, коли в учня формуються інтереси, потреби, звички, особливо значущим стає цілеспрямоване формування свідомої мотивації фізичного вдосконалення, створення умов для цілісного прояву, розвитку і самореалізації особистості» [10, С. 244].

Розкриємо сутність поняття «учень». О. Д. Дубогай характеризує молодший шкільний вік дитини, як «один із найважливіших періодів у процесі формування особистості» [9, С. 151]. Автор стверджує, що «у цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру; закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності».

До другої групи понять, які характеризують підготовку майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями в умовах Нової української школи, віднесено поняття: «організація», «організатор», «організаторські здібності» (рис. 1.2).



Рис. 1.2 Друга група понять, які характеризують підготовку майбутніх учителів початкових класів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу у спортивно-масовій роботі з учнями

Розкриємо сутність цих понять. У дослідженні будемо використовувати поняття «організація» у тлумаченні, яке подано у «Енциклопедії освіти» [10, С. 1040]. Автори визначають поняття «організація» як «внутрішню підпорядкованість, узгодженість, сукупність процесів або дій, що ведуть до вдосконалення взаємозв'язків між частинами цілого».

Аналіз словників свідчить про те, що поняття «організаторські здібності» визначається по різному. Його тлумачать як «здібності, які притаманні керівникові колективу, який здатний бачити систему взаємин у колективі, місце

кожного члена в ньому, швидко і глибоко проникати в психологію інших людей, визначати найвідповідніше місце для кожної людини в спільній діяльності, виходячи з її індивідуальних можливостей» («Педагогічний словник», автором якого є В. П. Максименко) [8, С. 2-39]; «здатність приймати своєчасне й оптимальне рішення, виявляти волю для його втілення в життя, емоційно-вольова впливовість, особистий приклад, що запалює і веде за собою групу».

У «Психологічному словнику» під редакцією В. І. Войтка акцентується увага на тому, що «важливими складовими організаторських здібностей є соціальна орієнтація – здатність бачити систему взаємовідносин у групі та місце, яке посідає кожний член групи в соціально-психологічній, діловій і між особовій структурах; психологічний такт – вміння швидко і глибоко проникати в психіку інших людей і спілкуватися з ними, враховуючи їх психічні особливості і стани; організаторське чуття, що допомагає знайти найвідповідніше місце для кожної людини в спільній діяльності, керуючись знаннями її індивідуальних якостей» [13, С. 215].

У дослідженні будемо використовувати поняття «організаторські здібності» у тлумаченні, яке подає В. П. Кутішенко, автор визначає поняття «організаторські здібності» як «вміння організовувати діяльність учнів, учнівський клас, навчальний процес, свою власну діяльність» [5, С. 128].

До третьої групи понять, які характеризують підготовку майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями в умовах Нової української школи, віднесено поняття: «спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивно-масова робота» (рис. 1.3).

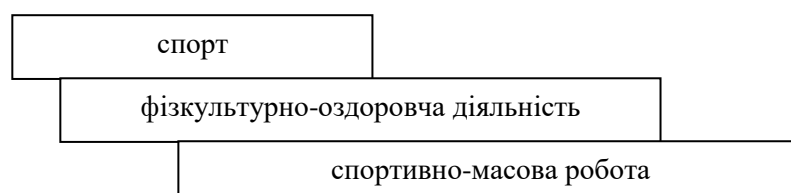


Рис. 1.3 Третя група понять, які характеризують підготовку майбутніх учителів початкових класів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу у спортивно-масовій роботі з учнями

Аналіз психолого-педагогічної літератури, який провела В. К. Валієва, свідчить, що поняття «спорт» визначають як соціальний інститут виховання, характер ігрової фізичної діяльності (Н. І. Пономарьов); ігрова діяльність, спрямована на розкриття рухових можливостей людини в умовах суперництва (В. М. Видрін); комплекс взаємозв'язаних із спортом явищ: власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також міжособистісні стосунки і поведінкові норми, що складаються на основі цієї діяльності (Л. П. Матвеев); складову частину фізичної культури, що включає різноманітні фізичні вправи і ігри в умовах змагальної діяльності, у процесі якої прагнуть до досягнення вищого результату і задовольняють свої потреби в руховій діяльності (В. А. Коваленко) [2, С. 245].

Т. Ю. Круцевич вважає, що «вивчаючи мотиви та інтереси населення до занять фізичною культурою, необхідно, крім наукового трактування терміна, знати, як розуміють респонденти розуміють поняття «фізична культура», «спорт». Автор звертає увагу на те, що «школярі під «фізична культура» розуміють заняття на уроках фізичної культури у школі, а під терміном «спорт» – більш-менш систематичні заняття фізичними вправами у поза навчальний час зі спортивною або оздоровчою спрямованістю як у межах організованих, так і самостійних форм занять».

Нам імпонує тлумачення поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність», яке подає О. В. Ріхтер [14, С. 24]. Автор визначає «фізкультурно-оздоровчу діяльність» як багатофакторну систему реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей дитини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності [14, С. 15].

Розглянемо сутність поняття «спортивно-масова робота».

І. С. Павловський вказує, що «згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів

фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми: «...позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках)» [11, С. 227-230].

Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко та С. Ф. Цвек вважають, що «форми організації фізичного виховання школярів, що являє собою певну систему, яка охоплює: позакласну фізкультурно-масову роботу (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільну спортивно-масову роботу» [3, С. 232].

Аналіз нормативних документів, який провели Т. С. Бондар, В. Г. Сенченко, Ю. О. Острикова, К. Е. Сенченко та Л. А. Хохлова засвідчив, що «процес фізичного виховання школярів включає уроки з фізичної культури та позаурочні форми занять, такі як: фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться у режимі навчального дня (фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви); позакласні заняття (спортивні секції у школі, фізкультурно-масові заходи після уроків); заняття в позашкільних установах (секції у спортивних школах, заняття в різних спортивних клубах)» [1, С. 138-140].

О. Логвиненко зазначає, що «позакласна діяльність відкриває широкі можливості для виховання фізичної культури учнів, але за умов її організації на наукових засадах та творчого підходу до їхньої реалізації» [6, с. 177-186]. Автор вказує, що через позакласну діяльність «відбувається становлення переконань, ціннісних орієнтацій учнів щодо власного здоров'я та його зміцнення засобами фізкультури і спорту, здорового способу життя, цікавого дозвілля, в якому значне місце займає фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність. Формується звичка до систематичної участі в масових і групових формах фізичного виховання» [6, С. 177-186].

Як бачимо, специфіка позакласних заходів передбачає якомога більшу кількість учасників. У такому разі необхідно звернути увагу на важливість особистісно-орієнтованого підходу, реалізацію якого передбачено концепцією

Нової української школи. Відповідно майбутні учителі повинні оволодіти знаннями та навичками, які допоможуть виявити індивідуальні психологічні та фізичні особливості учнів. Це сприятиме, насамперед, дотриманню положень Нової української школи щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій. Також орієнтація на потреби молодших школярів дозволить організовувати заходи з урахуванням ігрових уподобань, що створюватиме надійне підґрунтя для формування бажання та стійкої мотивації до участі у спортивно-масових заходах. Це, у свою чергу, висуває перед студентами вимоги щодо опанування методів, які підвищують зацікавленість до занять фізичними вправами і спортом. Тому для майбутніх учителів є неодмінно важливим, розкриття своїх креативних здібностей при організації спортивно-масової роботи, оскільки Нова українська школа потребує фахівця, який прагне до постійного самовдосконалення та самовираження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Т. С., Сенченко В. Г., Острикова Ю. О., Сенченко К. Е., Хохлова Л. А. Відношення учнів до деяких аспектів організації фізкультурно-масової роботи у школі // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. № 5. С. 138-140.
2. Валиева В. К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» // Чебоксары, 2006. 245 с.
3. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Концепція Нової Української школи [Електронний ресурс] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>. 2016.
5. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. курс лекцій: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
6. Логвиненко О. Інтегрований підхід до виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. с. 177-186.
7. Ломако Л. І. Формування у студентів готовності до кредитно-модульної організації навчального процесу // Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 159-165.
8. Максименко В. П. Педагогічний словник. Бібліотечка газети «Шкільний світ». Київ-2001. № 6-7 (лютий). с. 2-39.

9. Максимчук Б. А. Підготовка до організації спортивно-масової роботи майбутніх вчителів початкових класів як педагогічна проблема // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ, 2009. № 4. С. 95-99.
10. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: дис. ...канд. наук. фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізичне виховання і спорт». Луцьк, 2001. 244 с.
11. Павловський І. С. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи // Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і здоров'я людини. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Кам'янець-Подільський: Асіома, 2008. Випуск 1. С. 227-230.
12. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бин-Бад и др. Москва: Большая Российская энциклопедия, 2003. 528 с.
13. Психологічний словник / під ред. В. І. Войтка. Київ: «Вища школа», 1982. 215 с.
14. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ставрополь, 2004. 24 с.
15. Смакота Л. Компетентнісно орієнтований підхід у системі професійної підготовки майбутнього вчителя початкової школи // Гуманітарний вісник ДВНЗ: збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2009. Вип. 18. С. 195-199.
16. Соціолого-педагогічний словник / за ред. В. В. Радула. Київ: «ЕксОб», 2004. 304 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Видавництво НУФВСУ Олімпійська література, 2008. 391 с.

Шостак Є. Ю.

*доцент, кандидат педагогічних наук
кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
м. Полтава*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ

Одним з аспектів фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування знань, умінь та навичок, необхідних для виконання основних професійних функцій. До групи понять, які характеризують формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів

фізичної культури у процесі фахової підготовки увійшли такі поняття, як «компетенція», «компетентність», «компетентна людина», «професійна компетентність», «професійна компетентність учителя фізичної культури», «педагогічна компетентність», «функціональні компетентності».

Професійну компетентність фахівця фізичної культури і спорту як поняття та характеристику застосовують до навчально-виховної діяльності сучасного тренера (тренера-викладача), зокрема й до тренера з футзалу. Доведено, що фахова компетентність тренера, зокрема тренера з футзалу є базовим та системоутворювальним поняттям і розглядається як система знань, умінь та особистісних якостей, що відповідають змісту його професійної діяльності.

Проте, аналіз сучасної літератури і досвід власної практичної роботи в цьому напрямі приводить до думки, що сьогодні одна з причин труднощів, які випробовують тренери при вирішенні практичних завдань в управлінні командою у процесі змагань, полягає у неузгодженості між успіхами в теоретичній розробці проблем підготовки юних футзалістів та їх недостатнім втіленням у тренерську практику [1, 4 та інші].

У той же час, з впевненістю можемо констатувати, що саме проблема формування професійних компетентностей тренера, як детермінанти побудови раціональної системи багаторічної підготовки юних спортсменів, була і залишається найбільш актуальною та значущою. Не дивлячись на те, що різні аспекти професійного відбору та становлення фахівця в різних сферах діяльності перманентно входять до кола актуальних наукових проблем, система підготовки тренерських кадрів у спорті взагалі та у футзалі зокрема, має значні резерви з точки зору її вдосконалення та оптимізації. Аналіз матеріалів, що присвячені обраній проблематиці, показав переважну концентрацію фахівців на вдосконаленні організаційно-методичної складової та на приведенні у відповідність сучасним вимогам системи знань, яку мають опанувати тренери. Разом з тим, праця тренера є найбільш залежною від кінцевого або етапного результату.

Успішність тренера у футзалі залежить від багатьох факторів, серед яких особливе місце займає здатність тренера до ефективного управління навчально-тренувальним процесом як окремого гравця так і команди в цілому [3, 5].

Натомість, компетентність тренера, що відповідає сучасним вимогам професійної діяльності в межах певного виду спорту, полягає не тільки в знанні актуальних методик підготовки, а й в прояві цілого ряду специфічних здібностей, детермінованих наявністю необхідних особистісно-психологічних та психофізіологічних якостей. Тому одним з актуальних напрямків досліджень є всебічне та системне вивчення психофізіологічних та особистісно-психологічних характеристик тренера не стільки в контексті відбору та профорієнтації, скільки в контексті пошуку та обґрунтування форм, методів та засобів цілеспрямованого їх формування та розвитку [1, 5 та інші].

Не применшуючи значущість зазначених аспектів, слід також відзначити важливість, у контексті реалізації комплексного підходу, цілеспрямованого, системного та всебічного вивчення особистості успішного тренера. Адже саме від специфічних особистісно-психологічних характеристик тренера значною мірою буде залежить не тільки ефективність і надійність процесу засвоєння необхідної системи знань, а й успішність її ретрансляції при взаємодії зі своїми учнями. Це, а також те, що тренер є активним суб'єктом досить розгалуженої системи міжособистісних відносин обумовлює надзвичайну актуальність більш глибокого вивчення психолого-педагогічних аспектів професійної діяльності тренера взагалі та психологічних рис його особистості зокрема. Саме з цієї причини тренерську працю обирають і цінують переважно особи незалежні, впевнені в своїх силах, такі, що не бояться ризику та відповідальності. Таких у житті часто називають «фанатами». Саме «фанати», якщо їхні претензії є обґрунтованими, найчастіше досягають успіху, в іншому разі вони ризикують стати невдахою і змінюють посаду.

Метою проведення нашого дослідження є акцентування у роботі тренерів ДЮСШ уваги на розвитку професійних якостей особистості тренера як викладача під час роботи з футзальною командою, дотримання ним

психологічних особливостей та професійних якостей. Незважаючи на велику кількість досліджень про роботу тренерів футбольних командах, питання про тренерів футзальних команд та їх діяльність як викладачів остаточно не вирішено.

Кожного разу, коли мова йде про діяльність спортсмена або спортивної команди, постає питання про людину, яка здійснювала б керівництво такою діяльністю, визначала б форми та методи, спрямовувала б і корегувала її перебіг, тобто про людину-керівника, функції якої у спортивній команді виконує тренер [1, 2, 3, 4 та інші].

Професійна майстерність тренера є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найраціональнішим чином, гарантованому знаннями й інтуїцією.

Шкала цінностей тренерської праці в розумінні самих спортсменів постійно змінюється. Коли на початковому етапі тренувань молоді спортсмени найбільше цінують позитивне ставлення до себе, приємні манери, дотепність наставника, то з часом більшу ціну в очах спортсменів набувають професійні якості тренера, його організаційні здібності, інтелект тощо.

У житті особисті якості тренера зрідка проявляються в ізольованому, «стерильному» вигляді. Частіше – в сукупності й протиріччі з іншими проявами темпераменту, поведінки. При цьому, суттєве значення мають не лише позитивні, але й негативні якості і риси характеру. Наприклад, така риса як честолюбство, яка переважно трактується негативно, у поєднанні з професіоналізмом є неабияким важливим професійним стимулом діяльності тренера.

Особливості темпераменту тренера не мають вирішального значення. Звичайно, бажаними є урівноваженість і емоційна стабільність, проте їх відсутність може компенсуватися іншими важливими рисами характеру і властивостями темпераменту, особливо при роботі з жіночими командами з футзалу.

Найвища майстерність тренера проявляється не тоді, коли команда готова до одного матчу, а коли в ході серії матчів вона демонструє високу спортивну майстерність. При найбільш вдалих тренерських «розкладках», основній меті – фінальному старту, підпорядковані не лише зміст і форма всього тривалого процесу попередньої і безпосередньої до змагань підготовки. Вирішальне значення можуть мати й попередні старту основного змагання (відбіркові, півфінальні, попередні спроби). Нерідко саме вони є тими «золотими гвіздками», з яких чеканяться медалі [2].

Таким чином, керівництво навчально-виховним процесом висуває певні вимоги до особистості самого тренера. Так психолого-педагогічна підготовленість дозволяє йому точніше визначати мету й засоби навчальної й виховної роботи, враховувати особливості індивідуальної й колективної психології спортсменів, швидше знаходити до них правильний підхід, з обліком їхніх особистісних якостей, уміло будувати взаємини, впливати на настрій і загальне відношення до спорту в цілому [1, 4, 6 та інші].

Майстерність тренера багато в чому визначається наявністю тих якостей, які показують своєрідність його спілкування з гравцями, визначають швидкість і рівень оволодіння ним різними вміннями. У сфері діяльності найважливіше знати, як сформувати позитивні міжособистісні стосунки у команді, як уникнути конфлікту, вийти потім із нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації гравця, його готовності витримувати граничні навантаження і прагнення досягти результату.

Якщо тренер прагне постійно вдосконалювати себе як керівника, його індивідуально-психологічні характеристики повинні відповідати необхідним загальноствановленим вимогам до компонентів структури особистості здібного керівника, організатора.

ЛІТЕРАТУРА

1. Николаев А. Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте дис. доктора психологических наук : 13.00.04 / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 2005. 401 с.
2. Корх А. Я Тренер: деятельность и личность. М.:Терра-спорт, 2000. 120 с.
- 3.Свертнев О. Теоретичні засади формування професійних компетентностей тренерів з футболу в Україні. Педагогічні науки : наук. журн. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. Вип. 75-76. С. 21-25.
4. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дисертація д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К, 2003. 442 с.
5. Шаповал Є. Планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги. Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Полтава, 2017. Випуск 19. С.370-375.

Коба А. І.

студентка 5 курсу

факультету фізичного виховання

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Момот О. О.

доктор педагогічних наук, доцент,

факультет фізичного виховання

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

м. Полтава

СПЕЦИФІКА УРОЧНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Формування системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки вчителя закладу середньої освіти, створення відповідного навчально-методичного забезпечення.

Виникає потреба вчителя постійно і пильно тримати в полі зору навколишнє середовище. У цьому полягає складність професії вчителя, його велика відповідальність і неповторність. Водночас сьогоденний рівень професіоналізму, педагогічна й, особливо, психологічна підготовка викладача

не відповідають вимогам освіти. Досі чимало вчителів фізичної культури не відрізняються широкою освіченістю, високим рівнем культури (зокрема, фізичної), духовністю, інтелігентністю. Слабке знання своєї спеціальності, низька методична майстерність не дають змоги обирати найкращі для конкретних умов методи або їх сукупність. У більшій частині вчителів не сформована здатність співпереживати, розуміти мотиви поведінки учнів, їхній внутрішній світ. Вони не вміють співпрацювати з учнями, не стимулюють дитячу ініціативу, творчість, самоуправління у сфері фізичної культури.

Мета: розкрити специфіку урочних форм навчання в контексті формування фізичної культури школярів.

В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання викладання предмета (фізична культура) та його методики, важливо, щоб кожен учитель усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Педагогічна майстерність – вияв високого рівня педагогічної діяльності [3, 5]. Через його діяльність методика і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Учитель своєю особистістю і діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними і наступними поколіннями людства. Виховна діяльність найбільшою мірою виконує інтегральну функцію, бо педагог одночасно виступає фахівцем зі свого предмету, вихователем, практичним психологом, консультантом, наставником і навіть психотерапевтом [2].

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в заладі середньої освіти стоїть проблема – перетворити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання

про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання.

У зв'язку з цим, на нашу думку, необхідно взяти до уваги [1]:

- як організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я [4];
- як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- як пов'язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, – підготовкою до нього;
- як організувати роботу за місцем проживання;
- що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості [4];
- як створити належну матеріальну базу;
- як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

Перелічені завдання можуть бути ефективно розв'язані лише в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна одну, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів.

Фізичне виховання – це безперервний процес, який залучає дітей до різноманітних форм занять; включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя математики); об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Отже, з вище обговореного випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як «чистий» вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, – як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети. Кожному вчителю варто пам'ятати, що результати фізичного

виховання учнів залежать не тільки безпосередньо від вчителя фізичної культури, а й від загальної орієнтації на цей процес навколишнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ ; Вінниця : Вінниця, 2008. 278 с.
2. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. 2-е вид., випр. і допов. Харків : ОВС, 2002. 400 с.
3. Максимюк С. П. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вузів. Київ : Кондор, 2005. 667 с.
4. Обдарованість: сутність, структура, технології розвитку. Шляхи і методи забезпечення подальшого творчого зростання обдарованої молоді : наук.-метод. зб. / за заг. ред.: І. І. Якухна, Л. В. Корінної. Житомир : ЖОШПО, 2008. С. 78–89.
5. Омеляненко В. Л., Кузьминський А. І. Теорія і методика виховання : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 415 с.

Харченко О. В.,

здобувач фахової освіти

освітнього ступеня «Молодший спеціаліст»

спеціальності 014.11 Середня освіта

(Фізична культура)

КЗ КОР «Богуславський гуманітарний фаховий

коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»

м. Богуслав

Науковий керівник: Тимошенко О. М.,

викладач циклової комісії викладачів фізичного виховання

КЗ КОР «Богуславський гуманітарний фаховий

коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»

м. Богуслав

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

В умовах розбудови незалежної Української держави основна мета сучасної освіти – відповідність актуальним і перспективним потребам особистості, суспільства і держави, підготовка гармонійно розвиненої особистості, що сприяє формуванню і розвитку не тільки фізичних, а й особистісних та духовних якостей.

Саме тому в даний час різко підвищився попит на висококваліфікованих, творчо мислячих вчителів, які можуть навчити учнів розвивати свої здібності, планувати та організовувати свою діяльність для досягнення визначених цілей, мати активну життєву позицію не боятися складних проблем.

Сьогодні заклади освіти потребують спеціалістів в області фізичної культури, що володіють засадами розвитку професійної компетентності. Тобто такі, які здатні вільно і нестандартно мислити, приймати впевнені рішення в будь-якій проблемній ситуації, вирішувати поставлені перед ними педагогічні завдання, безперервно працювати над своєю самоосвітою, підвищувати кваліфікацію та вдосконалювати педагогічну майстерність.

Питання визначення професіоналізму, оцінки професійної компетентності і діяльності вчителя стали об'єктом вивчення психологів, фізіологів, спеціалістів-практиків тощо. Національна освіта і наука прагнуть досягти подальшого поступу у світі сучасних знань з певної проблеми. Саме педагогічні працівники мають стати основною рушійною силою відродження та створення якісно нової національної освіти. А якість освіти, як відомо, багато в чому визначається компетентністю та рівнем професійності вчителя [5].

Адже вчитель який керує процесом розвитку особистості учнів, повинен бути компетентним. Тому поняття професійної компетентності педагога виражає спільність його теоретичної та практичної готовності в цілісній структурі особистості і характеризує його професіоналізм.

Актуальною проблемою є формування професійно-педагогічної компетентності вчителя, під якою розуміється сукупність професійних і особистісних якостей, необхідних для успішної педагогічної діяльності.

Поняття «компетенції» включає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, але також і організація освітнього процесу, освітні технології, включаючи самостійну роботу студентів тощо. Треба підкреслити узагальнений,

інтегральний характер поняття „компетенція” стосовно понять «знання, уміння, навички». Отже, [2]:

- компетентність – це інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника коледжу для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних областях (компетенціях), який визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду у певному виді діяльності;

- компетенція включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної області, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Це предметна область, у якій індивід добре обізнаний і в якій він проявляє готовність до виконання діяльності;

- професійні компетенції – це компетенції (загально-професійні; спеціалізовано-професійні), які мають узагальнений характер, притаманний професіоналу та визначаються вимогами конкретних професійних стандартів на основі європейських аналогів та кваліфікаційною характеристикою професії працівника.

Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки здобувачів освіти фахового коледжу може розглядатися як сформованість у них ключових та професійних компетенцій, як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здатностей і готовності до вирішення великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, готовність до інновацій в професійній галузі. Поведінку комплексних, складних систем, а також особливості їхньої взаємодії з довкіллям неможливо пояснити однією причиною, оскільки на систему завжди впливає сукупність декількох чинників [1]. Тому, щоб компетентнісно-орієнтована методична система професійної підготовки вчителя фізичної культури була функціональною, вона має враховувати

характер соціального замовлення на підготовку висококваліфікованих компетентних учителів фізичної культури, цілі, принципи й зміст професійної підготовки студентів, а також обов'язково містити елементи планування, контролю, аналіз та коригування педагогічного процесу (зворотні зв'язки).

Компетентнісний підхід дозволяє уявити професійну компетентність вчителя фізичної культури, що складається із ряду компетенцій, які можуть бути об'єктивно сформовані в освітньо-професійному процесі.

Засновуючись на результатах робіт [2, 3, 4] та інших, ми виділяємо такі основні характеристики професійної компетентності вчителя фізичної культури: – особистісно-гуманна орієнтація;

– здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;

– володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням;

– здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;

– креативність у професійній сфері;

– наявність рефлексивної культури.

Компетентнісний підхід дає змогу реалізувати в освітньому процесі основні положення професійної підготовки вчителя фізичної культури [3; 4]:

– засвоєння й реалізація в професійній підготовці нормативів праці та поведінки, напрацьовані в процесі культурно-історичного розвитку суспільства;

– особистісно-професійний розвиток студента, який розглядається як результат установавання взаємозв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність – повноцінний колектив – повноцінна особистість»;

– наступність у формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійної, духовної й фізичної), які обумовлюють становлення її світогляду;

– системну організацію навчально-виховного процесу, що передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів; переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня та підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних і виховних ситуацій.

Отже, для успішного здійснення професійної діяльності фахівець із фізичного виховання повинен володіти глибокою підготовкою з фізіології, фізичної реабілітації і валеології, гігієни, основ здорового способу життя, раціонального харчування, психології, знати особливості розвитку дитини, а також застосовувати широкий спектр методів і матеріалів для результативного впровадження оздоровчих програм застосування нових форм та методів, які направлені на розвиток професійної компетентності вчителів фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2: Київ : Олімпійська література, 2008. 366 с.
2. Омеляненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури: Тернопіль : Видавництво ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 118 с.
3. Соф'янц Е. Зміст та структура професійної компетентності педагогічних кадрів. Післядипломна освіта в Україні, 2004. № 4. 67 с.
4. Шинкарук В. Д. Комплекс нормативних документів для розроблення складових систем галузевих стандартів вищої освіти / За заг. ред.. Київ. : МОН України, 2008.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Тернопіль, Богдан, 2001. Ч. 1. 271 с.

Лисенко Т. І.,
доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання,
викладач-методист інформаційних технологій
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Кудряшова Т. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЇ В ДИСТАНЦІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧА ТА СТУДЕНТА

Одним з важливих напрямків розвитку суспільства і сучасної освіти є формування інформаційної компетентності викладача, забезпечення сфери освіти теорією та практикою використання сучасних інформаційних технологій, орієнтованих на реалізацію процесів навчання та виховання. Впровадження нових інформаційно-комунікаційних технологій у педагогічний процес відкриває великі можливості для вдосконалення освітніх методик, веде за собою перехід від старої схеми репродуктивної передачі знань до нової, креативної форми навчання.

Останнім часом зросла кількість досліджень, предметом яких стала організація ІКТ – орієнтованого середовища діяльності педагога. Аналіз досліджень вітчизняних та закордонних педагогів і психологів В. Ю. Бикова, Б. С. Гершунського, Р. С. Гуревича, М. І. Жалдака, Ю. О. Жука, М. Ю. Кадемії, К. Р. Круподерової, Н. В. Морзе, І. В. Роберт, Є. С. Полат, Є. К. Хеннера та ін. підтверджує особливе значення проблеми впровадження у сферу освіти інформаційно-освітнього середовища [2]. Водночас, зважаючи на специфіку змісту та методики навчання предмету «Фізична культура», питання

використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі формування фізичної культури учнівської молоді потребує ґрунтовної розробки.

Враховуючи особливості галузі фізичної культури і спорту, завданням роботи було визначити призначення структури створеного сайту для забезпечення дистанційної взаємодії викладача та студента, який може також забезпечувати потреби тренера та спортсмена.

Освітні сайти, вважає О. Є. Саламаха, є допоміжним засобом для координації самостійних занять фізичною культурою, сприяють кращому опануванню матеріалом, що подається на тренуваннях, роблять процес навчання більш гнучким, випереджаючим, варіативним та публічним через можливість його інтерактивного обговорення [5, С. 131-133].

Сучасний стан розвитку комп'ютерної техніки, що характеризується широким використанням мобільних пристроїв, робить можливим звернення до матеріалів, розміщених в інтернет-просторі, з будь-якої локації – навчального приміщення, місця проведення тренувань або змагань, з транспорту, з дому тощо. Сайт, створений для реалізації освітніх потреб, може забезпечити обмін оперативною інформацією між учасниками навчально-виховного процесу незалежно від місця їх перебування. Це особливо актуально для студентів-спортсменів, які перебувають на зборах, змаганнях, але мають бажання не переривати процес навчання. З іншого боку, дистанційна взаємодія між викладачем та студентом буває необхідна під час зменшення аудиторних занять унаслідок хвороби, карантинів, погіршення погодних умов тощо [4, С. 43-47].

Аналіз науково-методичної літератури та існуючих сайтів викладачів [7, С. 211-216] дозволяє визначити перелік складових, які доцільно розміщувати на освітньому онлайн ресурсі, призначеному для використання в галузі фізичної культури та спорту:

- забезпечення навчального процесу (викладення теоретичних питань курсу);
- забезпечення тренувального процесу (організація відпрацювання фізичних вправ);

- висвітлення ходу змагань;
- оперативний обмін повідомленнями.

Для забезпечення навчального процесу на сайтах можуть бути розміщені конспекти або плани занять, презентації, інші дидактичні матеріали, що складають професійне портфоліо викладача та охоплюють теоретичні питання навчального курсу. Крім того, корисними для організації навчання є посилання на інтернет-ресурси з додатковими матеріалами та відео з теми, перелік завдань та методичні рекомендації для їх виконання, інструменти для перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу та ін [3, С. 13].

З метою забезпечення тренувального процесу сайт може містити такі складові:

- планування – наприклад, графік тренувань, заплановані для виконання спортсменом вправи, навантаження, прогнозовані результати;
- демонстраційні матеріали – наприклад, 3D-моделі та відео, що демонструють правильність виконання фізичних вправ, та відео їх виконання самим спортсменом;
- інструменти контролю – наприклад, інструменти для введення та узагальнення обсягів виконаних вправ та фізичних навантажень, отриманих спортивних результатів [1, С. 3-6] .

Висвітлення ходу змагань на сайті може здійснюватися з використанням анонсів майбутніх спортивних подій та календаря змагань, турнірної таблиці, шляхом розміщення протоколів змагань та відео, посилань на особисті сторінки учасників, на публікації з оглядом змагань у ЗМІ та ін. [6, С. 21-25].

Особливо важливим для забезпечення дистанційної взаємодії між педагогом та студентом є наявність на освітньому інтернет-ресурсі інструментів для оперативного обміну повідомленнями. Це може бути вбудований на сайт чат або гостьова книга, посилання для відправлення електронних листів, форма опитування, механізм для передавання файлів або ін. Перелічені інструменти можуть існувати в окремому розділі на сайті або бути складовими інших його частин.

З огляду на вищезазначене, можна запропонувати таку структуру сайту для забезпечення дистанційної взаємодії між викладачем та студентом (тренером та спортсменом):



Таким чином, використовуючи можливості інтернет-ресурсів можна забезпечити ефективну та оперативну педагогічну взаємодію між викладачами та студентами, тренерами та спортсменами, що сприятиме підвищенню рівня як теоретичної, так і фізичної підготовки здобувачів освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О. Ю., Дорофєєва Т.І. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 11. С. 3-6.
2. Жук Ю. О. Теоретико-методологічні проблеми формування інформаційного освітнього простору України. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/ITZN/em3/content/07zuoeei.html>. (дата звернення: 10.06.2020 р)
3. Крупіна Л. В., Лисенко Т. І. Організація інформаційного середовища діяльності викладача педагогічного коледжу. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість,*

майстерність, професіоналізм : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кременчук, 2016. С. 13.

4. Крупіна Л. В., Лисенко Т. І. Педагогічна взаємодія: інноваційний та традиційний аспекти. *Постметодика*, 2017. № 2-3. С. 43-47.
5. Саламаха О. Є. Використання освітніх інтернет-ресурсів у процесі фізичного виховання студентів, що займаються таеквондо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* [Текст]. м. Харків : 2010. № 2. С. 131-133.
6. Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*, 2016. №3 (73). С. 21-25.
7. Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. II Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2016 С. 211-216.

Смородський В. І.

*асистент кафедри теорії та методики
фізичного виховання*

*Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Останні зміни в освіті внесли значні корективи у навчальну програму фізичної культури. Перехід на дистанційне навчання або змішану форму навчання значно змінили підхід до викладання фізичної культури.

І по цей час, проводяться дискусії з приводу доцільності переведення фізичної культури в режим онлайн. Звісно, урок фізичної культури в режимі онлайн – щось не зрозуміле та не доцільне. Але на все це потрібно поглянути з боку пошуку чогось нового та удосконалення повсякденного.

Тому завдання статті – проаналізувати позитивний ефект використання соціальних мереж; розкрити можливі способи викладання матеріалу у нестандартній формі на просторах Інтернету та обґрунтувати доцільність і можливу ефективність використання соціальних мереж у викладацькій діяльності.

Дистанційна освіта – це нова форма освіти для учнів і вчителів України. Тому важливо дослідити переваги системи.

Як на наш погляд, перевагами дистанційної освіти є:

- екстериторіальність (тобто, дитина відсутня в школі по хворобі, вимушені канікули);
- урахування індивідуальних психологічних особливостей (темперамент, характер, потреби та мотиви, таланти), індивідуальний темп навчання;
- створення комфортних умов для школярів (комфортна обстановка вдома) і вчителів (вчитель вносить матеріал в базу даних 1 раз, а користується до тих пір поки не зміниться програма, отримує оцінки на веб-сайт, виконані завдання на електронну пошту);
- індивідуальна спрямованість навчання (різноманітні завдання);
- можливість перевірити теоретико-методичні знання учнів всього класу;
- можливість покращити оцінку з фізичної культури (навіть учень без спортивної форми може отримати оцінку, зайшовши на веб-сайт вчителя, опрацювавши частину матеріалу і в кінці уроку розповісти, що йому запам'яталось найбільше; учні можуть покращити оцінку за допомогою теоретико-методичних знань).

Фізична культура також не виключення. Вчитель може проводити уроки в різноманітних формах: відео уроки, завдання онлайн, створення ігрових завдань для засвоєння теоретичного матеріалу, презентації, перегляд кінофільмів на спортивну тематику та інше.

На уроках не достатньо часу для освоєння лише теоретичного матеріалу, але при проведенні онлайн уроків вчитель самостійно може розрахувати кількість часу та уроків для розбору саме теорії. Учні мають змогу самостійно розібратися у всіх нюансах техніки безпеки та поведінки під час проходження різних модулів, та розміркувати, чому правила поводження при вивченні різних модулів різняться між собою. Також, для засвоєння матеріалу та отримання загальної картини розуміння учнями пройденого матеріалу, вчитель може створити онлайн тест з обмеженням в часі для перевірки засвоєння теорії. Це

дає можливість відразу ж побачити розуміння пройденого матеріалу та важливість знання його під час знаходження у спортивному залі [3].

Ще одним вагомим плюсом є соціальні мережі. Наприклад, у будь-якій соціальній мережі ви можете створити онлайн завдання. Одним з таких завдань може бути онлайн челендж # Не лінуйся – рухайся. Головною метою якого є виконання найпростіших рухів. Навіть використання популярної мережі TikTok може дати свої плюси. Короткі відео спортивної тематики (різноманітні танцювальні рухи, веселі ігри, короткі спортивні вправи і т.д.) можуть сприяти отриманню додаткового балу до загальної оцінки, цим самим стимулюючи учнів проводити час в Інтернеті з користю.

Головною умовою запису таких відео роликів та отримання додаткових балів може бути локація на подвір'ї, що сприятиме перебуванню дітей на свіжому повітрі.

Таким чином, учитель охоплює не лише такі платформи як: google classroom, zoom meeting, viber, skype, але й instagram, facebook, TikTok та навіть YouTube, де ви можете створити власний канал, залучаючи при цьому учнів [2, 4].

Наприклад, Олександр Авраменко, вчитель української мови, використовує соціальні мережі для дітей з користю. Він популяризує через instagram, facebook та TikTok українську мову. Критеріями успіху такої методики є:

- активність користування даними соціальними мережами та платформами, особливо дітей;
- короткі відеоролики займають небагато часу для перегляду;
- лаконічність та змістовність подання інформації;
- цікавий, невимушений та неординарний формат, який приваблює глядачів.

Таким чином, можна проводити урок з будь якого предмету при цьому підбираючи власний формат, який буде залучати значну аудиторію глядачів. Доцільно поєднувати уроки у школі (активна рухова діяльність) та онлайн

навчання, а саме: записи коротких відеороликів для шкільної аудиторії. Можна цікаво та неординарно подавати теоретичний матеріал, короткі записи простих руханок і робити це, як додаток до основної теми. В подальшому, можна залучати дітей створюючи челенджі, спортивні пінг-понги (вчитель виконує просту вправу, а учень повинен ускладнити її та придумати завдання для вчителя і т.д.) [1, 5].

Отже, на сьогодні існує безліч можливостей та засобів, за допомогою яких можна зацікавлювати дітей для занять спортом, рухової активності. Тим більше, що цьому сприяють обставини сьогодення.

Можна зробити висновок, що:

- враховуючи обставини сьогодення, залучення дітей до вивчення матеріалу через соціальні мережі є актуальним;
- подавати матеріал можна у довільній формі;
- проведення вільного часу у соціальних мережах для дітей буде корисним та цікавим;
- мотивувати дітей самостійно створювати відеоролики за тематикою;
- з'являється можливість для подання теоретичного матеріалу у цікавій для молоді формі.

На сьогодні є велика кількість засобів та можливостей для вдосконалення подання матеріалу, зацікавлення та залучення дітей до вивчення предмету, а головне – створення завдань та матеріалу, які будуть в тренді. Вивчаючи та аналізуючи досвід колег, вчитель може створити свою концепцію та модель навчання використовуючи сучасні педагогічні бачення, ідеї, підходи, принципи якісних напрацювань та підвищити рівень власної педагогічної майстерності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль, 2006. 160 с.
2. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. Безпека життєдіяльності. 2005. 58-61 с.
3. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. Львів, 1996. 127 с

4. Особливості розвитку фізичної культури : веб-сайт.URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-18-L1-19.pdf>(дата звернення: 21.03.2021)

5. Інновації тіло виховання : веб-сайт.URL: <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?paged=2> (дата звернення: 20.03.2021).

Грибач Х. Р.

учениця групи Л-10Г

Полтавського обласного наукового ліцею-інтернату II-III ступенів

при Кременчуцькому педагогічному коледжі

імені А.С. Макаренка

м. Кременчук

Науковий керівник: Філіпов Є. В.

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Кременчуцький педагогічний коледж

імені А.С. Макаренка

м. Кременчук

САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВА УМОВА ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ

Саморозвиток – це постійна робота над собою, самовдосконалення і вироблення особистих якостей. У цьому процесі людина концентрується на своїх власних бажаннях і цілях і постійно видобуває все нові і нові знання для їх досягнення. Цей процес є основним для досягнення життєвого успіху [2].

Базовим рівнем системи самоорганізації є особиста ефективність, на основі якої здійснюється ефективне управління власними ресурсами: час, простір, комунікації, фінанси. Особиста ефективність або ефективна діяльність особи неможлива без досягнення певного рівня розвитку шляхом саморозвитку. Саморозвиток (індивідуальний розвиток) – процес, у рамках якого людина набуває здатність захищати себе, управляти поточними подіями, формувати позитивні стосунки з навколишнім світом і радіти життю, будучи відкритим їй. Процес саморозвитку здійснюється шляхом подолання перешкод і розвитку особових якостей, сприяючих досягненню поставлених цілей і завдань (воля, наполегливість, стресостійкість, уміння впливати на людей і тому подібне). У цьому процесі поєднуються наступні складові:

- особовий розвиток (особове зростання);
- інтелектуальний розвиток;
- професійний (кваліфікаційний) розвиток;
- підтримка фізичного стану (оздоровлення).

Професійний саморозвиток – це не масове і навіть не типове явище, тому що не всі володіють якостями, які необхідні для цілеспрямованої роботи над собою. Саморозвиток відбувається тільки у тих, хто володіє необхідними якостями, головними з яких є:

- внутрішня мотивація на професійні завдання, досягнення високих результатів в їх вирішенні і мотивація на себе;
- здатність до саморозвитку;
- розуміння змісту і методичних основ саморозвитку.

Ефективність саморозвитку людини залежить і від зовнішніх чинників:

- організаційних і соціально-психологічних умов професійної діяльності, в ширшому контексті – від корпоративної культури підприємства;
- доступності для нього сучасних інформаційних систем, а також підготовленості до роботи з ними;
- методичного забезпечення умов професійного розвитку [3].

Провідним елементом професійного самовдосконалення і самовиховання людини є самоосвіта, під якою слід розуміти постійну, цілеспрямовану пізнавальну діяльність по оволодінню загальним досвідом людства, методологічними та спеціальними знаннями, професійними вміннями і навичками, необхідними для удосконалення процесу фізичного самовиховання і самовдосконалення. Самоосвіта є основою саморозвитку людини і його професійного самовдосконалення [4].

Самовдосконалення найчастіше спонукається прагненням перевершити себе сьогоденного, домогтися більш високих результатів, підвищити свою майстерність, набути значимих для себе якостей особистості. Це постійна робота над собою з метою позитивної зміни, наближення до певного ідеалу "Я", реалізація тенденції до особистісного зростання.

Так, на основі досліджень В. Г. Маралова, [5] саморозвиток передбачає якісне поліпшення якої-небудь сторони життя, особистісне зростання.

Під фізичним самовдосконаленням (саморозвитком) розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності людей у заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвиненої, і спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої (Глухов В. І., 1989).

Потреба в фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу.

Умовно виділяють наступні рівні потреби:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Активно-діяльнісний відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом.

У фізичному вихованні учнів основна увага традиційно зосереджується на розвитку рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Виховання ж потреби в фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні особистості шляхом занять фізичною культурою і спортом в практиці викладачів фізичної культури здебільшого проводиться епізодично. В навчальному процесі не береться до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ, з одного боку, і формування потреби у фізичному самовдосконаленні, з іншого, –

два різних педагогічних завдання, які вирішуються засобами певного напрямку (Батурін К. А., 1992, Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В., 1996).

Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори, як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх – особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [1].

Потреба у саморозвитку не дана людині від природи, вона формується і стає провідною детермінантою свідомості та поведінки.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує в учнів інтерес до занять [6].

Отже, на підставі висвітлених міркувань можемо стверджувати, що саморозвиток є результатом самовиховання, індивідуальна траєкторія розвитку яка виникає під дією багатьох чинників. Самоорганізація є провідним чинником впливу на самовдосконалення в житті кожної людини, у тому числі і фізичне.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батурин К.А., Литвинова Л.И. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой [метод. пособие] Мн.: АФВиС, 1992.168 с.
2. Гармонія [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://garmonyua.in.ua/samorozvytok/> (дата звернення: 19.03.2021). – Саморозвиток.
3. Ефективна економіка [Електронний ресурс] : електронний журнал : [сайт] / Дніпровський державний аграрно-економічний університет ; ТОВ «ДКС Центр». – Режим доступу: <http://www.economy.nauka.com.ua/> (дата звернення: 20.03.2021). – Самоменеджмент як складова професійного саморозвитку персоналу.

4. Кучерявий О. Г. Теоретичні і методичні основи організації професійного самовиховання майбутніх вихователів дошкільних закладів і вчителів початкових класів : дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 Київ : 2002. 37 с.
5. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития [текст] / В. Г. Маралов. Москва : «Академия», 2002. 256 с
6. Мішин С. В. Фізичне самовдосконалення як провідний чинник впливу на процес професійної підготовки студентів // [сайт]. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені В. Винниченка : URL : <https://www.cuspu.edu.ua/ua/ntmd/konferentsiy/2-mizhnarodna-internet-konferentsiya-2014/section-3/1272-2014-05-20-06-39-22> (дата звернення: 15.03.2021).

Черненко О. Ю.,
здобувач середньої освіти
освітнього ступеня «молодший спеціаліст»
спеціальність 013 «початкова освіта»
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: Білаш Є. В.,
викладач фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У сучасному світі значну роль у фізичному розвитку молоді відіграє особа вчителя фізичної культури, тобто прикладу для наслідування; на якість вмінь впливає професійність, майстерність та знання викладача. Сьогоднішній вчитель фізичної культури – це найбільш компетентна особа, адже він не лише організовує навчальний процес на своїх уроках, а й займається позаурочними заняттями, організацією спортивних гуртків, змагань, поширює ідеї здорового способу життя і туризму. Все це потребує не аби-яких знань, умінь та навичок, якими має оволодіти майбутній фахівець.

До основних характеристик професійної компетентності вчителя фізичної культури І. Іваній відносить:

- особистісно-гуманну орієнтацію;
- здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;
- володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями),
- пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням;
- здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;
- креативність у професійній сфері; наявність рефлексивної культури [1, С. 43-48].

Структура професійної компетентності є сукупністю багатьох видів компетентностей, що входять до її складу та відображають різні аспекти та функції професійної діяльності. Зміст кожного з компонентів вміщує змістовий, операційно-діяльнісний та особистісно-мотиваційний елементи.

На сьогодні існує класифікація фахівців за рівнем їх компетентності в даній сфері – фізичному вихованні молоді (за Н. Ф. Денисенко):

- Середній рівень компетенції, який включає лише пристосування до керування. Дані спеціалісти ще не достатньо оволоділи професійно-управлінським, загально-педагогічним, дидактико-навчальним та фізкультурно-оздоровчим компонентами освіти; в них немає досвіду у створенні і побудові структури управління системою фізичного виховання учнів та зустрічаються певні негаразди у їх виконанні. Ці майстри не мають жаги до самовдосконалення їх фізичного стану, не охоче вступають у ділові стосунки із власним колективом, мають лише незначну зацікавленість, активність і розвиток власної фізичної підготовленості.

- Достатній рівень компетенції, який включає статичне функціонування педагогічної майстерності фахівця. Кожен компонент освіти: професійно-управлінський, дидактичний, соціально-комунікативний й фізкультурно-оздоровчий - у них цілком сформований. Вчитель спрямовує свою увагу на фізичний розвиток учнів та володіє традиційними методиками й прийомами

розвитку фізичних умінь. Недоліком є відсутність креативності у реалізації загально-педагогічного і науково-методичного компонентів освіти; невміння контролювати і регулювати свою фізичну працездатність й розраховувати власні можливості.

- Високий рівень компетенції, який включає в себе присутність професійно-управлінського, науково-педагогічного, науково-методичного, соціального, фізкультурно-оздоровчого компонентів; націленість на розвиток фізичних умінь, високий рівень розвитку рухової підготовки учнів та їх оздоровлення. Вчитель свідомо розуміє свою роль у вихованні дітей; майстерно окреслює мету, завдання і структуру уроку, відповідно до інтересів, фізіологічно-психічних особливостей учнів та рухових навичок, якими потрібно оволодіти. Фахівець веде здоровий спосіб життя і поширює його серед української молоді [3].

Проаналізувавши дослідження педагогів та методичні посібники, можна зробити висновок, що освіта фахівця з фізичного виховання поєднує в собі не лише загальні компетентності, а й спеціальні. Ці компетенції були виділені у ході роботи програми TUNING. Їх в свою чергу поділяють на інструментальні, міжособистісні і системні [1].

Інструментальні компетенції, що включають такі здібності:

- а) когнітивні – це здатність розуміти й використовувати ідеї та міркування;
- б) методологічні – це здатність розуміти й управляти навколишнім середовищем, організовувати час, вибудовувати стратегії навчання, прийняття рішень і вирішення проблем.

Міжособистісні компетенції включають такі види здібностей і навичок:

- а) індивідуальні, що пов'язані з умінням виражати відчуття і відносин, з критичним осмисленням і здібністю до самокритики;
- б) соціальні, що пов'язані з процесами соціальної взаємодії і співпраці, умінням працювати у групах, приймати соціальні й етичні зобов'язання.

Системні компетенції, що виражаються в поєднанні розуміння, ставлення і знання, що дозволяє сприймати, яким чином частини цілого співвідносяться

один з одним й оцінювати місце кожного з компонентів у системі, здатність планувати зміни [1].

Отже, вчителем фізичної культури обов'язково і без виключень є педагогічний працівник, який має вищу (або спеціальну педагогічну освіту) та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень знань, вмінь і навичок із даної галузі. Це є фахівець, що не тільки організовує, але й здійснює навчально-виховну роботу з учнями у загальноосвітніх навчальних закладах з метою:

а) формування їх фізичної культури, сприяння гармонійному розвитку особистості;

б) формування позитивних рис характеру;

в) зміцнення фізичного здоров'я;

г) вдосконалення фізичної підготовки до активного і рухливого життя.

Професійною підготовкою фахівця з галузі фізичної культури є безперервний і повністю керований процес набуття суб'єктивного досвіду у професійній діяльності, що дозволяє суб'єктові цілісно сприймати дійсність і діяти на основі його гуманістичних ціннісних орієнтацій для формування ним професійної компетентності його особистості та успішної праці у загальноосвітніх навчальних закладах з урахуванням сучасних вимог ринку праці [4, С. 71-72].

Висновки і перспективи подальших досліджень: мотиви професійного вибору є лише підґрунтям професійного розвитку. Чим свідоміше ставляться майбутні вчителі до вибору професії, тим ймовірніше в них розвиватимуться правильні мотиви професійної діяльності [2, С. 117-118].

Компетентнісний підхід до професійної підготовки фахівця із галузі фізичної культури, який ґрунтується на міждисциплінарних, інтегрованих вимогах до результату освітньої діяльності, потребує подальшого наукового дослідження, оскільки він вимагає від учасників навчально-виховного освітнього процесу кардинально змінювати ціль і вектор змісту вищої фізкультурної освіти, тобто від передачі знань і умінь предметного змісту до

формування розвиненої особистості із життєвими і професійними компетенціями [1].

Перспективою подальших досліджень є пошук моделей інтегрованої системи різнорівневої підготовки вчителя фізичної культури в сучасних умовах, виходячи із соціокультурної обумовленості освітньої політики, концепції творчості як фундаментальної основи життєдіяльності людини [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Іваній І. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : 2013 № 21. 43-48 с.
2. Омеляненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : Матеріали регіональної науковопрактичного семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 117-118 с.
3. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. *Pridneprovskiy scientific bulletin*: веб-сайт. URL: http://www.rusnauka.com/24_SVMN_2008/Sport/27099.doc.htm (дата звернення : 05.03.2021).
4. Матеріали обласної науково-практичної конференції викладачів фізичного виховання «За здорове життя». Збірник тез доповідей учасників конференції, 15 травня 2018р. Маріуполь : 2018. 71-72 с.

Шаляпіна І. В.
асистент кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол у нашій країні стає найбільш масовим командним видом спорту – це олімпійська дисципліна, форма проведення дозвілля й самовираження, метод спілкування, хобі, видовище. Грі притаманні надзвичайно швидкі зміни атакуючих і захисних дій. У кожному розігравші можна простежити всі складові

елементи гри: подача – прийом – передача – атака – блок і варіації, їх безліч, тому волейбол завжди цікавий. У цій грі немає часу для довгих роздумів і вагань. Оцінка ситуації, прийняття правильного рішення та його виконання має виконуватися поки летить м'яч.

У Світі волейбол – один з масових і доступних видів спорту. Відкриття волейболу в кінці 19 ст. трапилось скоріше за все не вперше. Є дані, що у подібні ігри тисячі років тому були як забави. Збереглися хроніки римських літописців, датовані 3 ст. до н.е., у яких описується гра, схожа на волейбол: з невідомо із чого зробленому м'ячу гравці били кулаками. Крім того, стародавнє ігрище відоме під назвою „фаустбол”, у котру грали ще у 1500 році. Сенс гри зводився до того, що від 3 до 6 гравців із кожної команди намагалися перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик суперника. З часом „фаустбол” набрав популярності в Європі та видозмінився. Кам'яну стіну замінили на шнур натягнутий поміж дерев, а розміри майданчика скоротили та обмежили кількість гравців – до 5 осіб у кожній команді. М'яч можна було перебивати на бік суперника кулаком чи передпліччям, кожна команда могла зробити тільки по 3 торкання м'яча. Великий майданчик і маленький, кількісний склад учасників, призвели до виникнення нового пункту правил, згідно з яким м'яч міг один раз впасти на майданчик суперника. Гра складалася із двох таймів по 15 хвилин кожний.

Батьківщиною волейболу вважають – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році Вільям Морган – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн (YMCA) у місті Холіок (штат Массачусетс). Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, натягнуту на висоті близько 2 м. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу. У цей час В. Морганом був виготовлений м'яч, що складався з гумової камери, розміщеної всередині шкіряного чохла, окружністю 63,5-68,6 см і вагою 252-336 грам, сформульовані перші 10 пунктів правил волейболу, які були вперше опубліковані в 1897 році. На початку 1896 року волейбол як командна гра була вперше продемонстрована перед керівництвом

Спрінгфільдського коледжу Спілки молодих християн. А пізніше гра двох команд (по п'ять у кожній) була показана делегатам Спортивного Співтовариства Східного узбережжя. Саме під час цієї демонстрації і з'явилася назва „Volley Ball”. Першою країною після США, яка визнала волейбол, стала Канада (1900 р.). Потім до неї приєдналися Куба (1906 р.), Філіппіни (1910 р.), Японія, Бірма, країни Європи (1914 р.), Південної Америки і СРСР (початок 1920-х). Першими великими змаганнями країн Південно-Східної Азії куди був включений волейбол, стали Паназіатські ігри 1913 року [1, с. 4].

Разом із поширенням гри, вдосконалювались і правила. Проте, між правилами визнаними на Сході та Заході існували істотні відмінності. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, у Азії – з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями. Розміри майданчика складали 11х22 м, а сама гра проходила без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році затвердили поправки в правила, що стали обмежувати кількість торкань м'яча в одному розігравші до трьох дотиків; проведені перші загальнонаціональні американські змагання – в Брукліні; відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословачії – перша у світі спортивна організація з волейболу.

У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми: подача, передачі та прийом м'яча, атакуючий удар і блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі й обманні удари. У 1936 році на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет із волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Комісія визнала американські правила: м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцю

було дозволено повторне торкання поспіль, встановлена висота жіночої сітки – 224 см, зона подачі була строго обмежена [1, С. 4].

Закінчення Другої світової війни стало початком активного міждержавного волейболу. Із числа волейболістів почали формувати команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змагань. У цей час, в арсеналі спортсменів з'явилася сильна бічна подача, багато гравців атакували з першої передачі, використовуючи цей прийом як елемент несподіванки, остаточно утвердився груповий блок. До початку 60-х практично всі команди дотримувалися тактики гри 4:2. Пізніше стала використовуватися схема 5:1, яку застосовують практично всі команди і в наш час.

18-20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB, ФІВБ) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехословаччини й Югославії, які й стали першими офіційними членами ФІВБ. Федерація затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри. Першим президентом ФІВБ був обраний Поль Або (Франція), який згодом неодноразово переобирався на дану посаду.

У 1947 році збірна команда Радянського союзу вперше брала участь у міжнародних змаганнях за кордоном, у Польщі. У 1948 у Римі відбувся перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд, що завершився перемогою команди Чехословаччини.

Вітчизняний волейбол завжди посідав провідні позиції у світі і виховав видатних майстрів гри, імена яких широко відомі в міжнародному спортивному світі [1, С. 4]. Це майстри „летючого” м'яча – Михайло Берлянд, Лев Вайнтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював із юнацькими збірними України. На Всесоюзних спартакіадах школярів наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українська жіноча збірна – багаторазові чемпіонки СРСР.

Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки. Жіноча команда УРСР посіла друге місце, готував команду – харківський тренер Д. І. Хаджінов. Починаючи з 50-х років минулого століття, чудові результати демонстрували українські клуби та збірні країни на всесоюзній та міжнародній арені.

Пік популярності волейболу в нашій країні припав на 60-70-ті рр. Сприятливий вплив на популяризацію гри мали вдалі виступи збірних команд на міжнародних змаганнях.

У цей час, вітчизняній волейбольній школі властиве новаторство, яке проявилось у створенні особливого бойового стилю гри, який з роками дедалі більше вдосконалювався. Однак внаслідок міжнародної напруженості, яка породила багато складності в обміні спортивної інформацією, деякі технічні та тактичні прийоми, відкриті вітчизняними спортсменами, зараховувалися закордонним гравцям і тренерам.

У 1967 розіграний перший чемпіонат Африки, а роком пізніше в Мексиці проведений перший чемпіонат Північної і Центральної Америки та країн Карибського басейну. У 1972 конгрес ФІВБ в Мюнхені створив нові самостійні федерації волейболу: Азії (AVC), Африки (CAVB), Європи (CEV), Північної і Центральної Америки та країн Карибського басейну (NORCECA), Південної Америки (CSV).

У 1984 році президентом ФІВБ був обраний доктор Рубен Акоста (Мексика). За ініціативою Рубена Акости зроблені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор (1988 р.), у Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті і затверджені зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою „раллі-пойнт” („розіграш-очко”). З 1998 року така система підрахунку очок поширюється на весь матч, у тому ж році з'явилося амплуа ліберо.

У сучасних командах збільшився середній зріст волейболістів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х

метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай лише зв'язуючий і ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вище двох метрів нормальне явище.

У 1997 членами ФІВБ були 213 національних федерацій, більше, ніж у будь-якій іншій міжнародній спортивній організації. Відбулися нові змагання: Кубок Світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок Світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика команд і гравців з метою визначення кращого волейболіста з кожного амплуа. З 2006 року ФІВБ об'єднує 219 національних федерацій волейболу.

На сьогодні найбільш розвиненим з найпопулярніших видів спорту на планеті є волейбол у таких країнах як: Бразилія, Італія, Китай, Росія, США, Японія, Польща.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максак О. Ш. Бесперервне навчання з теоретичного курсу „Фізичне виховання”. *Навчально-методичний посібник*. К.: Логос, 2005. 316 с.

Харахайчук А. Є.
*асистент кафедри теорії і
методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» вказується на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Це положення

продукує поширення серед студентської молоді різних видів занять фізичними вправами, які є традиційними як в Україні, так і в інших країнах світу. Сьогодні гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, оскільки підвищення результативності освітнього процесу, подолання в ньому формалізму завжди були актуальними питаннями. Саме інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. [1, С. 3].

Заслуговує на увагу й той факт, що в умовах інтенсивного впровадження інноваційних технологій у процес навчання й виховання пов'язані з розробленням і реалізацією персоніфікованих моделей фізичного, інтелектуального й духовного розвитку, особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого розповсюдження.

«Інновація» розглядається як нововведення, новизна, зміна, оновлення, новий підхід, використання відомого [8, С. 158].

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є зменшення мотивації учнівської та студентської молоді до занять фізичною культурою.

Ставлення студентів до фізичного виховання – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Крім безлічі завдань, які стоять у педагогів з фізичного виховання, однією з основних є формування мотиваційного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в систематичних заняттях спортом.

Сучасне студентство, на жаль, веде малорухливий спосіб життя, стикається з низкою труднощів, пов'язаних з навчальними навантаженнями, завантаженістю робочого дня, проблемами в міжособистісному спілкуванні.

Все це веде до зниження мотивації або навіть її відсутності до занять фізичною культурою і спортом, що як результат призводить до зниження рівня здоров'я, розумової і фізичної працездатності всього населення.

У зв'язку з цим велике значення набуває формування мотиваційної зацікавленості в заняттях фізичною культурою і спортом у студентської молоді.

У психологічній енциклопедії мотивація тлумачиться як «система спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають її спрямованість» [7, С. 212]. Мотивація досягнення розглядається як «різновид мотивації діяльності, яка зумовлена стійким прагненням людини до досягнення успіху у різних видах практики» [7, С. 213].

Шлях до ефективної, результативної діяльності людини лежить через розуміння його мотивації. Тільки знаючи, що рухає людиною, що спонукає його до діяльності, можна розробити ефективну систему форм і методів формування мотивації до фізичної культури і спорту у студентів. Мотивація в спорті передбачає наявність факторів і процесів, які спонукають молодих людей до дії або бездіяльності.

Існує безліч класифікацій мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Наведемо приклад класифікації А. Н. Миколаєва, в якій він виділив шість груп мотивів, які можна застосувати до спортивної діяльності. Це мотиви, спрямовані на:

1. Високий результат спортивної діяльності.
2. Задоволення від процесу заняття спортом.
3. Самовдосконалення, зміцнення здоров'я, виховання сильного характеру.
4. Спілкування, задоволення від зустрічей з товаришами по команді.
5. Винагорода, пільги, нагороди, різні поїздки і збори і т.д.
6. Обов'язковість, яке супроводжується словами: «Займаюся, тому, що так треба».

Можна з упевненістю сказати, що знання мотиваційної сфери особистості дозволить готувати студента до цілеспрямованих занять фізичною культурою і

спортом. Практичне застосування особливостей мотивації фізичної діяльності є важливим етапом у формуванні мотивів до занять фізичною культурою.

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, а й надають заняття осмислений характер. Для цього необхідно оволодіння системою певних умінь і навичок, сприятливий психологічний стан, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме регулярні заняття фізичною культурою і спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня фізичного і розумового потенціалу студента. Цього можна досягти тільки тоді, коли педагог спрямовує свою діяльність на забезпечення всебічного розвитку студента, грамотно поєднує всі форми і методи впливу на нього, а також методично правильно організовує заняття.

На сьогоднішній день, одним з популярних видів рухової активності є кросфіт, що розглядається як інноваційний напрям фітнесу і є важливим мотиваційним фактором підвищення зацікавленості молоді до занять фізичною культурою. Кросфіт стрімко набирає популярності серед студентства нашої країни і спрямований на підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також сприяє покращенню функціонування основних систем організму.

Кросфіт – це комплекс вправ, виконання яких передбачає високу інтенсивність, практично не роблячи перерв під час тренування. Заняття з кросфіту включають в себе елементи важкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтингу та легкої атлетики. Заняття такого виду є привабливими для молоді, адже в комплексі є ті вправи, які під силу виконати індивідуально кожному студенту [2, С. 45]. Встановлено, що кросфіт постійно розвивається і стає одним із інноваційних видів рухової активності, засоби якого слід використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманіття.

Кросфіт, як система вправ, дозволяє задіяти всі групи м'язів, розвинути витривалість та фізичне здоров'я студентів загалом.

Через те, що комплекс вправ задіює одночасно м'язи різних груп спалювання калорій відбувається значно швидше, збільшення метаболізму при цьому можливо до 40%, ніж при стандартному занятті фізичною культурою. Тобто дана система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги, а це питання є актуальним для студентів сучасності. Основною метою занять кросфітом є підвищення рівня фізичної підготовленості та удосконалення фізичного стану організму [4, С. 2].

Заняття кросфітом є незамінним засобом зарядки людського організму, необхідної в наш вік стресів, які викликають хронічне нервово напруження і ряд інших захворювань. Психологічний стрес не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики нервової системи.

Також кросфіт має сприятливий вплив на серцево-судинну систему: поліпшується кровообіг внутрішніх органів, скелетних м'язів і головного мозку. Поряд із тим могутній вплив відчуває на собі система крові: зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну, що є пристосувальним чинником, також стимулюється кровотворна функція [6, С. 64].

Аналіз літератури показав, що у кросфіті використовуються велика кількість вправ, це: їзда на велосипеді, біг, плавання і веслування, важкоатлетичний поштовх, ривок, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, жим лежачи та силові взяття на груди, стрибки, кидки і ловля медичного м'яча, віджимання, віджимання на кільцях і паралельних брусах, віджимання в стійці на руках, виходи силою, підйоми корпусу, статичні утримання. А також в програмі регулярно використовуються велосипеди, бігові доріжки, гребні тренажери і ергометри, кільця, паралельні бруси, мати для вільних вправ, поперечину, пліометричні коробки, м'ячі, скакалки та ін. [5, С.27].

Заняття з кросфіту ефективно впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, при цьому будучи доступними для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Зміна структури та змісту занять з фізичного виховання має велике значення

для формування фізичних якостей студентів, зміцнює та збережує здоров'я студентів. Саме тому, необхідно впроваджувати кросфіт в заняття з фізичного виховання студентів. [3, С. 98].

Отже, цілеспрямоване впровадження в освітній процес закладів вищої освіти інноваційних технологій фізичного виховання сприяють всебічному розвитку студентської молоді, формуванню здорового способу життя через виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 3-9
2. Богачев Е. В. Кроссфит. Руководство по тренировкам. Москва: 2013. С.142
3. Гунько П. М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць*. 2005. № 8-9. С. 98-101.
4. Зиннатуров А. З. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту. Москва: Изд-во «ТиПФК», 2011. С. 79
5. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 27-31
6. Лебедихина Т. М. Тренировочная система кроссфит. В. А. Станкевич. Екатеринбург : УрФУ, 2013. С. 64-66.
7. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.
8. Шарата Н. Г. Інноваційність в освіті – ознака сучасності. *Педагогічні концепції технологічної та професійної освіти в умовах європейського співробітництва*. Вісник № 97. С. 158 URL: 160. <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/454/1/2.pdf> (дата звернення: 31.03.2021)

Діжевська С. В.

*здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

Науковий керівник: Смородський В. І.

*асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

ПРОБЛЕМИ ТА ВИРІШЕННЯ ВИКЛАДАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Фізичне виховання у всебічному розвитку особистості має одне з важливіших значень. Будь-яка фізична діяльність людини повинна мати певний рівень розвитку фізичних або, як їх ще називають, рухових якостей. Чим він вищий, тим краще працездатність організму і вища продуктивність праці при одночасно менших витратах енергії. Основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність і швидко-силові – визначають ефективність трудової діяльності людини, стан її здоров'я, довголіття активного життя, успіхи в спорті. Але пандемія та перехід на дистанційне навчання було неочікуваним та дуже складним випробуванням. Всі були спантеличені та розгублені, а питання викладання уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання набувало дуже великої актуальності. Після тимчасової розгубленості всім довелось прийняти цей виклик та швидко адаптуватись до нових реалій [5]. Хоча дистанційне навчання не є заміною денної форми навчання і ніколи не планувалось на довгострокову перспективу, воно може бути ефективним інструментом не лише під час карантину. На відміну від думки багатьох людей, дистанційне навчання – це аж ніяк не відпустка за допомогою телефонного дзвінка чи домашнього завдання. Формат дистанції передбачає наявність усіх властивих атрибутів денної форми навчання, таких як

групові дискусії, колективне обговорення викладеного матеріалу, спілкування в режимі реального часу тощо [3].

Головною метою учителя фізкультури на дистанційному навчанні – зберегти умови вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, які складають основу рухових навичок і вмінь, необхідних людині в процесі її життя; вони мають значні переваги в організації та їх широкому використанні, оскільки викликають у дітей позитивні емоції та бажання займатися фізичними вправами. Вправа може бути позитивним у разі постійного виконання та повторення, що визначає звичку та потребу. Для виховання такої потреби необхідно підбирати цікаві вправи, викликати у дитини інтерес до вправ, вчасно заохотити учня до їх виконання [2].

Дистанційне навчання дозволяє урізноманітнити навчальний процес, зробити його інтерактивним, оптимізувати час, якого завжди бракує для якісного розвитку програми, частково вирішити проблеми висококваліфікованих вчителів у сільській місцевості. Оволодіння техніко-тактичними навичками, а також вдосконалення функціональних можливостей організму у спорті та дистанційному навчанні, фізичні вправи забезпечуються систематичними тренуваннями. Застосування, приведені нижче комплексів вправ, як домашнього завдання, є одним із ефективних засобів підготовки учнів до орієнтовних комплексних тестів.

Складаючи комплекс вправ, учитель повинен намагатися надати йому багатогранність, щоб у роботі послідовно залучалася максимальна кількість м'язів рук, ніг, спини, живота. Закінчуйте вправами, що дають навантаження майже на всі м'язи тулуба (стрибки, біг). Вправи для розвитку сили (особливо при великих навантаженнях) та витривалості для виконання після вправ на швидкість, гнучкість і спритність. Починати потрібно в повільному темпі й поступово переходьте на більш, швидкий. Дотримуйтесь цих правил: вправи, пов'язані зі статичним напруженням (згинання, тривале тримання ніг під прямим кутом тощо), які вимагають складної координації рухів, спритності, великого обсягу рухів, можна виконувати лише після достатньої розминки та й

певної підготовки. Цього ж вимагають вправи, що дають різке й значне навантаження на суглоби та зв'язки (наприклад, стрибки).

У процесі дистанційного навчання необхідно робити невеликі перерви для відпочинку між вправами. Слід пам'ятати, що відчуття помірної фізичної втоми, легкого потовиділення є легким болем, природним і не повинно бути перешкодою для продовження тренувань. У міру збільшення тренувань такі тимчасові явища поступово слабшають, а потім повністю зникають.

У домашніх умовах можна використати "підручним" інвентарем. Так, для згинання і розгинання рук в упорі, для кута в упорі знадобляться два стільці й стіл або підвіконня. Якщо юнакам неважко згинати й випростувати руки в упорі лежачи на підлозі, то дівчатам ця вправа не підходить. Тому потрібно виконувати завдання за принципом – від легкого до важкого: спочатку віджиматися від стінки, дверей, перебуваючи у вертикальному положенні, потім поступово переходити до горизонтального, користуючись підвіконням, столом, стільцем. Бігати можна в будь-якій місцевості, розміри якої дають таку змогу. В крайньому разі годиться й біг на місці, в кімнаті. Він теж дає чималу користь.

Гантелі можна замінити пляшками з водою або піском. Початкову вагу визначають, тримаючи гантелі на прямих руках, розводячи, опускаючи і піднімаючи 5-8 разів поспіль. Якщо таку вправу початківець може виконати без особливого напруження, то вага буде придатна для початку занять. Після перших 2-3 занять інколи з'являється біль у м'язах. Це тимчасове явище. При постійних заняттях біль швидко зникне. Якщо ж він не проходить довгий час, треба звернутися до лікаря.

1. Вправа для двоголових згиначів плеча-біцепсів. В. п. – основна стойка, долоні вперед. Одночасне або невперемінне згинання обох руку ліктьових суглобах, дихання рівномірне, без затримок.

2. Вправа для згиначів плечей і передпліччя. В. п. – те ж саме, що й у вправі 1, але долоні звернено назад. Одночасне або невперемінне згинання рук в ліктьових суглобах, долонями донизу; дихання рівномірне, без затримок.

3. Управа для м'язів плечового пояса та розгиначів плеча-трицепсів.

В. п. – основна стойка, руки зігнуті, кисті біля плечей, долоні звернені всередину. Піднімання гантелей догори. Підіймаючи – вдих, опускаючи – видих

4. Управа для триголових розгиначів плечей і м'язів лопаток.

В. п. – тулуб нахилено вперед до горизонтального положення, руки зігнуті в ліктях, лікті притиснуті до тулуба, долоні вперед. Одночасне або невперемінне розгинання рук у ліктьових суглобах (тулуб не розгинати)

5. Управа для м'язів – розгиначів спини.

В. п. – кисті з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулуба. Коліна не згинати. Розгинаючи – вдих, згинаючи – видих.

Вправи з гумовим амортизатором (або гумовою пов'язкою) є простими і дуже корисними для розвитку сили. Навантаження в них дозуються залежно від індивідуальних можливостей. Так, якщо важко виконувати вправу з повним навантаженням гумових шнурів, можна послабити навантаження.

З гумовим амортизатором (джгутом).

1. Піднімання прямих рук уперед-угору з розведенням у сторони-назад (для дельтовидних і трапецієвидних м'язів):

В. п. – ноги на ширині ступні, руки з амортизатором опущені вниз і розведені на відстань, трохи більшу від ширини плечей.

1 – підняти руки вперед-догори;

2 – розтягуючи гуму, розвести прямі руки в сторони й опустити їх назад на спину;

3 – розводячи руки в сторони, підняти їх догори;

4 – повернутися у в. п. Темп середній, повторити 10-15 разів.

2. Розведення прямих рук у сторони (для грудних і дельтовидних м'язів):

В. п. – ноги разом, руки на ширині плечей підняті до висоти підборіддя.

1 – розвести прямі руки в сторони;

2 – повернутися у в. п. Темп повільний, по повторити 12-15 разів.

3. Піднімання рук з опором (для розгиначів, дельтовидних і трапецієвидних м'язів):

В. п. – стати ногами на середині амортизатора і взятися руками за його кінці так, щоб вони сягали до плечей.

1 – підняти випрямлені руки догори;

2 – повільно повернутися у в. п. Темп середній; повторити 12-15 разів.

4. Згинання рук у ліктьових суглобах (хватором знизу (для згиначів рук):

В. п. – стати на середину амортизатора, його кінця ми обкрутити палицю, руки опущені, долоні назовні.

1 – зігнути руки в ліктях;

2 – повільно опустити руки вниз. Темп середній; повторювати 15-20 разів.

5. Піднімання рук догори із закріпленим на палиці амортизатором (для дельтовидних і трапецієвидних м'язів):

В. п. – те саме, що й у вправі 4, але руки хватором згори.

1 – покласти палицю на груди;

2 – випростати руки догори;

3 – повільно опустити на груди;

4 – опустити руки донизу. Темп виконання середній; повторити 10-15 разів.

Перш за все, організація дистанційних занять фізкультурою вимагає раннього очного та дистанційного планування. Потрібно бути гнучким, експериментувати, пристосовуватися до реалій та особистих уподобань.

Наприклад:

1. Google Classroom – завдяки цій послугі ви можете створити віртуальний клас, додати до нього своїх справжніх учнів по електронній пошті, поставити завдання в загальному структурованому просторі для всіх учнів або вибірково, швидко обмінюватися інформацією, створювати власні завдання або додавати їх з інших платформ.

2. Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – месенджери підходять для зручного спілкування зі студентами. З ними можна реалізувати індивідуальний та груповий підхід. Якщо у дітей чи батьків виникають

запитання перед виконанням будь-якої вправи, вони можуть помістити їх у зручний месенджер і навіть отримати відеовідповідь.

3. YouTube та Google Drive – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для учнів. Якщо вам соромно викладати уроки для широкої аудиторії – використовуйте Google Drive. Завантажте кадри та поділіться посиланням зі студентами.

4. Відеочат для уроку фізичної культури в режимі реального часу. Лектор розповів, що його відеоурок триває 25-30 хвилин. За цей час необхідно провести три етапи роботи: підготовка (розминка), основна частина та заключна (зчіпка). Для цього він використовує Skype, Zoom та Google meet [4].

Як організувати дистанційну роботу учнів в умовах карантину?

1. Особистий приклад вчителя!!!
2. План роботи на карантинний період.
3. Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.
4. Правила самоконтролю при виконанні практичних завдань.
5. Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
6. Займатися лише в тому випадку, якщо відчувається добре, з дотриманням усіх вимог карантинних заходів.
7. Врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).
8. Використання технічних засобів та допоміжного обладнання для занять вдома.
9. Забезпечити зворотній зв'язок із учнями.
10. Пропонувати учням цікаві практичні та теоретичні завдання. [1]

Висновок. Можна бути проти дистанційної освіти, проти онлайн-уроків тощо, але сьогоднішні виклики перед нами ставлять пандемію і суцільну ізоляцію, коли цілі класи чи школи залишаються вдома, а вчитель стикається із завданням продовжувати навчати учнів у будь-яких умовах, і ми повинні вирішувати поставлені перед нами завдання та експериментувати, набувати

досвід для наступних поколінь вчителів, які зіткнуться з не меншими проблемами, ніж ми.

ЛІТЕРАТУРА

1. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportmon.org/organizacziya-dystancijnoyi-roboty-vykladachiv-fizkulturno-sportyvnoho-cyклу-zfpo-kmmfk-v-umovah-karantynu> (дата звернення 18. 03. 2021).
2. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.slideshare.net/IgorShuvarsky/ss-45789330> (дата звернення 20. 03. 2021).
3. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/07/2/241517/> (дата звернення 20. 03. 2021).
4. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distancijnogo-navchannya> (дата звернення 21. 03. 2021).
5. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.slideshare.net/IgorShuvarsky/ss-45789330> (дата звернення 21. 03. 2021).

СЕКЦІЯ 2. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Темченко В. О.,
*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний
університет імені В.Н.Каразіна
м. Харків*

Коленченко А. М.,
*старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
Харківський національний
університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків*

Чупир К. І.,
*старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
Харківський національний
університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків*

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Наразі проблема реформування процесу фізичного виховання загострюється у зв'язку зі змінами в організації занять, які вимагають перегляду існуючих форм фізичного виховання студентської молоді. Сучасна система фізичного виховання перебуває у незадовільному стані. На різних рівнях функціонування фізичного виховання (освітньому, професійному) відбулися зміни, але не на краще. Фізичне виховання перестало справлятися із основним своїм завданням – фізичною підготовкою різних груп населення, розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що готує молодь до професійної діяльності і можливої військової служби [2, С. 268].

Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Державними стандартами вищої освіти України для випускників першого (бакалаврського) рівня, ступеня «бакалавр» передбачена компетентність: «використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя».

Сучасне фізичне виховання студентської молоді має забезпечити не тільки розвиток фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, а й комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Фахівці відзначають недостатню ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [1, С. 68]. Зниження ефективності фізичного виховання зумовлено об'єктивними причинами, такими як: тенденція погіршення стану здоров'я абітурієнтів і студентів, збільшення кількості студентів, яких за станом здоров'я віднесено до спеціального відділення. За результатом оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді у 2018/2019 навчальному році 77,4% студентів мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Зниження рухової активності молоді негативно впливає на стан її здоров'я. Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження рухової активності молоді. А у 2020/2021 навчальному році ситуація ускладнилась через введення карантинних заходів, спричинених значним поширенням коронавірусної хвороби.

Наразі існує цілий ряд стримуючих факторів та проблем, що заважають залученню студентської молоді до рухової активності. Наприклад - відсутність

належного пріоритету фізичної культури у закладах вищої освіти. Обов'язкову фізичну культуру, в більшості своїй, сприймають лише як один із предметів, який потрібно терпіти. Але фізична культура – це, з одного боку, джерело позитиву, драйву, здоров'я і життя, а з іншого боку – це фундамент успішної країни.

Також існують інші проблемні питання, серед яких:

- виключення у деяких закладах вищої освіти предмету «Фізичне виховання» із переліку обов'язкових дисциплін протягом усього періоду навчання, що призводить до скорочення штату та закриття кафедр;
- через відсутність обов'язкового підсумкового контролю у студентів немає стимулу відвідувати заняття з фізичного виховання;
- застаріла матеріально-технічна база спортивної інфраструктури закладів вищої освіти для розвитку фізичних здібностей студентської молоді;
- відсутність інноваційного підходу до проведення занять з фізичного виховання;
- низька якість або ж відсутність проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у багатьох закладах вищої освіти України;
- відсутність можливості брати участь у обласних, всеукраїнських та міжнародних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах для здобувачів вищої освіти.

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури. Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [5, С. 532]. Самостійний вибір студентом виду спорту або рухової активності при спортивно орієнтованому фізичному вихованні сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання. При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного студента та

удосконалення його здібностей в обраному фізкультурно-спортивному напрямку [3, С. 71].

Зазначимо, що на сучасному етапі при організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти важливе значення має зворотній зв'язок зі здобувачами вищої освіти для урахування бажань студентів до занять певними видами спорту (рухової активності). Сучасні тенденції розвитку освіти передбачають активне використання інформаційних технологій як для організації освітнього процесу, так і для визначення відношення та зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю [4, С. 4, 6, С. 68].

Метою нашого дослідження було визначення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою при факультативній формі занять. Дослідження проводились згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на 2020 рік.

Нами було проведено соціологічне онлайн-опитування студентів (n=2117) за допомогою платформи LimeSurvey. В опитуванні взяли участь студенти II-VI курсів усіх факультетів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 76% опитаних навчаються в бакалавріаті, 24% – у магістратурі, 63% навчаються на бюджетній основі, 27% – студенти-контрактники, 41% опитаних – харків'яни, 16% – жителі Харківської області, 43% проживають в інших областях України, 30% опитаних студентів мешкають у гуртожитках.

68 % опитаних здобувачів вищої освіти оцінюють стан свого здоров'я переважно як добрий. Втім оцінки стану здоров'я істотно вищі у тих студентів, які мають регулярну фізичну активність, зокрема займаються спортом. Будь яку фізичну активність мають 85% студентів. Близько половини з них багато ходять пішки та займаються спортом самостійно: виконують фізичні вправи, руханку, бігають тощо, 15% відвідують спортивні секції, зокрема секції у спортивних комплексах і залах університету відвідують 7% опитаних студентів.

Спортивні комплекси та зали університету відвідували загалом 51% студентів. Найчастіше відвідування пов'язано з факультативними заняттями з фізичного виховання або заняттями в спортивних секціях.

Більшість студентів відвідували або відвідують безкоштовні заняття спортом на базі спортивних об'єктів університету. Досвід безкоштовних занять мають 29% студентів. Найчастіше це аеробіка, волейбол, теніс, атлетизм. Юнаки переважно займаються в секціях атлетизму, волейболу, футзалу. Дівчата – в секціях аеробіки та тенісу. Студенти мають високу зацікавленість у безкоштовних заняттях спортом – 65% назвали ті чи інші секції, в яких вони бажають займатися.

Найбільш привабливими для студентів є секції аеробіки, тенісу, стрільби з лука. Юнаків переважно приваблюють змішані єдиноборства ММА, стрільба з лука, бокс, теніс, настільний теніс, футзал; дівчат - аеробіка, стрільба з лука, теніс, волейбол, бадмінтон, чирлідінг.

Лише 9% з опитаних студентів мають досвід занять спортом на базі спортивної інфраструктури університету за плату. Найчастіше це плавання, фітнес та заняття в тренажерній залі. Проте зацікавленість в заняттях спортом значно вища – 30% студентів назвали ті чи інші секції, в яких вони бажають займатися за плату. Найбільш популярні секції – плавання, аквааеробіка, фітнес та тренажерні зали. Юнаків найбільше приваблюють секції плавання та змішаних єдиноборств ММА, дівчат – плавання, аквааеробіка, фітнес та заняття у тренажерних залах.

Втім не всі студенти, які зацікавлені в платних секціях, спроможні оплатити такі заняття. Більшість студентів (51-78% в залежності від виду спорту) готова займатися спортом в оплачуваних секціях, якщо місячні витрати не перевищуватимуть 400 гривень. Досить мало студентів готові заплатити за заняття понад 600-800 гривень.

33% студентів не мають зацікавленості в заняттях спортом, які пропонує Каразінський університет ані безкоштовно, ані за плату. Більшість з них або взагалі не цікавляться спортом, або вже займаються в секціях поза

університетом. Приблизно для кожного четвертого причиною незацікавленості є незручне розташування спортивних об'єктів (далеко, незручно діставатись). Це є проблемою переважно для студентів з віддалених районів Харкова та передмістя, які проживають не в гуртожитках.

Висновки. Впровадження спортивно орієнтованого фізичного виховання в університеті надало можливість студентам займатися руховою активністю і спортом протягом усього терміну навчання. 65% студентів проявляють інтерес до занять фізичною активністю, спортом під час навчання, але кількість тих, що займаються у спортивних секціях та спортивно орієнтованих групах фізичного виховання складає лише 29%. Окрім того, 30% студентів бажали б займатися у спортивних групах на платній основі, але займаються там лише 9% опитаних студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов / под ред. проф. С. С. Ермакова, Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 68-74.
2. Круцевич Тетяна, Малахова Жанна Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти, Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. №1. С. 268-277.
3. Ольховый О. М., Темченко В. А., Петренко Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание, Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 4(48). С. 70-73.
4. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... к. фіз. вих : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
5. Тимошенко В. В., Бобылева Я. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий, Молодой ученый, 2013. № 12. С. 531-533.
6. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : І. Я. Коцан та ін.]. Луцьк : 2013. Вип. 9. С. 68-73.
- 7.

Семенишин Ю. І.
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 227 (Фізична терапія, ерготерапія)
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич

Науковий керівник: **Грибок Н. М.**
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СЕНСОРНОЇ КІМНАТИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це хвороба центральної нервової системи, що виникає внаслідок органічного ураження одного або кількох відділів головного мозку. Завдяки своєчасному застосуванню різних методів фізичної, медикаментозної, соціальної реабілітації наслідки пошкоджень можна компенсувати в різній мірі (іноді в дуже значній) [1, С. 262]. Мета реабілітації дітей з ДЦП – соціалізація в суспільстві, розвиток різних навичок, поліпшення якості життя. Рухові порушення, які обмежують або роблять неможливими активні рухи, відображаються на загальному здоров'ї дитини, знижують опір організму до простудних і інфекційних захворювань, негативно впливають на розвиток усіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної та ін.) та нервово-психічну діяльність [2].

У більшості дітей спостерігається змішаний характер перебігу захворювання із співвідношенням різних рухових розладів. Особливістю рухових порушень є те, що вони існують з народження, тісно пов'язані з сенсорними розладами, спричиняючи затримане і порушене формування усіх рухових функцій: утримання голови, навички сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності. Ураження центральної нервової системи (ЦНС) порушує роботу м'язових схем цілеспрямованих рухів, порушується

формування рухових навичок. Неправильні схеми рухів у дітей можуть закріплюватися і призводити до формування патологічних поз і положень тіла і кінцівок. У деяких дітей при нерізко порушеному м'язовому тонусі є явища апраксії (невміння виконувати цілеспрямовані практичні дії). Такі діти мало застосовують навички самообслуговування [3, С. 91].

Сенсорна кімната – це організоване, особливим чином, навколишнє середовище, що складається з великої кількості різного виду стимулів, які впливають на органи зору, слуху, нюху, тактильні і вестибулярні канали, що дозволяє оптимально реалізувати фізичний, психічний і соціальний потенціал дітей. За допомогою методу, розробленому Джин Айріс (Jean Ayres), в роботі з дітьми із ДЦП використовуються такі елементи сенсорної кімнати, як сухий басейн, що допомагає знизити м'язовий тонус та дає можливість відчувати себе у просторі. Його використовують з метою зняття психоемоційного навантаження та проявів тривожного стану і страху у дітей з порушеннями розвитку емоційно-вольової та комунікативної сфер [2, 4].

Також сухий басейн використовується як для релаксації, так і для активних ігор. Постійний контакт всієї поверхні тіла з кульками, що наповнюють басейн, дає можливість краще відчувати своє тіло і створює м'який масажний ефект, що забезпечує глибоку м'язову релаксацію та покращує обмін речовин і кровообіг в організмі. Тіло в басейні весь час має безпечну опору, що особливо важливо для дітей з руховими порушеннями для розвитку координації рухів в просторі. Ігри в басейні емоційно забарвлені. Крім того, під час активних ігор в басейні зміцнюються всі групи м'язів, а також формується правильна постава. При «плаванні» в м'яких кульках діти розвивають дрібну моторику, покращують координацію рухів, вчаться запам'ятовувати і розрізняти основні кольори, а також розділяти предмети різної форми і розмірів [5].

Сухі басейни можуть, з великим успіхом, використовуватися в дитячих дошкільних закладах, реабілітаційних центрах і реабілітаційних відділеннях. Басейни використовуються як для здорових дітей, так і для дітей з різними порушеннями: руховими та порушеннями нервової системи.

Ігри для дітей віком від 6-ти до 9-ти місяців [4, С. 111-115]:

Сідає самостійно. Сидить в кульках:

- Нахиляється уперед, повертається вправо – вліво за різнокольоровими кульками; при цьому нестійкість опори змушує дитину утримувати рівновагу;

- бере в руку кульку – хапальний рефлекс (на думку відомого лікаря і психолога Глена Домана „хапальний рефлекс є еволюційним, він сприяє дозріванню мозку”). Розмір кульок (діаметр 8 см) в басейні відповідає розміру руки маленьких дітей;

- перекладає кульку з однієї руки в іншу;

- бере кульку двома руками;

- Бере кульки в кожную руку і стукотить ними;

- викидає кульки з басейну і стежить за падінням;

- повзає (борсається) в кульках, розгрібає кульки, закопується.

Ігри для дітей віком від 9-ти до 12-ти місяців:

- встає в кульках;

- ходить, тримаючись за борти;

- стрибає.

Ігри для дітей віком від 12-ти місяців і старше:

- рухається спонтанно, працюючи ногами і руками;

- загрибає кульки і підкидає вгору;

- лежить на спині і відпочиває (розслабляється).

Ігри в «сухому басейні» для дітей від 6 до 10 років:

«Різнокольорові кола». Дитина опускає в «сухий басейн» праву руку і «малює» великі кольорові кола, а потім те ж саме повторює лівою рукою.

«Сонечко». Дитина стоїть на колінах перед басейном, потім опускає в нього обидві руки і «малює» сонце (обертальні рухи обома руками одночасно).

«Сильні ніжки». Діти сидять в басейні, притулившись спиною до борту. За сигналом педагога вони відштовхують від себе кульки ногами.

«Спритні ноги». Діти сидять на бортиках басейну і намагаються ногами підняти кульки. Ускладнення: піднімати кульки певного кольору або вказану кількість кульок.

«Сховаємо ручки». Діти, лежачи на животі, занурюють на дно басейну руки.

«Схопити кульку». Дорослий тримає дитину над «сухим басейном» і просить її схопити кульку двома руками або однією (спочатку правою, потім лівою).

«Пустотливі ніжки». Ця вправа необхідна для масажу і зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Дитина сидить на борту басейну, за сигналом педагога вона опускає в басейн ноги і бовтає ними, як у воді.

«Хитре кошеня». Мета вправи – масаж всього тіла і розвиток загальної рухливості. Дитина стоїть на колінах в басейні, потім, як кошеня, крадеться по басейну (від одного краю до іншого, по колу вздовж борту), іноді вона ховається в кульки (дитина повинна прагнути передати характер рухів тварини).

«Знайди ведмедика». Вправа виконується, стоячи в басейні. Педагог при дітях ховає іграшку-ведмедика в кулях. За його сигналом діти повинні відшукати її. Діти чотирьох років і старше виконують цю вправу наступним чином: вони стоять поруч з сухим басейном, педагог при них ховає іграшку в кулі, після чого діти встрибують в басейн і відшукують її.

Підбір вправ здійснюється індивідуально в залежності від форм і ступеню важкості захворювання. Кульки в басейні діють як загальний масаж, впливають на розслаблення гіпертонусу м'язів, сприяють збільшенню рухливості хребта і суглобів верхніх і нижніх кінцівок. Різноманітна кольорова гамма створює позитивно-емоційний фон для проведення занять. Комплекс вправ у сухому басейні використовується при різних формах ДЦП на групових (не більше трьох чоловік) і індивідуальних заняттях лікувальною фізкультурою. Якщо площа басейну велика, можна проводити заняття, використовуючи змагальні

методи, дитина має можливість вільно рухатися, пересуватися в будь-якому напрямі, розкрити свій руховий потенціал [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Айкарди, Ж. Заболевания нервной системы у детей / Пер. с англ. Т. С. Проценко, С. В. Барашкова, под общ. ред. А. А. Скоромца Т.Ж. М. : БИНОМ, 2013. 568 с.
2. Вихляев Ю. М., Бадун Т. О. Фізична терапія дітей зі спастичною диплегією // Матеріали XIV Міжнародної конференції. НАУ-КПІ (14-15 червня). Київ : 2019. С. 18-21.
3. Качмар О.О. Система класифікації великих моторних функцій у дітей із церебральним паралічем // Міжнародний неврологічний журнал. 2008. 1 (17). С. 90-93.
4. Михайлов А.Н., Платонова Н.В. Методичні рекомендації з використання сенсорної кімнати в комплексній реабілітації дітей, що зазнали насильства М. : Варіант. 2001. 154 с.
5. Zaplatynska A.B. Methodological foundations of correction sensory integration of children with cerebral palsy means dark sensory rooms / A.B. Zaplatynska // Actual problems of the correctional education : Kamyanets-Podilsky Ivan Ohyenko National University / edited by V.M. Synjov, O.V. Navrilov. – Edition VI. Issue 1. – Kamyanets-Podilsky: Medobory-2006, 2015. P. 126-137.

Козловська Т. Ф.

*кандидат хімічних наук, доцент,
викладач вищої категорії циклової комісії
технічного обслуговування авіаційної техніки
Кременчуцький льотний коледж
Харківського національного університету
внутрішніх справ
м. Кременчук*

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО ХІМІЧНОГО ОТОЧЕННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ І ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасна виробнича діяльність людини суттєво змінила вигляд Землі, створила нове хімічне оточення, яке містить велику кількість високоактивних у біологічному відношенні хімічних сполук, з якими не тільки людина, але й всі живі організми планети ще не стикались. Контакт людини з цими речовинами відбувається за різноманітних умов його трудової діяльності та побуту, протягом тривалого часу, навіть всього людського життя та стосується різних структурних рівнів та вікових етапів його розвитку.

Якісні та кількісні антропогенні зміни хімічного складу навколишнього природного середовища, яке оточує людину та всю біосферу в цілому, безперервно продовжуються. У зв'язку з цим виникло багато проблем щодо пристосування людства до нового хімічного оточення, тобто виникли проблеми нових «хімічних хвороб», пов'язаних з постійним надходженням хімічних речовин у компоненти довкілля та їх перетворення в нові, більш токсичні, речовини [1].

Якщо дія зовнішніх чинників не руйнує, не знешкоджує систему, то через деякий час, не зважаючи на тривалий вплив забрудненого середовища, зміни в системі зменшуються або зовсім зникають. Система за параметрами дослідження повертається до початкового становища. Вона продовжує існувати та в цілому нормально функціонувати, зберігаючи при цьому гомеостаз. Такими є загальні, чисто феноменологічні зміни, які відбуваються у природних саморозвинутих і самокеруємих системах, що здатні активно пристосовуватись до змін зовнішнього середовища.

На основі всього вищезазначеного процес адаптації можливо визначити таким чином – це активні зміни природних систем у відповідь на зміни довкілля з метою забезпечення не тільки гомеостазу цієї системи, але й самого її існування, не зважаючи на тривалий вплив змінених зовнішніх умов. У цьому випадку мова може йти про досягнення гомеостазу у сфері біологічних, психологічних та соціальних явищ. Необхідно підкреслити, стан гомеостазу повинен досягатись без напруги адаптаційних та без участі компенсаторних механізмів.

Відносно живих організмів стан адаптації характеризується пристосуванням живої системи до умов існування [2, 3]. Воно здійснюється завдяки змінам у системі адекватно діючим впливам. Унаслідок цього забезпечується стійкий або навіть підвищений рівень специфічної життєдіяльності та репродукуємості живої системи в умовах тривалого впливу нових умов.

Адаптація людини до несприятливих зовнішніх екологічних чинників навколишнього середовища (фізичних, хімічних і біологічних) повинна включати в себе декілька видів адаптації, а не тільки біологічну, притаманну всьому живому світу.

Адаптація екологічна – стосовно хімічного чинника середовища вона полягає у регулюванні, регламентуванні хімічного оточення людини, у максимально можливому обмеженні введення в нього різноманітних ксенобіотиків, чужих організму людини речовин. Рішення, що приймаються людством з екологічної адаптації, виходять з можливостей адаптації людини по соціальній, психологічній, біологічній, та в той же самий час забезпечують умови для реалізації цих видів адаптації. Таким чином, найбільш важливим напрямком адаптаційної діяльності людини є збереження, по можливості, природних, натуральних параметрів навколишнього середовища, до яких він еволюційно пристосований, або навіть у поліпшенні цих параметрів. До цього належить також створення навколо людини штучного, у тому числі й хімічного, мікро середовища (замкнених екологічних систем).

Адаптація соціальна – її можна розділити на два підвиди:

– адаптація соціальна як така, яка полягає у збереженні, або підвищенні в умовах нового хімічного оточення всіх соціальних якостей, які притаманні найбільш розвинутій частині людства – гуманізм, прагнення до всебічних знань, професіоналізм, інтелектуальність тощо;

– адаптація «трудова», яка відповідає збереженню або підвищенню працездатності людини, як фізичної, так й психологічної, в умовах тривалого впливу нового хімічного оточення.

Адаптація психологічна (психічна) – реакції людини на фізичні, хімічні та біологічні зміни навколишнього середовища обов'язково включають в себе й психічні реакції (зміни внутрішнього, духовного світогляду людини в процесі взаємовідносин із соціальним середовищем). Психологічна (психічна) адаптація складається зі збереження або підвищення інтелектуальних та емоційних

здібностей людини, а також творчого потенціалу, необхідних для виконання їм різноманітних соціальних функцій.

Адаптація біологічна – її можливості досить обмежені. Відносно нового оточення людина не підготовлена. Було б нереальним, якби людина володіла адекватною захисною реакцією стосовно всіх відомих та ще невідомих хімічних сполук, а також до тих, які не мають аналогів у природі та створені внаслідок техногенних зусиль. Але біологічна адаптація людини суттєво відрізняється від біологічної адаптації мікроорганізмів, рослин і тварин. У останніх вона полягає у змінах своїх біологічних властивостей відповідно змін зовнішнього середовища, чим й забезпечується їх нормальне існування та розмноження у змінених умовах мешкання. Ці зміни здійснюються не тільки фенотипічно, але й генотипічно. Вони обов'язково повинні зберігатись у тварин у стані гомеостазу.

У людини біологічна адаптація не повинна супроводжуватись суттєвими, навіть короточасними, змінами його біологічних параметрів, у тому числі поведінкових показників, в умовах впливу змінених чинників зовнішнього середовища.

Повна адаптація людини до змін умов навколишнього середовища при інтенсивному хімічному забрудненні можлива тільки при поєднанні адаптації соціальної, психологічної та біологічної. Але самим важливим є те, що адаптований стан людини – це стан здоров'я, а не хвороби, тобто це норма – в нових умовах. Біологічна адаптація здійснюється тільки фенотипічно.

Отже, виходячи з усього вище зазначеного, можливо запропонувати наступне поняття «адаптація людини» – це створення самою людиною умов, що забезпечують збереження гомеостазу на всіх системно-структурних рівнях його організму та припускають коливання біологічних параметрів тільки в межах статистичної норми при повному збереженні або, навіть, при підвищенні психічних та соціальних здібностей людини, тобто організм людини як генетично, так й фенотипічно не підготовлений у достатньому ступені до змін, які відбуваються у навколишньому середовищі. У зв'язку з цим необхідно

розробити стратегію й тактику екологічної адаптації до нового хімічного оточення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козловська Т. Ф., Никифорова О. О. Загальна токсикологія : теоретичні аспекти : навч. посібник Кременчук : КрНУ, 2016. 150 с.
2. Туряниця І. М. і ін. Екологічна токсикологія. Том 1. Екологічна токсикологія ссавців : навч. посібник. Ужгород : Видання Ужгородського університету, 1997. 260 с.
3. Скарбніков В. І. Сучасні аспекти адаптації. Новосибірськ : Наука, 1980. 191 с.

Караба Р. І.,
*здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 227 (Фізична терапія, ерготерапія)
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич*

*Науковий керівник: Грибок Н. М.,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич*

ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Серед захворювань опорно-рухового апарату одне з перших місць як за частотою, так і за складністю патологічних змін займають різні види порушень постави. У свою чергу, питання виправлення постави представляє одну з найбільш актуальних проблем дитячого здоров'я, тому що постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [1, 6, 8].

Пошук нових засобів, форм, методів фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, що мають виражені порушення постави, з урахуванням

вищесказаного, є актуальною проблемою практики фізичного виховання підростаючого покоління.

Нами була запропонована експериментальна комплексна програма реабілітації порушень постави в дітей молодшого шкільного віку, яка містила в собі лікувальну фізичну культуру з елементами йоги й плавання.

У дослідженні взяли участь діти третіх класів з різними порушеннями постави початкового шкільного навчання м. Дрогобича: ліцею № 16 імені Юрія Дрогобича та Ліцею імені Богдана Лепкого Дрогобицької міської ради. Усі учасники експерименту були розподілені на 2 групи: експериментальну групу (ЕГ) і контрольну групу (КГ) по 25 людей у кожній.

В ЕГ увійшли діти, які в період експерименту додатково до шкільної програми з фізичної культури займалися за розробленою нами методикою, що включала вправи ЛФК з елементами хатха-йоги й плавання.

Діти КГ додатково до шкільної програми з фізичної культури займалися спортивним плаванням без акценту на корекцію постави із включенням вправ загальної й спеціальної фізичної підготовки на суші. Заняття проходили за орієнтовною програмою початкового навчання плаванню для ДЮСШ.

Заняття ЛФК із елементами йоги й плаванням проводилися 3 рази в тиждень. Тривалість одного заняття становила 30 хвилин у залі й 45 хвилин на воді.

Лікувальна фізична культура як невід'ємна частина в комплексній корекції порушень постави у своїй основі була спрямована на тренування м'язового апарата для формування м'язового корсета суглобів. Корекційні вправи виконувалися з розвантажувальних вихідних положень лежачи на спині, животі, боці, стоячи рачки. У групу вправ для формування м'язового корсета входили фізичні вправи для м'язів спини й черевного преса. Одним з основних завдань використання вправ було підвищення силової витривалості. Для м'язів передньої поверхні грудної клітки виконувалися вправи на розтягання великих грудних м'язів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи, головним чином, використовували для стимуляції й нормалізації тону м'язів пояса верхніх

кінцівок, м'язів тазового пояса й м'язів нижніх кінцівок. При виявленні різних порушень постави в сагітальній площині загальнорозвиваючі вправи використовувалися для реабілітації асиметрії в тонусі різних м'язових груп.

Так, при плоскій спині відзначається слабкий розвиток мускулатури м'язів спини. Відповідно, акцентована увага приділялася підвищенню функціональної здатності м'язів спини й живота.

При сутулій спині відзначається зниження сили й тонусу м'язів задньої поверхні тулуба, особливо м'язів, що приводять лопатки до хребетного стовпа. При цьому м'язи передньої поверхні тулуба вкорочені. Отже, у цьому випадку акцент робився на розвиток м'язів задньої поверхні спини, особливо м'язів, що зближують лопатки, і підвищення еластичності м'язів передньої поверхні тулуба [6, 9 і ін.].

При кіфотичній поставі відзначається зниження сили й тонусу м'язів, що випрямляють хребет, розташованих уздовж усього хребетного стовпа. Причому зв'язування й м'язи передньої поверхні тулуба вкорочені, а зв'язування й м'язи задньої поверхні тулуба розтягнуті. При даному типі постави, крім зміцнення м'язів спини й плечового поясу, використовувалися вправи для збільшення рухливості грудного відділу хребта й плечових суглобів [7, С. 16].

При круглоувігнутому типі постави у верхній половині тулуба спостерігаються майже ті самі зміни, що й при кіфотичній спині: у нижній половині м'язи задньої поверхні стегна і сідничні м'язи розтягнуті, а м'язи передньої поверхні стегон укорочені.

При лордотичній поставі відзначається розтягання м'язів черевного преса. При даному, а також круглоувігнутому типі постави використовувалися, у першу чергу, вправи для зміцнення м'язів живота й сідниць [4, 7].

Зміна положення таза є в більшості випадків наслідком зниження тонусу прямих м'язів живота, сідниць і згиначів колінного суглоба. Коригувальні вправи в цьому випадку були спрямовані на розвиток зазначених м'язових груп.

Таким чином, види й характер вправ підбиралися індивідуально з урахуванням порушень постави досліджуваних, виявлених у ході попереднього

обстеження. В основному увагу було акцентовано на вправах, що зміцнюють м'язи спини, живота й сідничні м'язи, а також м'язи, що зближують лопатки й сприяють розширенню грудної клітки [6, 9].

Діти ЕГ займалися за розробленою методикою. Що стосується дітей КГ, вони додатково займалися спортивним плаванням. Заняття проходили за орієнтовною програмою початкового навчання плаванню для ДЮСШ.

Діти контрольної групи додатково до занять фізичною культурою в школі не займалися нічим.

Початкове навчання спортивному плаванню як одне з ефективних засобів корекції постави [2] служило продовженням занять на суші дітей ЕГ.

Незважаючи на те, що основними завданнями плавання є зміцнення здоров'я, загартовування й усунення недоліків фізичного розвитку, дані заняття були спрямовані на навчання дітей плаванню без акценту на корекцію захворювань опорно-рухового апарата з упором на оволодіння основами плавання.

Якщо способи плавання в ЕГ склалися, в основному, із вправ симетричного характеру й підбиралися з урахуванням виду порушення постави, то в КГ даний фактор не враховувався й у заняття включалися вправи асиметричного характеру (кріль на спині, на грудях у повній координації), а також дельфін.

Тренувальні заняття на суші в КГ були спрямовані на різносторонню фізичну підготовку й на імітацію способів плавання, тоді як в ЕГ заняття носили, в основному, корекційний характер.

Заняття проводилися 3 рази на тиждень (30 хвилин заняття проходили в залі, 45 хвилин на воді) і склалися із трьох частин: підготовча, основна й завершальна. У кожній із частин вирішувалися певні завдання.

У підготовчій частині здійснювалася підготовка до майбутньої м'язової роботи й тренування основних м'язових груп.

В основній частині використовувалися спеціальні вправи для тренування м'язового корсета, виконувані з розвантажувальних вихідних положень лежачи

на спині, животі, боці, стоячи рачки. У групу вправ для формування м'язового корсета входили фізичні вправи для м'язів спини й черевного преса. Вправи для м'язів спини й черевного преса застосовувалися з метою підвищення силової витривалості даних м'язових груп. Для м'язів передньої поверхні грудної клітки застосовувалися вправи на розтягання великих грудних м'язів для зменшення м'язового тонусу цих м'язів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи забезпечували під час занять стимуляцію й нормалізацію тонусу м'язів пояса верхніх кінцівок, м'язів тазового пояса, м'язів нижніх кінцівок.

Завдання завершальної частини полягало у відновленні організму.

Усі вправи були строго дозовані й підбиралися з урахуванням виду порушення постави.

На початку експерименту заняття початкового навчання спортивним способам плавання були спрямовані на адаптацію дітей до водного середовища, на витягання хребта в положенні лежачи на спині й на животі. Далі застосовувалися в основному вправи з навчання спортивним способам плавання.

При проведенні занять плаванням з дітьми, що мають порушення постави, необхідно враховувати наступне:

а) підбирати плавальні вправи й стиль плавання індивідуально;
б) звертати особливу увагу на постановку правильного дихання;
в) при доборі вихідного положення й індивідуальних коригувальних вправ, враховувати тип порушення постави, стан м'язової системи, рівень фізичної підготовленості, наявність супутніх захворювань, які не є протипоказанням до плавання;

г) домагатися збільшення паузи ковзання із самовитяганням хребта [2, 3, С.118].

Виходячи з вищесказаного, основним стилем плавання для лікування порушень постави в дітей є брас на грудях з подовженою паузою ковзання. Тоді як при плаванні стилями кроль, дельфін під час гребкових рухів рук виникають обертові рухи в хребті й рухи в поперековому відділі, що збільшують момент

скручування хребта. Тому в чистому виді ці способи не можуть застосовуватися в лікувальному плаванні дітей з порушеннями постави [5].

При доборі загальнорозвиваючих спеціальних вправ необхідно урахувати форму спини. Усі вправи необхідно розучувати з дітьми індивідуально в міру освоєння техніки плавання брас на грудях й на спині, елементам техніки кроль і дельфін. Після 1-4 коригувальних вправ залежно від підготовленості дитини необхідно виконати дихальні вправи, які сприяють зниженню фізичного навантаження.

Порядок вправ на заняттях лікувального плавання:

1. Шикування, вправи на суші.
2. Підготовчі вправи (у воді).
3. Вправи на дихання.
4. Коригувальні вправи цілеспрямованої дії.
5. Підвідні вправи (стилі кроль, брас).
6. Вправи на розвиток сили м'язів (швидкісне плавання, плавання з ластами, плавання із пластинами на руках).
7. Вільне плавання, ігри.

Для ефективного оволодіння дітьми руховими діями їх навчання відбувалося з урахуванням загальноновизнаних методів: доступності, послідовності, систематичності й т.д. [6].

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболишин А. Г. Физическая реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2005. 136 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры на воде и под водой. М. Физкультура и спорт, 2000. 60 с.
3. Кардаманова Н.Н. Плавание : лечение и спорт. Ростов н/Д : Феникс, 2001. 320 с.
4. Курпман Ю. И. Физкультура, формирующая осанку. М. : Физкультура и спорт, 1990. 32 с.
5. Литвинов А. А. Ивченко Е. В., Федчин В.М. Азбука плавания : для детей и родителей, бабушек и дедушек. СПб. : Фолиант, 1995. 96 с.
6. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. М. : Речь, 2001. 166 с.
7. Ситко Л. А. Нарушения осанки и сколиоз у детей. Омск, 1996. 22 с.
8. Сулимов А.А. Оздоровление подростков с нарушением осанки средствами физической культуры при топологическом подходе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2000.

187 с.

9. Чаклин, В. Д., Абальмасова Е. А., Прохорова В. Г. Опыт лечения боковых искривлений позвоночника у детей // Ортопедия, травматология и протезирование. 1982. № 5. С 34-37.

Кулик І. Г.

*старший викладач кафедри
Здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
м. Кременчук*

Коломоєць В. М.

*старший викладач кафедри
Здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
м. Кременчук*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалося тривожна ситуація: ще більше погіршується здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді, яке ще зі шкільної лави має ті проблеми і в подальшому відображається на здоров'я у студентські роки. Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю). Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Поступове наростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у

майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді [3].

Торкаючись питання оздоровчих аспектів діяльності загальноосвітніх шкіл, а в подальшому в вищій освіті, слід відзначити, що зі збільшенням навчального навантаження студентів, зменшення занять з фізичного виховання, що призводить до не достатку рухової активності, зумовлене невідповідністю їхнім віковим психологічними особливостями. Це гальмує фізичний розвиток студентської молоді, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію студентів.

Тому проблема укріплення та збереження здоров'я студентської молоді у нашій країні все ще стає більш гострою. Як свідчать дані науково-методичної літератури, близько 90% учнів середніх шкіл ще до вступу у вищий навчальний заклад мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість, а студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Тому велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура, як найважливіший елемент здорового способу життя.

Студентська молодь – на сьогодні це обличчя і гордість нашої нації, її творчий і духовний потенціал, велике майбутнє нашої країни. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

На сьогодні, коли відчувається погіршення екологічного середовища, збільшується такі залежності як паління, вживання алкоголю, наркотична залежність, інтернет залежність, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань все це ряд факторів, як зовнішніх так внутрішніх, які впливають на стан здоров'я студентів і становить проблему для нинішнього покоління студентів.

Вирішення цієї проблем пов'язане із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. Саме значна роль в цій справі належить інформаційним та здоров'язберігаючим технологіям, які впливають на свідомість і сприяють швидкому формуванню поглядів на здоровій спосіб життя у студентської молоді.

Для сучасних досліджень проблеми формування здорового способу життя в Україні характерний багатоплановий підхід. Філософський та соціальний аспект формування здорового способу життя дітей та молоді відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя дошкільників та школярів розглядали В. Оржиківська, Е. Буліч, Т. Бойченко, З. Плохій, С. Юрочкіна, С. Кондратюк, С. Свириденко та ін.

Здоров'я людини, а особливо його збереження, залежить від її способу життя. Досвід розвинених країн світу з упровадження широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб (хвороб цивілізації), показує, що провідною серед них є саме зміна способу життя. Студентська молодь майже у більшості недбайливо ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички і навіть не замислюється над своїм станом здоров'я, своєю шкідливою поведінкою. Натомість, майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки.

Це ще одна проблема, яка стосується застарілих, традиційних вимог школи до вчителів і учнів. Наприклад, заняття з фізкультури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% [2].

Тому формування у підростаючого покоління здорового способу життя, укріплення та збереження в подальшому основне завдання батьків і школи, вузу, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо. Тому, студентська молодь для збереження свого здоров'я мають знати як розпізнати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі та як уникнути вплив різних факторів що впливають на стан здоров'я.

Головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який веде молодь. І перспектива поліпшення здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату [3].

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я.

Програма фізичного виховання у ВНЗ педагогічного профілю передбачає різноманітні форми організації занять з фізичного виховання, які можуть відшкодувати нестачу рухової активності сучасної студентської молоді, що виникає в умовах перевантаженого загальноосвітнього процесу. Проте в конкретних умовах діє тільки одна форма – заняття з фізичного виховання, що проводиться 2 рази на тиждень. Додатковими є самостійні заняття фізичними

вправами, які здійснюються неконтрольовано у вигляді рухових, спортивних ігор та секцій [1].

Через усвідомлення життєвої необхідності та надзвичайної важливості дотримання здорового способу життя, особливо молоді, здійснюється позитивна мотивація на освоєння ними навичок самостійної діяльності, спрямованих на зміцнення свого здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Основними цілями по пропаганді здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;

- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;

- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Практика фізичної культури та спорту є ефективним засобом формування здорової молоді особистості.

У цьому сенсі держава повинна забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом:

- широкої пропаганди здорового способу життя, створення та культивування цінностей здоров'я та здорового способу життя, у тому числі через соціальну рекламу;

- покращення системи фізичної підготовки для формування активної фізичної культури серед молоді у системі формальної освіти та розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізкультурою та спортом у системі закладів освіти;

- розвитку мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді поза системою формальної освіти з акцентом для молоді старших вікових груп;
- розвитку практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових маловитратних видів спорту;
- підтримки та реалізації програм і заходів найширшого залучення молоді в заняття фізичною культурою;
- розбудова широко розгалуженої мережі доступних спортивних майданчиків для молоді в усіх населених пунктах та оздоровчих зонах, включаючи зони відпочинку, пляжі тощо.

Таким чином, виконання вищезазначеного, сприятиме формуванню здорового способу життя молоді, забезпечення реального поліпшення її здоров'я і самопочуття. Будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації. Дуже важливо, щоб навчання здорового способу життя сучасної молоді стало традиційним, системним, передбачало комплекс систематичних заходів, спрямованих на формування розуміння, важливості піклування про своє здоров'я, фізичний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Витоки педагогічної майстерності. 2014. № 25. С. 3.
2. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я – 2". – Шпола : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я – 2", 2005. 28 с.
3. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.

Карпенко А. О.,
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Молодший спеціаліст»
спеціальності 013 Початкова освіта
КЗ «Одеський педагогічний фаховий коледж»
м. Одеса

Науковий керівник: Галушкіна С. І.
спеціаліст вищої категорії,
викладач психолого – педагогічних дисциплін
КЗ «Одеський педагогічний фаховий коледж»
м. Одеса

ПЕРЕЙНЯТТЯ ДОСВІДУ ВИКЛАДАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН

Реформа освіти почалась в 2017 року й триває зараз. До очікуваних результатів від впровадження Закону України «Про освіту» відноситься: створення системи освіти нового покоління, тобто, системи, що адаптована під покоління «альфа»; ефективність навчання, що сприятиме всебічному розвитку людини [3].

Відповідно до Концепції Нової Української Школи в основі навчання молодших школярів перебуває взаємодія між вчителем та класом. Для вчителя важливо уникнути авторитарного стилю викладання, встановити й підтримати добрі стосунки, довіру у спільній діяльності . Це допоможе не втратити довіри дитини, допоможе їй розкрити свій потенціал і таланти [1, С. 38].

На уроках фізичної культури задля забезпечення мотивації до занять, подальшому прищепленню й усвідомлення важливості спорту для здоров'я й становлення особистості, потрібно використовувати нові методи та засоби навчання.

Виокремлено місце фізичної культури в «формулі» нової української школи, роль учителя фізичної культури, яка полягає у впровадженні основних цінностей фізичної культури в загальну культуру школи, у створенні сучасного фізичного та психосоціального середовища в школі, у впровадженні педагогіки

партнерства в освітній процес, у формуванні ключових компетентностей випускника нової української школи [2].

Учні, в першу чергу, повинні усвідомлювати, навіщо вони цим займаються, яка користь від цього. Спорт є могутнім засобом формування цінностей учня. Адже він позитивно впливає не тільки на здоров'я та фізичний рівень учня, але й впливає та формує духовний світ дитини, її моральні цінності, характер. Цілеспрямовані заняття фізичним вихованням та спортом забезпечують становлення особистості, покращенню її фізичного та духовного стану, реалізації амбіцій, розвитку витримки та цілеспрямованості, віри в себе [4, С. 38].

Майже в усіх країнах Європи головною метою фізичного виховання є фізичний, особистий і суспільний розвиток дитини. Задля забезпечення успіху впровадження нового поняття про заняття фізичною культурою потрібно перейняти досвід європейських країн, наприклад:

- у школах Чехії, Німеччини і Норвегії учні знайомляться з правилами дорожнього руху під час занять фізичною культурою;
- на заняттях у школах Скандинавських країн діти вчаться орієнтуватися на місцевості, зокрема, користуватися мапою;
- у школах Чехії, Греції і Польщі акцентується увага на здобутті знань з олімпійської освіти;
- у школах Словенії практикується «хвилина для здоров'я». Заняття зупиняють для того, щоб зробити невелику руханку. У процесі такої короткої перерви учні виконують прості вправи й активно відпочивають [2, С. 147].

Законом “Про фізичну культуру” визначено, що в початковій школі має бути три години фізичної культури. Лише з трьох годин фізкультури може бути виділено одну-дві години на хореографію або ритміку. Тож доцільно використати цю можливість для урізноманітнення діяльності на заняттях [5].

Для підтримки шкіл, що не мають належних умов для занять спортом потрібно скористатися досвідом Італії. В Італії також є школи, що незабезпечені місцем для проведення занять спортом, хоча школи країни в

більшості випадки мають добре матеріальне забезпечення. У такому випадку, для учнів зазначених шкіл організують виїзд до стадіонів або центрів, які закріплені до декількох навчальних закладів. Зазвичай такі центри окрім спортивних залів містять басейни, в яких мають можливість безкоштовно займатися школярі. Важливим завданням фізичного виховання в Італії є залучення дітей з особливими освітніми потребами до спільних занять [4, С.63].

Важлива функція шкільного спорту полягає в тому, що він дозволяє особистості виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче розв'язання назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

Також важливою є інтеграція фізичного виховання з іншими дисциплінами: «У школах деяких країн (Німеччина, Португалія, Великобританія чи Скандинавські країни) застосовують міжпредметний підхід до таких занять. Це означає, що зміст деяких предметів із природничих чи суспільних наук можуть вивчати в рамках уроків фізичного виховання і навпаки» [4, С. 51].

«Портфоліо особисто здобутих вмінь», яке практикується в європейських країнах, надасть дитині додаткової мотивації бути активною, брати участь в Олімпійських тижнях, змаганнях. Можна запропонувати учням завести папку й вкладати в неї всі грамоти, похвальні листи тощо. Через визначений проміжок часу учні будуть презентувати свої досягнення один перед одним. Вони можуть обговорювати їх, намагатися самостійно визначити причини своїх невдач та знайти вихід з них. Потрібно створити ситуацію «Успіху», тому задача вчителя – рівноцінно приділяти увагу до всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних вмінь. Навіть слабким учням потрібно надавати грамоту, наприклад, за активну участь, чи за старання. Це буде мотивувати їх до подальшої праці [4, С.60].

Більшість країн робить акцент на рекламу здорового способу життя: у школах Фінляндії, Ірландії і Кіпру заняття фізичним вихованням є обов'язковим предметом [4, С. 42].

Для дітей з соболивими потребами потрібно створювати ситуації, в яких вони будуть почувати себе рівноцінним членом суспільства. Наприклад, в Італії, перш за все, для кожного розробляється індивідуальна система вправ. Виходить, завдяки фізкультури такі учні зможуть якщо не поліпшити стан свого здоров'я, то хоча б підтримувати його. Також практикується об'єднання всіх дітей незалежно від фізичних показників під час командних ігор [4, С.50].

В Норвегії фізкультура ділиться на два предмета: «фізичне виховання» і «харчування і здоров'я». Для учнів є обов'язковим зробити зарядку або пограти один з одним зранку, перед заняттями. На перервах учні гуляють при будь-якій погоді [4, С.41].

Отже, перейняття досвіду країн Європи дійсно позитивно вплине на модернізацію нової української школи, що сприятиме розвитку нового покоління громадян – інноваційних, комунікативних, вмотивованих та впевнених в собі членів суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Нова українська школа: порадник для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера. 2018. 38с.
2. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи/за ред. В. В. Подгорна, К. В. Дроздова. Чернігів: Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. 147 с.
3. Закон «Про освіту»: Офіційний портал Верховної Ради України: веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
4. Турчик І. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич, 2017. 64 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: Офіційний портал Верховної Ради України: веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>

Гончарук В. Г.,
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Молодший спеціаліст»
спеціальності 013 «Початкова освіта»
КЗ «Одеський педагогічний фаховий коледж»
м. Одеса

Науковий керівник: Галушкіна С. І.,
викладач вищої категорії,
психолого-педагогічних дисциплін
КЗ «Одеський педагогічний фаховий коледж»
м. Одеса

СУЧАСНІ ПІДХОДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності – це створення таких умов, які сприяли б загальному розвитку людини, зокрема її здібностей і можливостей, задоволенню природних потреб, і головне збереження та зміцнення здоров'я.

За визначення ВООЗ, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів.

За статистикою: Україна посідає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі, кожен третій українець страждає від різноманітних нервових розладів, близько 20% дітей та підлітків у світі мають психічні розлади або проблеми. Тому, за прогнозами ВООЗ, до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб України. Отже, досить важливо, в процесі навчання та професійної діяльності, забезпечити збереження та зміцнення психічної складової здоров'я.

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Тому, під час будь якої діяльності, особа повинна почувати себе комфортно, аби процес будь-якої діяльності ніяк не вплинув на психічне здоров'я, а навпаки забезпечив його зміцнення.

Існують різні підходи для збереження психічного здоров'я учнів, студентів та педагогічних працівників.

Найважливішою умовою збереження психічного здоров'я є така організація навчального процесу, яка сприяє розвитку особистості здобувача освіти, його фізичних та розумових здібностей. Особливої уваги слід приділяти правильній організації свого режиму дня, через велике навантаження, особливо під час дистанційного навчання.

Сучасними методами збереження та зміцнення психічного здоров'я є: дихальна гімнастика; звукова гімнастика; психогімнастика; арт-техніки; кольоротерапія [6, С. 19-21].

Частіше за все стресові стани у студентів виникають у сфері побуту, стилю життя тощо. У цьому віці вони бояться бути неприйнятими, незрозумілими, тому спостерігається стан психічної напруги, постійні емоційні переживання. Усі ці фактори негативно впливають на психічну складову здоров'я. Тому потрібно створити таку атмосферу, де б зменшився рівень психічної напруги та підвищилась здатність до саморегуляції.

Однією з сучасних технологій є *психологічний тренінг* – це форма активного навчання, яка дозволяє людині сформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, навчає аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування [1, 3, С. 211].

Особливістю є те, що така форма навчання базується на процесі взаємодії та сприяє психічному розвитку.

Актуальною є проблема психічного здоров'я серед педагогічних працівників.

Для створення здорового середовища на робочому місці, у нещодавно опублікованому керівництві Всесвітнього економічного форуму рекомендовано діяти у трьох напрямках: забезпечувати охорону психічного здоров'я шляхом зменшення факторів ризику, пов'язаних з трудовою діяльністю; зміцнювати психічне здоров'я шляхом розвитку позитивних аспектів праці і сильних сторін працівників; вирішувати проблеми з психічним здоров'ям, якими б не були їхні причини.

Зокрема є кілька кроків, які повинні використовувати керівники для створення комфортного середовища для педагогічних працівників: вивчення середовища на робочому місці та шляхів його покращення задля зміцнення психічного здоров'я; вивчення досвіду та мотивації лідерів і працівників; вивчення потреб окремих працівників і можливостей їх залучення до формування більш сприятливої для психічного здоров'я політики в організації; створення умов праці, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я, підвищать продуктивність праці [4].

ЛІТЕРАУРА

1. А. В. Пислярова, Л. А. Мацко. Психологічний тренінг як інноваційний метод виховної роботи у вищому навчальному закладі. Вінницький національний технічний університет.
2. Костриця А. С. Психічне здоров'я учнів початкової школи та умови його збереження під час навчально-виховного процесу. / Костриця А. С., Сорочинська О. А. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2014. С. 94.
3. О. Царькова, Т. Работа, Ю. Гончарова. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді. Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького. Педагогіка. 2014. С. 209-211
4. Психічне здоров'я. World Health Organization: веб-сайт. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-the-workplace>.
5. Савчин М. В. Психічна складова здоров'я людини. Науковий вісник
6. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. – К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. С. 9-21.

Тараненко І. В.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ФАКТОР СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Реалізація принципів гуманістичної педагогіки, в основі яких лежить положення про особистість людини як найвищої соціальної цінності, є основним напрямком теорії і методики фізичного виховання. Звідси, концепція гуманізації і демократизації освіти виступає основним підґрунтям особистісно орієнтованої освіти, завданнями якої є оптимізація взаємодії особистості і соціуму та забезпечення їх ефективного розвитку. З огляду на це особистісно орієнтоване виховання розглядається нами як система педагогічної діяльності, яка створює спеціально організоване середовище для розвитку здібностей дітей та підлітків, апелюючи до їх активності, суб'єктивного досвіду, самоцінності, заохочуючи при цьому самостійність та прагнення до самореалізації.

При цьому, особистісно орієнтований підхід, як зазначають сучасні українські науковці, «центрує виховні впливи на особистість учня, сприяє реалізації його природного і набутого потенціалу, визнає за ним право бути індивідуальністю; спирається у профілактиці на складові внутрішнього світу дитини, враховує її індивідуальні особливості, розвиток її позитивної «Я-концепції»; актуалізує положення про пріоритет особистісного розвитку в неперервному зростанні дитини, досягнення нею вершин розвитку; визначає орієнтацію особистості на обґрунтований вибір загальнолюдських, громадянських цінностей і якостей та їхню спрямованість на особистісний рівень; розглядає особистість як унікальне ціннісне створіння» [5].

На основі аналізу праць учених з даної проблематики можна виділити головні завдання реалізації особистісно орієнтованого підходу, зокрема:

- зосередження уваги на особистості з її власним суб'єктивним досвідом;
- визнання людської гідності та унікальності як самостійних цінностей, установка на розвиток потенційних можливостей кожної людини;
- максимальне розкриття індивідуальності та здібностей кожної особистості;
- створення сприятливих умов для розвитку, вибору, творчості, самооцінки, самоактуалізації та формування суб'єктних властивостей особистості;
- створення виховуючих ситуацій, які здатні розвивати критичне мислення особистості як форми виявлення її самостійності та формувати в особистості морально-вольові якості [6, С. 65].

Здійснюючи пошук результативних шляхів виховання підлітків, та враховуючи те, що здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності, педагогічно доцільним буде застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання підлітків у процесі занять фізичною культурою. Наше твердження ґрунтується на дослідженнях багатьох учених.

Зокрема, О. Дубогай, досліджуючи проблему особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей, підкреслює, що «чинна концептуальна основа системи шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими вміннями і навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань, але за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. Тому, розвиток дітей, їх оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних і розумових навантажень реально здійснюється на основі особистісно

орієнтованого підходу, який спирається на розкриття інтересів самої особистості дитини, необхідність допомоги їй як індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, а також дозволяє кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною» [3].

У цьому плані С. Бєлих відмічає, що особистісно орієнтоване фізичне виховання – це комплексний, всебічний вплив на особистість засобами фізичної культури, коли поряд з вирішенням інших завдань пріоритет отримує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури і здоров'я, формування особистісно значущих мотивів, знань і умінь, а також першого досвіду самостійного і безпечного використання засобів фізичної культури та оздоровлення [1, С. 3-9; 2, С. 6-10].

Досліджуючи теоретико-методичні основи особистісно орієнтованої технології фізкультурної освіти, С. Барбашов обґрунтував наступні положення: опора на максимальне значення мови, яка є засобом мислення кожного учня; формування сенсорних здібностей і просторових уявлень; емоційного задоволення, насичення позитивними емоціями та почуттями від подолання фізичних, емоційних і соціальних труднощів і досягнення успіху у фізичному вдосконаленні, пізнання нового, відчуття загального і особистісного росту; формування рухових умінь і навичок, а отже і морально-вольових якостей [6, С. 66].

У цьому плані, С. Моїсеєв, спираючись на дослідження В. Бальсевича, О. Вацеби, Л. Лубишевої, В. Столярова та інших учених, зауважує, що особистісно орієнтовану систему фізичного виховання старшокласників необхідно спрямувати на формування в учнів особистої фізичної культури – якісне, системне та динамічне утворення дитини, яке характеризується певним рівнем знань, умінь, навичок, а також достатньою сформованістю самокеруючих механізмів особистості, які в комплексі забезпечують учню високоефективну фізкультурно-спортивну діяльність, спрямовану на оптимізацію власного фізичного стану та самореалізацію психофізичного

потенціалу. В своїй науковій роботі автор виділяє і обґрунтовує організаційно-педагогічні умови особистісно орієнтованого фізичного виховання старшокласників: організація конструктивного спілкування між учнем та вчителем; стимулювання суб'єктності учнів у фізкультурно-спортивній діяльності; перехід фізичного виховання учнів у їхнє фізичне самовиховання [4].

При цьому особистісно-розвивальні технології у фізичному вихованні і спорті повинні спиратися на чотири фундаментальні фактори в системі виховання особистості: фактор ціннісної орієнтації, фактор цілеспрямованості, фактор саморозвитку та самореалізації, фактор ієрархічності.

Утім В. Бальсевич зауважує, що вирішення проблеми формування особистості, яка готова до фізкультурної діяльності, неможлива в межах традиційної системи фізичного виховання. Оскільки спостерігається невідповідність існуючих форм і змісту новим уявленням про особистісно-прийнятні методи і особливості організації процесу засвоєння цінностей фізичної культури. Також, у традиційній системі фізичного виховання не враховуються основні вимоги сучасної соціально-психологічної парадигми відношення до учня як до вільної особистості, яка має право вільного вибору виду занять фізичними вправами, їх форм. При цьому важливою є орієнтація на індивідуально прийнятний результат у відповідності з індивідуальними здібностями, особистісними переконаннями, потребами, домаганнями та інтересами, рівнем фізичного розвитку та підготовленості. С. Неверкович та В. Приходько підкреслюють, і ми поділяємо їхню думку у цьому плані, що формування людини як фізкультурно-діяльної стає можливим, якщо ця діяльність побудована за клубним принципом, з урахуванням інтересів тих, юних, що займаються, адже практика фізкультурно-спортивних занять так захоплює людину, що вона не пориває з фізичними вправами все життя [6, С. 67-68].

Отже, врахування інтересів і побажань дітей та підлітків у виборі видів і форм занять у навчальний та позаурочний час, організація занять за

спортивною спеціалізацією, забезпечення конструктивного спілкування між педагогом і вихованцем, сприятиме створенню мотиваційно-ціннісної та комфортної соціально-психологічної атмосфери, що є необхідною умовою їх виховання у процесі занять фізичною культурою. При цьому, особистісно орієнтований підхід до виховання дітей та підлітків у процесі занять фізичною культурою можна розглядати як фактор становлення особистості і водночас умову формування особистісних морально-вольових якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013. № 3 С. 3-9.
2. Белих С. І. Стратегії, зміст і технології особистісно орієнтованого фізичного виховання. Освіта та педагогічна наука. 2013. № 5 (160-161). С. 5-12.
3. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей [Електронний ресурс] Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). Режим доступу: <http://lips.zp.ua/states/253-120032.html>
4. Моїсеєв С. О. Особистісно орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Дрогобич : 2009.
5. Оржеховська В. М. Концепція формування превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу в умовах нової соціокультурної реальності (проект) [Електронний ресурс] / В. М Оржеховська, В. І. Кириченко, О. О. Єжова, Т. Є. Федорченко // Наукові записки. Серія “Психолого-педагогічні науки” (2). 2013 С. 41-48. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/7122/>
6. Тараненко І. В. Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Полтава : 2017.

Пономаренко С. В.,
здобувач фахової освіти
освітнього ступеня «молодший спеціаліст»
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
КЗ КОР «Богуславський гуманітарний
коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»
м. Богуслав

Науковий керівник: Лісовенко Т. О.,
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
КЗ КОР «Богуславський гуманітарний
коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»
м. Богуслав

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ

Життя доводить, що освіта і здоров'я нерозривно взаємозв'язані. Сьогодні завданням сучасного фахового коледжу є виховання компетентної особистості, яка володіє не лише знаннями, високими моральними якостями і є професіоналом, а й уміє діяти адекватно у відповідних ситуаціях, застосовуючи знання й беручи на себе відповідальність за свою діяльність. Визначено десять ключових компетентностей, де особливе місце займає компетентність здоров'язбереження. Це пояснюється, насамперед, тим, що стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й людинобіологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни [2, С. 4]. Тому гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Одним із пріоритетних напрямів діяльності КЗ КОР «Богуславський гуманітарний фаховий коледж імені І. С. Нечуя-Левицького», де 2013 року відкрита спеціальність Середня освіта (Фізична культура), є збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Більше ста молодих спеціалістів впроваджують здоров'язбережувальні технології по всій Україні. Наша система підготовки викладача до створення здоров'язбережувального коледжного

середовища утворена трьома взаємопов'язаними компонентами: цільовим, процесуально-змістовим та діагностичним.

Цільовий компонент містить державні вимоги до професійної підготовки здобувачів освіти у системі фахової освіти, соціальне замовлення на вчителя, який володіє здоров'язберезувальними технологіями навчання, здатний організовувати здоров'язберезувальний освітній процес, розвивати здоров'язберезувальну компетентність.

Процесуально-змістовий представлений блоком організаційно-педагогічних умов: дидактичних, що визначають зміст освіти і реалізуються через освітні програми з формування здоров'язберезувальної компетентності педагогів; технологічних, що включають комплекс дидактичних форм, методів, засобів і технологій навчання, що дозволяють отримати відповідний результат освіти; методичних, що представлені методичними рекомендаціями та навчальними посібниками.

Діагностичний містить критерії сформованості здоров'язберезувальної компетентності педагогів: вмотивованість до здоров'язберезувальної діяльності, готовність і здатність до оволодіння теоретичними знаннями здоров'язбереження, активність реалізації отриманих знань зі здоров'язбереження на практиці, здатність проектування [1, С. 13].

Позитивне сприйняття життя здобувачів освіти розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне її сприйняття може бути фактором ризику, що впливає на їх фізичне і психічне здоров'я. Студенти охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я. Ці програми забезпечують становленню ціннісних орієнтирів здобувачів освіти, готуватися до дорослого життя, формувати вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття і емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові й тиску з боку однолітків і дорослих, обирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я. Саме фаховий коледж стає тим

середовищем, що сприяє усвідомленню кожним цінності життя й здоров'я, у якому створюються умови здорової життєдіяльності, гармонійного розвитку особистості.

Сьогодні, в умовах пандемії, надзвичайною потребою стало навчити кожну людину науки здоров'я, сформувати в неї вміння та навички здорового способу життя. Фаховий коледж – це не лише установа, куди впродовж багатьох років студент приходить навчатися, але ще й здобуває майбутню професію. Тут закладається фундамент особистості, інтенсивно формуються базові соціальні установки, основи світогляду, звички, розвиваються пізнавальні здібності, емоційно-вольова сфера. Тому перед сучасним закладом освіти постає проблема у створенні таких умов, які б з одного боку, через впровадження інноваційних технологій навчання та виховання сприяли розвитку життєвих компетентностей, природних нахилів, а з іншого боку – дозволили б вийти їй зі стін коледжу здоровою людиною зі свідомим ціннісним ставленням до власного здоров'я.

Процес створення здоров'язбережувального середовища ми визначаємо як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності всіх учасників освітнього процесу у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

До основних напрямів формування здоров'язбережувального освітнього середовища належать:

- забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення освітнього процесу;
- реалізація принципів здоров'язбережувальної педагогіки на практиці;
- навчання здоров'я та виховання культури здоров'я здобувачів освіти;
- моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти, вплив здоров'язбережувальних факторів та результативності діяльності коледжу щодо охорони здоров'я;
- оптимізація діяльності медичної та психологічної служб коледжу;

- попередження «хвороб», «стресів»;
- залучення батьків студентів до участі у виховних годинах про здоров'язбережувальні технології.

До умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища належать:

1. Спрямованість змісту навчання та навчально-методичного забезпечення про формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.
2. Зміцнення здоров'я студентів засобами дидактично адаптованої матеріально-технічної бази коледжу.
3. Застосування в освітньому процесі сучасних здоров'язбережувальних технологій, моделей, методик, методів та прийомів.
4. Проведення моніторингу впливу здоров'язбережувального освітнього середовища на рівень володіння здоров'язбережувальною компетентністю, стан фізичного, психічного, соціального, духовного та морального здоров'я студентів.

Отже, у сучасному освітньому закладі пріоритетом має стати здоров'я здобувачів освіти. Тому кожен викладач повинен безперервно дбати про формування в молоді валеологічного світогляду і ціннісного ставлення до здоров'я людини як головної умови самореалізації особистості. Рівень професійної підготовки педагога до створення здоров'язбережувального середовища є пріоритетною складовою успішності освітнього закладу, результативності застосування нових засобів навчання, які сприяють покращенню здоров'я студентів і відповідають вимогам часу [3, С. 2].

Наш заклад є «Коледжем здоров'я», адже тут створені належні умови для зміцнення здоров'я студентів, мета якого – виховання особистості студента з високою культурою здоров'я, здатною до самореалізації у суспільстві, яка формує свій життєвий досвід на основі духовноморальних та загальнолюдських цінностей. Матеріально-технічна база фахового коледжу є достатньою для організації роботи з формування культури здоров'я студентів. Вона включає спортивний, тренажерний, борцівський, тенісний, шахово-шашковий зали, зал

загально-фізичної підготовки та фітнесу. У закладі обладнані спортивні площадки із волейбольним, баскетбольним полями, спортивний майданчик для футболу зі штучним покриттям. Важливе значення надається фізкультурно-оздоровчій роботі і після занять. 64 % студентів займаються в спортивних секціях: із баскетболу, волейболу, ММА, футболу, гімнастики, хортингу, легкої атлетики, фітнесу, атлетизму, настільного тенісу. В коледжі активно працює студентська рада, одним із завдань якої є піклування про фізичний розвиток і здоров'я студентів, утвердження принципу: «В здоровому тілі – здоровий дух». Члени студентської ради проводять агітаційну роботу за здоровий спосіб життя, зокрема різноманітні бесіди, конкурси, флешмоби «Ми змінимо світ, зітрем стереотипи...», «Україна в нашій серці» та челенджі «Тримай пас», «Зимові види спорту», «Займаюсь спортом дома»... Дуже важливо, що студентське самоврядування спільно з викладачами циклової комісії фізичного виховання виступає ініціатором, організатором ранкових зарядок. Студенти спеціальності Середня освіта (Фізична культура) є найактивнішими учасниками змагань з різних видів спорту, участі у районних, обласних, Всеукраїнських, Європейських, світових чемпіонатах, які сприяють розвитку особистості, зорієнтованої на здоровий спосіб життя. Прикладом є Владислав Єременко – чемпіон світу з тайського боксу IFMA серед юніорів у ваговій категорії до 71 кг (2018, м. Бангкок (Таїланд); Гав'яда Ярослав – чемпіон світу серед юнаків з паєрліфтингу, що проводила Федерація VPA у своїй віковій категорії та встановив світовий рекорд у ваговій категорії до 100 кг (2018 р., м. Луцьк); Гуляєв Олександр – чемпіон світу з греплінгу GI у ваговій категорії до 59 кг серед юнаків на Кубку України з ММА (2003-2004 н.р., м. Києві); Лебідь Микола – III місце у Всеукраїнському турнірі з греко-римської боротьби (2019 р., м. Запоріжжя), III місце у чемпіонаті України з греко-римської боротьби (2019 р., м. Кривий Ріг); Покропивний Роман – I місце у чемпіонаті України з хортингу серед юнаків, кадетів, юніорів (2019 р., м. Київ), золота медаль у кубку України з хортингу у ваговій категорії до 55 кг у розділі "Двобій" (2019 р., м. Бровари); Гуляєв Олександр – I місце у чемпіонаті України з греплінгу

(2019 р., м. Черкаси), I місце у чемпіонаті України з панкратіону (2019 р., м. Біла Церква), срібна медаль у чемпіонаті Європи з бойового самбо (2019 р., м. Жешув, Польща); Гав'яда Ярослав – I місце в становій тязі, подолавши штангу вагою 245 кг у чемпіонаті України серед тінейджерів (16-17 років) під егідою Федерації UРС з пауерліфтингу, I місце з жиму лежачи, подолавши штангу вагою 125 кг, I місце в триборстві (2019 р., м. Київ) і т.д.

Адже здоровим бути модно, стильно і красиво. Тому важливою складовою освітнього процесу в БГФК є формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я студентів. Формування мотивації студентів до здорового способу життя буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення їх знань та набуття ними вмій та навичок здорового способу життя, застосовування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в здобувачів освіти компетентнісного та особистісно зорієнтованого ставлення до власного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех Ю. Космополітизм як світоглядно-ідеологічна платформа розбудови освіти ХХІ століття [Текст]. Вища освіта України. 2015. № 4. С. 11-16.
2. Вітюк В. В. Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону [Текст]. Пед. пошук. 2016. № 1 (89). С. 3-6.
3. Іванов О. Школа сприяння здоров'ю. Управління школою. 2010. № 2. С. 2.

Маленко К. А.
здобувач вищої освіти
освітньо-кваліфікаційний ступінь «Молодший спеціаліст»
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: Бровата О. Б.,
завідувач відділення дошкільної освіти
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ ЯК НАУКОВА ТЕОРІЯ ВПЛИВУ КОЛЬОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

З самого народження діти оточені кольором. Він супроводжує дитину всюди і завжди. Він також багатогранний, як саме життя. Колірна гамма завжди впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції, хочемо ми цього чи ні.

На сьогодні поширеною методикою профілактики та лікування захворювань є кольоротерапія, яка широко використовується в закладах дошкільної освіти.

Кольоротерапія – це не медикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор – на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу.

Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища. Колір пов'язаний із матеріальним через емоції.

Багато спеціалістів вважає, що деякі хвороби обумовлені порушенням колірної гармонії організму людини: передозування або нестача кольорів, тому потрібна кольоротерапія, щоб відновити колірну гармонію організму.

Першим позитивний і негативний вплив кольорів на психіку людини виявив Й.В. Гете, заклавши таким чином основи сучасної кольоротерапії. Він зазначав: «Кольори діють на душу: вони можуть викликати почуття, пробуджувати емоції та думки, які заспокоюють чи хвилюють, породжують сум і радість».

Колір має живильну та цілющу силу. Його можна ввести в організм через їжу, воду, дихання, шкіру, медитацію, зір. Це один із найважливіших елементів оздоровлення дошкільників. Існує декілька шляхів використання засобів кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку.

На заняттях з фізичного виховання у закладах дошкільної освіти ми приділяємо велику увагу впровадженню кольоротерапії при проведенні фізкультурних занять за методикою М. М. Єфименка [1]. Говорячи про загальні закономірності використання кольору в практичній роботі з фізичного виховання, наголошуємо на необхідності більш детально продумувати кольорове оформлення інтер'єру спортивної зали: кольору обладнання, тренажерів, ігрового спортивного інвентарю, кольорове маркування зон, що дозволить ефективно вирішувати завдання навчання, виховання та корекції рухового розвитку дитини, її становлення як особистості в цілому.

З метою оздоровлення дітей дошкільного віку рекомендуємо використовувати дитячі окуляри із різноколірними скельцями, сухий душ, оздоровчі шпалери Кулешова. Сюди ж можна віднести 10-ти хвилинне споглядання дитиною картки відповідного кольору. Усе це дає можливість стимулювати розумову діяльність, а також допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.

Слід відмітити і вдале застосування графічних вправ, коли діти виконують кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки, штрихи, круги, лінії з метою заспокоєння, відпочинку.

Сприйняття кольору через тактильні відчуття (через шкіру) – доступне і зручне застосування кольору з оздоровчою метою. Шкіра має властивості вбирати барву, яку потребує організм дитини. Тому відповідно стану здоров'я

дитини необхідно рекомендувати частіше їй носити одяг відповідного кольору. Надає відповідної чарівності та викликає цікавість у дітей використання різноколірних електричних лампочок. Кольорове опромінення дуже сильно діє на шкіру. Середня тривалість опромінення становить 5-15 хв., але для більшості кольорів (виняток червоний) час може збільшуватися до 30 хв. Частіше використовується зелений колір. Це єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Це колір збалансованості та гармонії, він заспокійливий, він позитивно діє на нервову систему, корисний для очей лікує застуду, головний біль.

Сприйняття кольору через медитацію – уявне бачення кольору, що дозволяє дитині поринути у психологічний комфорт. Це сюжетні вправи на релаксацію «Зелений ліс», «Рожеві квіти», «Зоряне дихання» тощо, розмальовування себе уявним пензликом фарбами відповідного кольору.

Сприйняття кольору через продукти харчування – дієвий спосіб оздоровлення. Природна кольорова гама продуктів харчування дозволяє підібрати ті продукти, які допоможуть подолати ту чи іншу хворобу, покращити стан свого здоров'я. Слід відмітити позитивний вплив на перебіг хвороб вживання кольорової води (кольорових напоїв, коктейлів) на основі фруктових-овочевих соків.

Реалізація засобів кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку у закладах дошкільної освіти рекомендується проводити у таких формах роботи:

- ✓ міні-заняття з кольоротерапії (сеанси кольоротерапії);
- ✓ вправи на релаксацію;
- ✓ «кольорові хвилинки» (графічні вправи);
- ✓ дидактичні ігри та вправи.

У практичній роботі з дошкільнятами на заняттях з фізичного виховання доцільно використовувати умовне виділення трьох рівнів використання кольоротерапії:

- ✓ організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка);

- ✓ педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);
- ✓ реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний аспект).

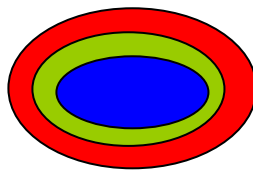
Приклади використання методики М. М. Єфіменка під час занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку [1, 2]

Прийоми означення кольором рухових завдань для підгруп дітей з різним рівнем рухової активності

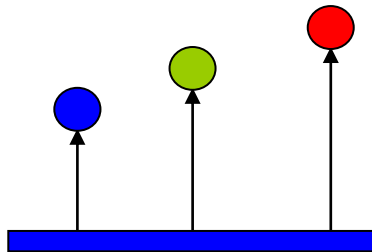
1. Довжина кроку.



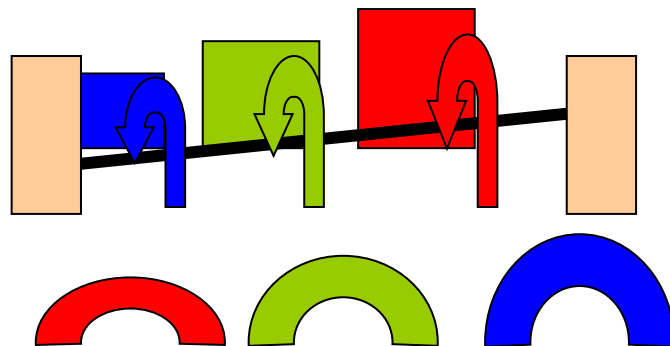
2. Довжина дистанції.



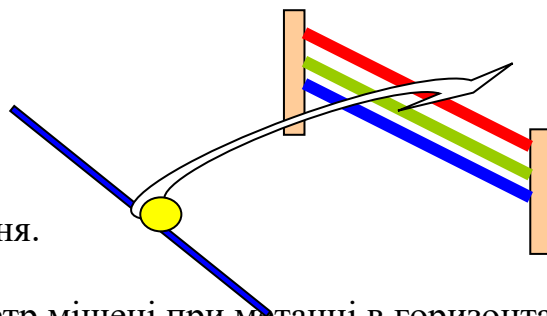
3. Довжина стрибка.



4. Висота перешкод

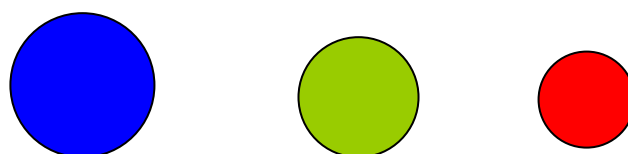


5. Висота амплітуди метання на дальність.

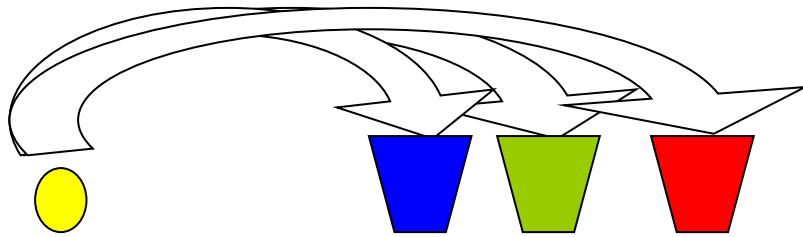


6. Висота лазіння.

7. Розмір, діаметр мішені при метанні в горизонтальну ціль.



8. Відстань до цілі при метанні в горизонтальну ціль.

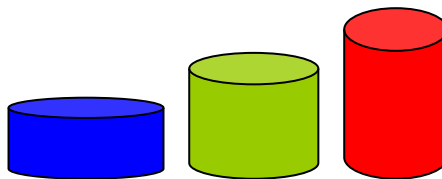


9. Розмір куба, основи при сходженні на висоту (висота однакова, площа різна).

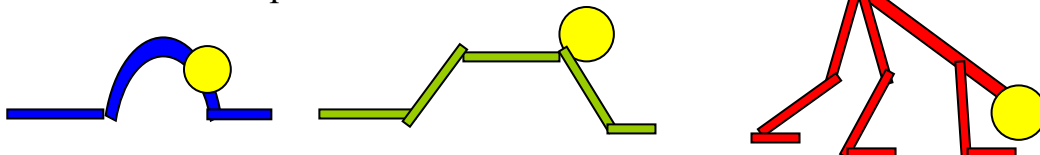
Вигляд зверху



10. Зменшення площі опори (чим нижча, тим ширша).



11. Висота пози над опорою.



ЛІТЕРАТУРА

1. Єфіменко М.М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят. Дошкільнє виховання. 11-12, 18-19.
2. Єфіменко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / Єфіменко М. М. – К. : Знання, 2003. – 456 с.

Антоненко-Миргородська А. М.
*старший викладач кафедри
теорії та методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ, ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, зважаючи на те, що стан здоров'я на 60% формується способом життя і тільки на 40% визначається умовами проживання та діяльності, факторами спадковості та втручання медицини.

Набутий досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показав, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають мати міцне здоров'я і зробити свою фігуру красивою. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, хто займаються і персональний підбір дієти.

Час не стоїть на місці і фітнес активно розвивається. Сучасний фітнес має багато розгалужень: аква-фітнес, аква-джокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес. Це показує, що на сьогодні є дуже велике розмаїття спортивних напрямлень для задоволення власних потреб та проведення вільного часу активно та з користю для здоров'я.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості з використанням нестандартних методів, засобів, залученням різноманітного спортивного інвентарю та чітко вираженим оздоровчим ефектом [2].

Найбільшою складовою сучасного фітнесу є аеробіка. З неї і бере свій початок фітнес. До видів рухової активності, що дають переважно аеробне

навантаження, відноситься фізична діяльність середньої інтенсивності, у ході якої встановлюється рівновага в роботі життєво важливих органів, забезпечується ефективне споживання і транспортування кисню в організмі [1, с.3].

Зважаючи на специфічні цілі та задачі сучасного фітнесу, розглянемо лише основні його напрямки.

Оздоровчий фітнес розвиває якості, необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, кісткової тканини тощо).

Спортивний фітнес або *спортивна аеробіка* – це вид спорту, де спортсмени безперервно виконують інтенсивні комплекси вправ. Цей комплекс включає ациклічні рухи зі складною координацією, а також різні, щодо складності, елементи й типи взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки "базові" аеробні кроки та їх різновиди.

Прикладний фітнес застосовується як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, ЛФК, різних рекреаційних заходах та фізичному вихованні в освітніх закладах різного рівня. Основним засобом прикладного фітнесу є різновиди оздоровчого фітнесу. У класифікації видів оздоровчого фітнесу, запропонованій Л. В. Сидневою та С. О. Гоніянц, прикладний фітнес є частиною оздоровчого [4, с.5].

Саме тому, є доречною популяризація фітнесу серед студентської молоді. Безпосередньо на базі Кременчуцького педагогічного коледжу було проведено не один фестиваль аеробіки. Спочатку залучалися лише студенти відділення початкової освіти, оскільки мали додаткову кваліфікацію «Хореограф». Натомість, студенти відділення фізичного виховання мали змогу долучатися до підготовки та створення програм виступу оцінюючи та корегуючи фізичну

складову постановки номеру, цим самим набуваючи досвід у проведенні різних форм позакласної роботи, демонструючи набуті навички. Така робота також демонструвала вміння знаходження діалогу один між одним та співпраці.

Дані методи залучення студентів до організації різних форм позакласної роботи готували їх до співпраці зі школярами та роботи у позашкільних таборах літнього відпочинку. Оскільки, студенти та учні, які залучалися до проведення фестивалю не лише конкурували один між одним, але, як показала практика, тісно спілкувалися та допомагали у створенні програми виступу.

До участі в фестивалях почали залучатися студенти відділення фізичного виховання та учні ліцею «Політ». За допомогою проведення різних видів фітнес програм студенти та учні разом опановували різноманітні стилі танців: народні та вуличні танці, чирлідінг, хіп-хоп; різновиди аеробіки: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, фітбол-аеробіка, пілатес, тай-бо та багато іншого. Із кожним проведенням фестивалем зростала мотивація та зацікавленість до занять фітнесом.

По-перше, це дає можливість бути активним та мимоволі займатися руховою активністю готуючись до фестивалю;

по-друге, розширюється кругозір та обізнаність, при цьому не виникає відчуття примусовості;

по-третє, виникає бажання бути кращим та удосконалюватися. Вагомим плюсом таких фестивалів є те, що присутня змагальна боротьба, але відсутня градація за зайнятими місцями. Тобто, для кожного учасника, для кожної групи є номінація. Наприклад: «Кращий стиль», «Яскравий образ», «Оригінальне представлення» і т.д. Таким чином, усі учасники отримують моральне та естетичне задоволення від активно проведеного часу та отримання призів. При цьому, важливо не втратити мотивацію для студентів, а одним із мотивуючих факторів може бути виставлення додаткового балу з фізичної культури чи гімнастики.

Фестиваль аеробіки дає можливість оцінити власну базу рухів, вдосконалити та збагатити її. Навіть не маючи призових місць, студенти з кожним фестивалем не втрачають мотивації та захоплення. Займаючись фітнесом та аеробікою ти мимоволі поринаєш у світ естетики, виховання культури рухів та відчуття ритму, а додатковий стимул у вигляді балу лише додає натхнення для оригінальності.

Студенти, які були неодноразово залучені до проведення та участі у фестивалях аеробіки мали гарний досвід та міцну базу для подальшої роботи з дітьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. С. 14-16.
2. Горобей Н. В. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки. Запоріжжя, 2009. С. 8-9.
3. Загальні основи фітнесу: вебсайт. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf (дата звернення 26.03.2021).
4. Новітні фітнес технології у роботі спортивних секцій: вебсайт. URL: <http://eprints.cdu.edu.ua/BA.pdf> (дата звернення: 25.03.2021).
5. Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття: вебсайт. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1903/1/Magera_GI_konf.pdf (дата звернення 25.03.2021).

Раковська А. В.
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А.С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: **Кудряшова Т. І.**
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А.С. Макаренка
м. Кременчук

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІКУВАЛЬНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО БІГУ

На сучасному етапі розвитку освіти, коли знижується фізична активність учнівської та студентської молоді, що призводить до цілого ряду хвороб (гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, ожиріння, порушення роботи внутрішніх органів) виникає необхідність залучення різних верств населення і молодь, зокрема, до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Природне прагнення до фізичного вдосконалення, бажання поліпшити своє самопочуття, підвищити працездатність, позбутися захворювань приводили людей до масових занять фізичною культурою. Дослідження показали, що одним із найефективніших навантажень є оздоровчий біг, що сприяє відновленню фізичного стану та здоров'я людини. Біг як засіб підвищення витривалості, працездатності і здоров'я людини в даний час набув широкого поширення в багатьох країнах світу. Широке поширення оздоровчого бігу пояснюється тим, що він є природним, звичним способом пересування людини, легко дозується, доступний особам різного віку і статі. Біг може проводитися в будь-яку погоду і в різні пори року, не вимагає спеціальних умов, місць, інвентарю для занять; може

використовуватися як в групових, так і в індивідуальних заняттях, під керівництвом фахівця та самостійно. Водночас заняття оздоровчим бігом передбачає наявність у людини певного обсягу медико-біологічних знань, основ технічної підготовки. Вищезазначене актуалізує необхідність проведення просвітницької роботи та методичної підготовки широких верств населення, особливо серед людей, які не займаються, які думають займатися чи які тільки почали займатися оздоровчим бігом. Необхідно навчити їх здоровому способу життя, особистої гігієни, методичних прийомів проведення самостійних занять, ознайомити з найбільш характерними симптомами тренувальних перевантажень і порушень нормальної діяльності органів та систем.

Питання оздоровчого впливу бігу на організм людини висвітлено в дослідженнях Г. Гілмора [3, 4], В. Захарова [10], А. Купера [14] та ін. Особливості організації тренувальних занять з оздоровчого бігу представлено в працях П. Губки [7], С. Душаніна [8, 9], В. Селуянова [17], Ю. Сисоєвої [18] та ін. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема теоретико-методичні засади використання бігу як засіб гігієни та лікувальної фізкультури здебільшого знаходить відображення у працях двадцятирічної давнини. Більш актуальні дослідження, зокрема вітчизняних авторів – В. Бобровника [1], В. Глухих [5], Л. Клочко [13], та ін. висвітлюють дане питання в контексті організації раціональної рухової активності як фактору зміцнення здоров'я та профілактики захворювань учнівської і студентської молоді і мають спорадичний характер. Але, методика використання бігу в процесі оздоровлення людського організму і її вплив бігу на організм людини та техніка оздоровчого бігу потребує більш ґрунтовного дослідження.

Як правило, заняття оздоровчим бігом належить до самостійної рухової активності і частіше використовується у формі індивідуальних занять і рідше – групових. Найбільш ефективно з-поміж різних форм фізичної культури оздоровчий біг може бути використаний в освітніх закладах (в урочній та позаурочній діяльності), а також на виробництві і у вільний від роботи час.

Як свідчить аналіз наукової літератури, тренування з оздоровчого бігу містять такі компоненти:

- повільний біг (або чергування бігу зі швидкою ходьбою);
- гімнастичні вправи з опрацюванням всіх суглобів;
- силових вправ для основних груп м'язів (ніг, тулуба, рук);
- вправ на розслаблення й розтягування м'язів;
- спеціальних вправ з освоєння техніки повільного бігу (бігове тренування) [15, С. 162].

Заняття бігом з метою оздоровлення потрібно вдумливо планувати, поступово збільшуючи їх тривалість. Важливо, щоб під час та після пробіжки людини гарно почувалася, мала бажання ще бігти, а після бігу обов'язково цілком відновила резерви організму.

Перед початком оздоровчим бігом рекомендується пройти людині медичний огляд, щоб виявити стан здоров'я організму, адже не при всіх захворюваннях дозволяється самостійно займатись цим видом рухової активності. Зокрема, в період загострення певного інфекційного чи вірусного захворювання (пневмонія, грип), а також при загостренні хронічних хвороб, як от жовчнокам'яна хвороба, гострий радикуліт тощо, заняття оздоровчим бігом слід припинити. Абсолютними протипоказаннями, тобто станами, за яких заняття оздоровчим бігом є абсолютно забороненими є порушення роботи серцево-судинної системи (уроджені вади серця, інсульт чи інфаркт міокарда; чітко аритмія різного генезу; легенева недостатність чи порушення системи кровообігу різної етіології; підвищений артеріальний тиск (180 на 110 і вище), що важко піддається лікувальному впливові [2, С. 55].

Біг – це фізична вправа з великим навантаженням. Оскільки він висуває високі вимоги до організму людини, можна стверджувати, що біг є засобом розвитку адаптаційних процесів або витривалості органів і систем до навантажень. Це особливо корисно щодо профілактики захворювань серцево-судинної системи, ожиріння тощо. Водночас з оздоровчою метою біг бажано поєднувати з ходьбою і дихальними вправами. При цьому займатися

оздоровчим бігом можна вранці, вдень і ввечері. Інтеграція ходьби й бігу, їх чергування матимуть позитивний ефект лише тоді, коли заняття проводитимуться не менше трьох-чотирьох разів на тиждень за умови щоденної самостійної рухової активності за допомогою інших видів вправ. При цьому, як свідчить науково література, відсоткове співвідношення ходьби і бігу в перші два-три тижні занять має складати 3 до 1. По мірі того, як організм поступово адаптується до фізичних навантажень під час ходьби, частка бігу в тренувальному циклі збільшується. З четвертого тижня поступово включаються вправи на розтягування м'язів та дихальні вправи. І лише після такої підготовки ритм і темп бігу в процесі тренувань поступово зростає.

Поєднання ходьби і бігу має тренувальний і профілактичний ефект при захворюваннях серцево-судинної та ендокринної систем. Під час бігу завдяки роботі «м'язового насоса» знижується навантаження на серце, адже завдяки ритмічним і послідовним скороченням гомілкових та стегнових м'язів кров виштовхується з низу вгору [1, С. 5].

У наш час поширені три напрями дозування бігових навантажень [8]. Перший напрям має назву «задоволення – ефект» Його особливістю є те, що під час рухової активності в організмі виділяються специфічні гормони – ендорфіни. Їх потрапляння в кров та вплив на центральну нервову систему зумовлює збудження нервових центрів, унаслідок чого в людини виникає відчуття радості й задоволення. Дуже важливо, щоб заняття оздоровчим бігом приносили радісні і приємні відчуття, а з появою негативних відчуттів необхідно припинити біг або перейти на ходьбу. За умови триразових занять у тижневому циклі такі навантаження мають безсумнівний оздоровчий ефект.

Другий напрям – дотримання граничних навантажень. Він полягає в тому, що біг має відбуватися з такою інтенсивністю, коли показники пульсу у тих, хто займається, діагностуються в межах 135-155 уд/хв., а тривалість навантаження передбачає наявність вираженої втоми. Оздоровчий біг з такою інтенсивністю має значну ефективність. Як засвідчує аналіз наукової

літератури, режим занять тричі на тиждень, у кожному з яких передбачено по 10-5 хв. безперервного бігу, має профілактичний ефект щодо захворювань на порушення обмінних процесів, пов'язаних з гіпокінезією, сприяє нормалізації ваги та транспортуванню кисню, що своєю чергою, забезпечує підвищення резервних можливостей організму. Цей ефект ще більше посилюється при 4-разових заняттях на тиждень із 30-40-хвилинним безперервним біговим навантаженням. При такому режимі у бігунів різного віку, зокрема і похилого, виразно проявляються зростання резервних можливостей дихальної системи, підвищення опірності організму патологічним чинникам і розвитку атеросклерозу.

Третій напрям полягає у впровадженні в тренувальну програму таких навантажень, що виконуються у низці випадків з близько граничною і граничною інтенсивністю [4].

За умови правильного дозування бігу відбувається гармонійна мультирівнева природна стимуляція захисних резервів організму. Переважно це стосуються серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Стимуляція відбувається завдяки збільшенню під час бігу вуглецю й молочної кислоти. Поряд із цим посилюється сприятливий вплив на нервову систему гормонів задоволення (енкефалінів, ендорфінів). Стимулюючу дію має і ритм бігу [12, С. 8].

У оздоровчому бігу початковим навантаженням для початківців може бути чергування ходьби та бігу на дистанції 1600 м. двічі-тричі на тиждень. Необхідно пам'ятати, що метою занять бігом є покращення здоров'я. На початковому етапі занять оздоровчим бігом непідготовленим новачкам рекомендується проводити тренування на рівні 50-60 % МСК (оздоровча ходьба, біг – ходьба). Тренування в цій зоні потужності призводять до покращення кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця, зниженню і стабілізації артеріального тиску і зменшенню ризику серцево-судинних захворювань. Тренування на цьому етапі оздоровчим бігом,

особливо при самостійних заняттях, повинне проводитися при пульсі 130-150 уд/хв.

Для бігунів-початківців під час занять оздоровчим бігом рекомендовано дотримуватися ЧСС 130-140 уд/хв., що забезпечує розвиток та підтримку загальної витривалості для подальших занять. Для новачків оптимальною зоною є показники ЧСС в межах 120-130 уд/хв. [11, С. 86].

Але більшої зручними, особливо для початківців при самостійних заняттях оздоровчим бігом є показники дихання, які дозволяють постійно моніторити швидкість у процесі самого бігу. Це дихання через ніс, яке цілком забезпечує легені достатньою кількістю кисню при ЧСС, що не перевищує 130 уд/хв. Новачкам рекомендовано навчитися дихати тільки через ніс (при здоровій носоглотці), що автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. При диханні через ніс, дихальні шляхи не переохолоджуються. Тепле повітря, що вдихається носом, зігріває та зволожує слизову оболонку носа, викликаючи розширення судин. Це запобігає нежиттю та низці негативних рефлекторних реакцій [15, С. 164].

Розглядаючи різні аспекти занять оздоровчим бігом, варто враховувати, що це не лише навантаження, а й рекреація. Точніше, оптимальне чергування навантажень і відпочинку, що знайшло відображення в науково-методичній літературі [2, 6]. Водночас, наразі не існує єдиної системи тренувань з оздоровчого бігу. Так, за К. Купером, структура оздоровчого заняття бігом, містить чотири фази: підготовчу; основну; заключну; силову. На думку автора методики, заняття оздоровчим бігом реалізуються впродовж трьох етапів: підготовчого, основного, підтримуючого. Заняття має починатися з розминки, до якої обов'язково мають входити комплекс загально розвивальних вправ, різні види ходьби, з різними положеннями рук, бігові вправи. Поступово частка бігу в заняттях збільшується – до 10 хвилин безперервного бігу щотижня додається 1-3 хв. Завдання полягає в тому, щоб довести час бігу до 50-60 хв. [19, С. 76].

Існує багато інших програм оздоровчого бігу, що містять різні за обсягом та інтенсивністю навантаження для різних категорій населення. Водночас варто зазначити, що в реабілітаційній практиці біг не є базовим засобом лікування. Зазвичай пропонується використовувати біг як складник інших оздоровчих програм та методик.

Отже, оздоровчий біг як засіб лікувальної фізичної культури стоїть на першому місці. Серед природних рухів біг вважається одним з найбільш дієвих засобів терапевтичного впливу на всі органи людини за короткий проміжок часу.

Використання бігу з метою оздоровлення та лікування організму людини має такі напрями: для профілактики, корекції і лікування порушення постави; для зміцнення м'язів живота і спини; для профілактики і попередження плоскостопості; для покращення дихальної функції; для розвитку дрібної і загальної моторики; для нормалізації рухливості хребта; для розвитку вестибулярного апарату; для корекції і розвитку координації і спритності руху; для розвитку і корекції уваги; для профілактики, корекції ожиріння; для розвитку навику розслаблення м'язів; зниження фізіологічного навантаження; для нормалізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем; з метою зняття втоми.

Встановлено, що ефективність оздоровчого тренування зумовлюється періодичністю та тривалістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження, доповненням раціональним харчуванням і дотриманням загального режиму. Для підтримки рівня фізичного стану, достатньо двох трьох коротких занять на тиждень.

Самостійні заняття оздоровчим бігом допомагають ліквідувати нестачу в руховій активності, сприяють більш успішному виконанню навчальних та професійних обов'язків, учні, студенти, зрілі люди навчаються контролювати свій фізичний і функціональний розвиток, при цьому в них формується виробляється стійка звичка до занять оздоровчим бігом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобровник В. І, Поліщук В. Д., Козлова О. К., Фомін С. К. Оздоровчий біг і ходьба – універсальні засоби рухової активності [текст]. *Збірник наукових праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»*. ХДАДМ (ХХІІІ). Харків : 2006. №1. С. 4-9.
2. Вайнбаум, Я. С., Коваль В. И., Т. А. Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 240 с.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. Москва : «КСП», 1995. С. 3-116.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 112 с.
5. Глухих В. І., Сиромятников М. М. Рациональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань студентів : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. 51 с.
6. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій. Харків : ХДПУ ім. Г. С. Сковороди «ОВС», 2001. 112 с.
7. Губка П. И. Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп: автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Гос. центр. институт физкультуры. Москва : 1988. 22 с.
8. Душанин С. А., Иващенко С. А., Пирогова Є. А. Тренировочные программы для здоровья. Киев : Здоровье, 1995. 76 с.
9. Душанин С. А., Пирогова О. Я., Иващенко Л. Я. Оздоровчий біг. Київ : Здоров'я, 1982. 128 с.
10. Захаров В. Доза омоложения. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. Москва : «КСП», 1995. С. 216-222.
11. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Луцьк : РВВ ВНУ, 2010. 192 с.
12. Захожа Н. Я., Пантік В. В. Формування звички до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. праць. Луцьк : ВНУ, 2008. С. 7-10.
13. Клочко Л. И. Положительное влияние оздоровительного бега на физиологическое состояние человеческого организма. *Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»*. 2007. №1. С. 50-54.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 190 с.
15. Оздоровительный бег. Легкая атлетика и методика преподавания. Колодий О. В., Лутковский Е. М. Ухова В. В. Москва : 1993. С.161-163.
16. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Київ : Вища школа, 1994. 332 с.
17. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва : Спорт Академия пресс, 2001. 172 с.
18. Сысоев Ю. В. Мотивы занятий оздоровительным бегом. *Науковий журнал «Теория и практика физической культуры»*. 1997. № 5. С. 44.
19. Федоров Н. С., Федоров А. С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. Симферополь : Сонат, 1997. 208 с.

Никифоренко І. І.,
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А.С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: Ступак М. В.,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А.С. Макаренка
м. Кременчук

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Тема даної статті є досить актуальною, адже сучасна українська педагогіка розглядає фізичне виховання як невід'ємну складову частину всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молодшої людини до здорового способу життя. Тому, однією із провідних сторін розвитку особистості є фізичний розвиток, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям людини.

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт - це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті - здоров'я.

У сучасному суспільстві проблема фізпідготовки, фізичного стану загалом виступає однією з ключових.

Дана стаття розкриває нам основні поняття, методи, принципи і завдання теорії і методики фізичного виховання студентів і показує фундаментальність теорії і методики фізичного виховання як науки, яка формувалася і розвивалася досить довго. Виходячи з цього об'єктом дослідження є фізичне виховання студентів вищого навчального закладу. Предметом – позитивні зміни стану студентів вищого навчального закладу під впливом фізичного виховання.

У світлі сучасних представлень про здоров'я людини зростає значення раціонального організованого фізичного виховання у вузах, що стає найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності студентів.

Процес навчання вимагає напруги пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій (іспити, заліки), на що вказують багато науковців.

Поєднання зниження м'язової навантаження з наростанням інтенсивності нервово-психічної діяльності сприяє погіршення працездатності, зниження стійкості до простудних захворювань, передчасному старінню та збільшенню рівня захворюваності. Зниження рухової активності в першу чергу позначається на прояві порушень з боку нервової, серцево-судинної систем, органів дихання, системи травлення.

По відношенню до терміну «фізичне виховання» існує безліч визначень. Головною причиною такого положення є широта і багатогранність цього поняття. Узагальнення різних поглядів дозволяє зробити висновок про доцільність формулювання визначення цьому поняттю в широкому і вузькому значеннях слова.

Відповідно до такого підходу фізичне виховання (в широкому значенні слова) – це вид виховної діяльності, специфічною особливістю якої є управління процесом використання засобів фізичної культури з метою сприяння гармонійному розвитку людини. Фізичне виховання (у вузькому значенні слова) – це педагогічний процес, змістом якого є розвиток і вдосконалення рухових можливостей людини.

М. С. Герцик, О. М. Вацеба визначають термін «фізичне виховання», як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок, умінь людини [2].

Дослідник Т. Ю. Демінський, вказує, що фізичне виховання - це процес передачі і результат оволодіння населенням, духовними і матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури [3].

На думку Т. Ю. Круцевич, фізичне виховання - це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності і культурному житті [4].

Багато вчених вважають, що фізичне виховання розглядається як педагогічна категорія, що передбачає педагогічно цілеспрямовану організацію діяльності, спілкування людини, які сприяють формуванню у вихованців певного ставлення до оточуючого світу, до самого себе, моральних норм і правил поведінки.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців і послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей;
- готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;

- підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;

професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності, набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів, вдосконалення спортивної майстерності студентів – спортсменів, виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [1].

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента й дозволяє диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. На всіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності.

Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів:

Перша форма, що реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у позаурочний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних й освітніх завдань.

Третя форма - активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури [1].

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, та є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Ці заняття можуть проводитися у поза навчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення в умовах навчальної праці, побуту і відпочинку студентів. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів, у студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активної участі профспілкової організації вузу.

Висновок. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів із використанням різних

комплексів засобів та програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики, що сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і наукових завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Выдрин В. М. Непрофессиональные физкультурные объединения. *Теор. и практ. физ. культуры*. 1989. № 3. 18-20 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС, 2005. 240 с.
3. Демінський Т. Ю. Методичні основи оздоровчої фізкультури. К. : Медицина, 2006. 65 с.
4. Круцевич Т. Ю. Научное исследование в массовой физической культуре. К. : Здоровье, 2007. 120 с.

Ступак М. В.,
старший викладач
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація до здорового способу життя (як наслідок – відмовки про брак часу, коштів тощо).

Глобальна важливість і актуальність даної проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я і його складників, пошуку шляхів зміни цінностей людини на користь здоров'я. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

Питання фізичного виховання дітей дошкільного віку у різних аспектах досліджували Є. Вавілова, Є. Вільчковський, В. Гришін, Т. Дмитренко, А. Кенеман, М. Комісарик, Т. Круцевич, О. Курок, Н. Осіпов, Т. Осокіна, Д. Хухлаєва, С. Цвек, Г.Чуйко та ін. Вчені приділяли достатньо уваги

висвітленню як теоретичних, так і методичних питань фізичного розвитку дітей.

Завданням статті є показати значимість фізичної культури в процесі життєдіяльності дитини дошкільного віку у становленні і збереженні її здоров'я, розкрити особливості організації рухової активності дітей у різні періоди дошкільного дитинства.

Фізична культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Фізична культура сприяє розвиткові в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких якостей характеру, як загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, сила волі [6].

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані "переломні", або "критичні" періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища [4].

При забезпеченні організованої рухової активності в період раннього дитинства (до 3 років) необхідно враховувати слабкість м'язово-зв'язкового апарату і кісткової системи. Це зумовлює необхідність суворого дозування

фізичних навантажень. Однією з важливих особливостей дітей раннього віку є висока чутливість організму до впливів навколишнього середовища – як позитивних, так і негативних. Тому навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть сформувати комплекс негативного ставлення до занять фізичними вправами.

У ранньому дитинстві слід систематично застосовувати масаж, гімнастичні вправи та ігри, призвичаїти дитину до повсякденної фізичної активності, сформувати відчуття нею задоволення від руху і "м'язової радості" як основи майбутньої потреби рухової активності [3].

Розпочинати фізичне тренування дітей можна з 2-х тижнів ("грудничкове плавання") або з 1,5-2-місячного віку (масаж, рефлексорні, пасивні, пасивно-активні фізичні вправи). Кожний масажний прийом не повинен тривати довше, як 2 хв., а рефлексорні вправи повторюються не більше, як 4 рази. Тривалість заняття – 8-12 хв. [5].

До 7-8-місячного віку програма заняття фізичними вправами значно розширюється за рахунок включення до неї активних вправ із застосуванням щойно опанованих рухів (повзання, рачкування, перевертання на спину, нахилання, перекладання іграшок і т.п.). Такі вправи треба виконувати короткими серіями по 5-7 хв. кілька разів на день у формі гри [3].

На 9-10 місяці доцільно збільшити обсяг навантаження в 1,5-2 рази за рахунок збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які підготують опорно-руховий апарат дитини до набуття вміння ходити (різні види ходіння з підтримкою, вставання з допомогою дорослого та ін.).

На 11-12 місяці, коли діти вже досить довго можуть стояти без опори і самостійно ходити, фізичне тренування малюка ускладнюється головним чином за рахунок включення в нього різних переміщень у вигляді ходіння з підтримкою, самостійної ходьби із страхуванням, присідань, напівприсідань (пританцювання) тощо. Тривалість заняття можна збільшити до 14-15 хв.

Основний зміст фізичної активності дітей 2-го року життя становить ходьба, повзання, подолання перешкод, ігри з м'ячем, обручем, іграшками.

Наприкінці цього періоду можна застосовувати (якщо до цього не застосовували як природне продовження "грудничкового плавання") плавання на крузі, різні ігри у воді та ін. [2].

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6-10 вправ. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття [1].

Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту. Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоймовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття [1].

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років.

Основним результатом розв'язання оздоровчих завдань є покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опору впливу негативних умов зовнішнього середовища.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила. Протягом дошкільного віку в дитини необхідно виробити так звану "школу рухів", до якої відноситься формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метання предметів [2], лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи в просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином, у них закладаються основи технічно правильного виконання рухових дій, засвоюється культура рухів. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й в умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, залізти на гілку тощо). Отже, сформовані навички тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними). Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності. У дошкільників формуються вміння та навички виконувати вправи на шикування та перешікування, загальнорозвиваючі, спортивного характеру, основні рухи. При проведенні днів здоров'я зі старшими дошкільниками педагог може використовувати також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого життя.

Дітям дошкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентаря та способи його зберігання; доступні

відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо); про спортивні події у країні та світі, які цікавлять старших дошкільників, та ін. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. До того ж, як зазначає Т. І. Дмитренко, правильне, невимушене, а разом з тим виразне, емоційне виконання рухів позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей.

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор. Тривалість занять у 3-річному віці на початку періоду – 15-20 хв., на кінець його – 20-25 хв; у 4-річному – 25-30 хв, у 5-річному до 35 хв.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період - закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки [3]. Відмінність цього етапу від попереднього полягає в посиленні розвитку

фізичних якостей – переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100-150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5-7 хв., тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять – 30-35 хв. [3].

Таким чином, опанувавши методичними аспектами фізичного виховання дітей дошкільного віку, вихователі повинні відповідально ставитись до його реалізації, пам'ятаючи, що фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К. : ІЗМН, 1998. 64 с.
2. Вільчковський Е. С., Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Л. : 1998. 124 с.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5 -10 років у закладах освіти. Запоріжжя : 2006. 66 с.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. К. : 1995. 73 с.
5. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу. Методичні рекомендації МОНУ. *Дошкільне виховання*. 2010. № 9. С. 9-14.
6. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'янація".

Дорошенко Д. С.
*здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

*Науковий керівник: Антоненко-Миргородська А. М.
старший викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

У наш час підлітки та юнаки часто захоплюються атлетичною гімнастикою. Ці захоплення цілком можна використати для формування Інтересу до занять фізичними вправами взагалі та справи виховання сили м'язів зокрема. Для всіх вікових груп школярів (у плані силової підготовки) потрібно передбачити зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують ті групи, що формують поставу.

У фізичному вихованні дітей шкільного віку при виборі методів силової підготовки перевагу необхідно надавати методу повторних зусиль, що супроводжується збільшенням м'язової маси.

На уроках фізичної культури спеціальні гімнастичні атлетичні вправи на силу повинні розумно поєднуватись з програмовим матеріалом, що вивчається в даний час. Так, в більшості шкіл в першій чверті навчального року вивчається переважно програмовий матеріал зі спортивних ігор та легкої атлетики. За допомогою цих вправ впливають на розвиток сили м'язів ніг, тому допоміжні вправи повинні бути спрямовані на розвиток сили рук, черевного пресу, спини та ін. Це доцільніше ще й тому, що дітей потрібно готувати заздалегідь до оволодіння матеріалом, передбаченим планом у наступній чверті. Там переважають гімнастика та елементи акробатики, де якраз навантаження

припадає на м'язи рук, плечового поясу, спини тощо. Дівчатам більш відповідають ритмічна і елементи художньої гімнастики, вправи з рівноваги, танцювальні рухи.

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони, як засіб фізичного виховання, повинні, на думку Ж. Руссо, забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства. Адже здоров'я матерів є одним з вирішальних факторів, які зумовлюють здоров'я народжених ними дітей.

У свою чергу, здоров'я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці. Проте у попередні роки увага підліткової медичної служби зосереджувалося на хлопчиках-підлітках. Цей пріоритет був зумовлений їхньою майбутньою військовою службою. І тільки останнім часом почали усвідомлювати важливість збереження здоров'я дівчаток як майбутніх матерів, змістилися акценти на збереження їхнього соматичного і репродуктивного здоров'я.

Для дівчат (особливо починаючи з сьомого класу) акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики).

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять є ран-кова гімнастична зарядка, її головне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає "інерцію спокою". Людина поступово занурюється в повсякденні справи в нормальному тонусі та доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв'язати й такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Але все це можливе лише доти, доки не призводить до невинного форсування навантажень.

Чим раніше почати займатися спортом, тим міцніше буде організм. Особливо корисні тренування хлопцям дошкільного віку, адже фізична

активність має нерозривний зв'язок з інтелектуальним і психоемоційним станом дитини. Завдяки спорту забезпечується гармонійний розвиток зростаючого організму.

Спортивні заняття сприяють тому, що дитина, яка займається регулярно, здатна до більш швидкого сприйняття та аналізу інформації. У юних спортсменів більше впевненості у власних силах, вони відрізняються кращою комунікабельністю і здібностями до навчання. Діти, які відвідують спортзал, відрізняються психоемоційною стабільністю і хорошим настроєм. Все завдяки тому, що під час занять активно виробляється гормон щастя – ендорфін.

Крім сприятливого впливу на загальне самопочуття, комплекс спеціально розроблених вправ – це один з кращих способів соціалізації. Діти проводять час в компанії своїх однолітків, беруть участь у спільних змаганнях, завдяки яким виховується командний дух, формується поняття того, що кожен член команди відповідає за загальний результат.

Гімнастика – захоплюючий, змагальний і вельми корисний вид спорту як для загального, так і психоемоційного стану. Привчаючи дитину до тренувань, батьки вносять вагомий внесок в її міцне здоров'я.

У гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки.

Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ.

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. В осіб похилого віку, залежно від індивідуальних фізичних можливостей, об'єм і тривалість виконання гімнастичних вправ можуть бути скорочені до половини, порівняно з людиною середнього віку.

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, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетичне закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері.

Висновки. Філософські принципи – рух як засіб існування матерії, а життя - це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує не-обхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

ЛІТЕРАТУРА

1. TextReferat. TextReferat [Електронний ресурс] / TextReferat – Режим доступу до ресурсу: <http://ua.textreferat.com/referat-709-1.html>. (дата звернення 18.03.2021).
2. Значення гімнастики для фізичного вдосконалення людини [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://works.doklad.ru/view/Af8dNCxCDHo.html>. (дата звернення 20.03.2021).
3. American Gymnastics Club [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://agclub.com.ua/articles-ua/yak-rozvivalna-dityacha-gimnastika-vplivaye-na-zdorov-ya-malyukiv/> (дата звернення 20.03.2021).

Ревенко А. С.

учень групи Л-10Г

Полтавського обласного наукового

ліцею-інтернату II-III ступенів

при Кременчуцькому педагогічному коледжі

імені А. С. Макаренка

м. Кременчук

Науковий керівник: Філіпов Є. В.

асистент

кафедри теорії і методики фізичного виховання

Кременчуцький педагогічний коледж

імені А. С. Макаренка

м. Кременчук

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності. Уроки фізичної культури спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань [2]. Тільки при додержанні наукового підходу до фізичного виховання стає дійовим засобом збереження та закріплення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку [2].

Багаторічний процес фізичного виховання та спортивного тренування не можна виявити без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності організму, глибокого пізнання механізму, який лежить в основі вікових змін, допоможе уникнути помилок у педагогічній діяльності, підборі та дозуванні фізичних вправ [2].

Процес виконання фізичних вправ впливає не тільки на фізичну, але й духовну сферу учнів, їх емоції, волю, моральні якості. Внаслідок чого відбуваються сприятливі умови для вирішення виховних задач [2].

Згідно із результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України в останні роки значно погіршився стан здоров'я 3 дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються йти до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання; понад половина дітей цього віку мають розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі [3].

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз – це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки [3].

Основна мета сучасного закладу освіти зосереджена у формуванні здорової особистості, яка володіє ключовими компетентностями. Здорової як фізично, так і духовно.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти: [2]

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

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

3) повноцінний та раціонально організований руховий режим [2].

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [2].

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

1) здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

2) оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

3) технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

4) виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про

здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Для збереження здоров'я учнів на уроках науковці рекомендують використовувати модель здоров'язберігаючого уроку, що передбачає [1]:

- фізкультпаузи і фізкультхвилинки (включаючи і вправи для очей, і дихальну гімнастику, спрямовані на зняття втоми, активізацію уваги і проводяться 2-3 на урок);

- релаксаційні паузи; Здоров'язберігаючий урок створення сприятливого психологічного клімату врахування вікових особливостей оптимізація навчального матеріалу техніка безпеки фізкультхвилинка використання «сольових» мішечків релаксаційна пауза тепловий режим освітлення зручні меблі відповідна кольорова гамма відповідний санітарний стан класу.

- використання „сольових мішечків” (для профілактики сколіозу та короткозорості – бо при їх використанні дитина більшість часу тримає рівну поставу, не нахиляється надто низько над книжкою чи зошитом);

- виконання правил з техніки безпеки;

- створення сприятливого психологічного клімату;

- дотримання санітарно-гігієнічних норм у навчальному кабінеті (свіже повітря, відповідне освітлення, тепловий, звуковий, кольоровий режим, вологе прибирання, відповідність парт зросту і віку учнів);

- дозування навчального матеріалу;

- раціональне використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, мислення, мови;

- оцінювання навчальної діяльності дітей шляхом порівняння навчальних досягнень учня не з іншими, а з самим собою;

- кваліфіковане застосування елементів музико терапії, рухотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, артотерапії тощо;

- особистісна зорієнтованість уроку;

- виключення стресових ситуацій;

- врахування працездатності вікових особливостей учнів;
- урахування особливих потреб дитини (вад розвитку);
- оптимізація навчального процесу (зміна діяльності на уроці, оптимальний розподіл навчального матеріалу, середньо-швидкий темп уроку);
- гармонійне поєднання навчання, виховання й розвитку учнів у навчальній діяльності;
- виключення авторитарних методів навчання;
- бесіди з питань збереження та зміцнення здоров'я [1].

Отже, можемо стверджувати , що значущість здоровязберігаючих технологій у сучасній школі важко переоцінити. Інтенсивність освітнього процесу, зниження рухового режиму дітей, «помолодшання» хвороб спонукає працівників в галузі фізичної культури та спорту більш відповідально ставитися збереження здоров'я учнів та масово впроваджувати їх на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко С. В. Реферат про техніку безпеки / 13 с. [URL:https://msn.khnu.km.ua/pluginfile.php/300820/mod_resource/content/1/тема%203.pdf](https://msn.khnu.km.ua/pluginfile.php/300820/mod_resource/content/1/тема%203.pdf) (дата звернення 15.03.2021)
2. Струков Г. П. Опис досвіду роботи / [сайт]: На урок. URL: <https://naurok.com.ua/zdorov-uzberigayuchi-tehnologi-na-urokah-fizichno-kulturi-23310.html> (дата звернення 11.03.2021)
3. Якуба Д. А. Реферат з техніки безпеки / 15 с. URL: http://www.fastivlyceum.edukit.kiev.ua/Files/downloads/Єременко%20О.Є._Використання%20здоровязберігаючих%20технологій%20на%20уроках%20фізкультури_2015.pdf (дата звернення 11.03.2021).

Клименко М. М.,
учень групи Л-10В
Полтавського обласного наукового
лицею-інтернату II-III ступенів
при Кременчуцькому педагогічному коледжі
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: **Білаш Є. В.,**
викладач фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж
імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

У сучасних умовах розвитку світового співтовариства, модернізації української системи освіти, здоров'я людини розглядається не тільки як важливий соціальний і індивідуальний ресурс, але і як провідний показник цивілізованості і прогресу суспільства, ознака гармонійного і комфортного середовища для особистісного самовираження громадян. Тому закономірно, що Індекс людського розвитку, прийнятий ООН, визначає здоров'я одним зі своїх компонентів.

Вивчення питання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, показало, що проблема формування здорового способу життя має давнє коріння. У стародавній філософії це питання пов'язували зі ставленням людини до буття, визначенням сенсу життя, співвідношенням духовного і тілесного, зв'язком між світом людини і його навколишнім середовищем, прагненням до самозбереження. Звернення до філософських поглядів минулого дає можливість проаналізувати розмаїття думок і висновків про здоров'я та здоровий спосіб життя; визначити фактори і обставини, які безпосередньо впливають на формування останнього; з'ясувати філософський зміст і сутність

базових понять, які в подальшому сприяли визначенню суті ключового поняття дослідження - здоров'язберігаючої компетентності.

Аналіз філософської літератури [2, С. 85; С. 117] показав, що проблема здоров'я і здоров'язберігаючих середовища людини була актуальною і в стародавні часи. Багато давніх мислителів присвячували свої трактати філософському осмисленню проблем здоров'я і здорового способу життя. Так, філософ Авіценна писав: «Головним багатством життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато знати і вміло його формувати» [6, С. 221]. Піфагор, Сократ, Платон, Демокріт, Аристотель в своїх роботах порушували проблеми, пов'язані з формуванням здорового способу життя, зі створенням гармонії духовної і тілесної сфери людини. А. Августин, Іоан Златоуст питання збереження і зміцнення здоров'я людини, формування її здоров'язберігаючого середовища пов'язували з оздоровленням душі.

Філософія Нового часу визнавала актуальною проблему духовного і тілесного здоров'я людини, пов'язуючи її із залежністю зі знаннями. Декарт відзначав, що філософія є «знання, яке спрямовує саме життя, служить збереженню здоров'я, а також відкриттям усіх наук» [2, Т. 2, С. 232]. Лейтмотивом світогляду цього філософа став вислів: «Думаю - значить існую», однак при цьому він вважає, що «ми краще можемо пізнати нашу душу, ніж наше тіло» [2, С. 240].

З української історії відомо, що здоров'я розглядалося як ідеал життя, а дотримання гігієнічних норм - як фактор оздоровлення.

Культивування здорового способу життя та формування здоров'язберігаючого середовища людини надавало великого значення козацтво. Видатний письменник Адріан Кащенко наполягав на вивченні основ здоров'я на основі народної мудрості, а серед умінь і навичок, які зберігають здоров'я, називав вміння володіти собою, поміркованість, працьовитість, бадьорість духу. Аналіз робіт В. Ф Базарного [3] показав, що погіршення стану здоров'я учнів можна уникнути, якщо розробити здоров'язберігаючу систему

заходів з профілактики подолання захворювань і причин, що призводять до них.

Отже, на основі наукової філософської і педагогічної літератури приходимо до висновку, що проблему зміцнення і збереження здоров'я людини пов'язували філософи і педагоги з необхідністю формувати її у здоров'язберігаючому середовищі, дотримуватися гігієнічних норм і оздоровлювати душу. Поняття «здоров'язберігаюче освітнє середовище» є ключовим у нашому дослідженні. Сутність його визначаємо через зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Існує досить великий ряд визначень поняття «здоров'я», але більшість вчених прихильні до того, що зазначено в преамбулі Статуту ВООЗ 1948: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» [5, С. 6, 186]. У Статуті ВООЗ здоров'я характеризується як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя і не зводиться тільки до відсутності хвороб або фізичних дефектів. В цьому визначенні не зустрічаємо поняття «психічне здоров'я», але ця складова здоров'я необхідна при визначенні поняття «здоров'я».

Під поняттям психічного здоров'я особистості Ільницька Т. розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [7, С. 9].

У дослідженнях І. Блюмберга зустрічаємо таке визначення поняття «Здоров'я» - це не тільки відсутність хвороб, а сума обставин, які знаходяться в рівновазі [10, С. 229-239]. Духовне і моральне здоров'я слід розглядати як основні складові загального здоров'я, які визначають життєву позицію людини, її спосіб життя, цінності – духовно-моральне здоров'я. В цьому визначенні закладено інтегративний підхід до розуміння феномену здоров'я, багаторівневу реалізацію здоров'язберігаючої діяльності, враховано єдність підходів, полікомпонентності середовища.

На основі наукової, філософської, педагогічної і психологічної літератури не існує однозначного підходу до визначення поняття здоров'я. Тому в рамках нашого дослідження конкретизуємо його сутність: здоров'я - це особиста цінність людини, яка гармонійно поєднує в собі всі її складові (фізичну, психічну, духовно-моральну і соціальну), що дозволяє повноцінно проявляти себе в повсякденній життєдіяльності.

Аналізуючи сучасні наукові підходи до аналізу причин негативного впливу на стан здоров'я підростаючого покоління та шляхи його збереження і зміцнення, знаходимо думки вчених про те, що екологічний стан навколишнього середовища безпосередньо впливає на здоров'я людини [10]. Про це зазначають у своїх роботах Д. Ю. Аношкіна [1], А. В. Смірнов [9]. Вони згодні з тим, що вкрай незадовільна сучасна екологічна ситуація безпосередньо впливає на стан здоров'я людини. Щоб подолати глобальну екологічну кризу, а значить зберегти здоров'я людини, запобігти негативним екологічним впливам необхідно створити нову філософію науки, синтезувати сучасні розділи природознавства і гуманітарних наук, а також і соціально-економічних наук, етики і філософії по боротьбі зі складною екологічною ситуацією і забезпеченням здоров'я всього населення країни. А це дасть можливість більш повноцінно сформувати у підростаючого покоління здоров'язберігаючі компетенції.

Поняття «освітнє середовище» привертає значну увагу, як педагогів-практиків, так і широке коло вчених і громадськості. На основі науково-педагогічної літератури ми виділили чотири структурно-функціональні компоненти здоров'язберігаючого освітнього середовища: зміст особистісно значимої системи знань про здоров'я; навчально-методичне забезпечення освітнього процесу; організація суб'єкт – суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу; методи забезпечення навчання в русі та формування здоров'язберігаючих компетенцій вихованців.

Зауважимо, що будь - який педагогічний вплив на дітей повинен опиратися на принцип здоров'язбереження – як збереження здоров'я дітей на заданому

рівні, так впровадження в роботу навчального закладу здоров'язберігаючих методики, запропонованої О. М. Ващенко [4], дозволили визначити рівні впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику роботи освітніх установ:

- використання окремих методик здоров'язбереження (наприклад, дихальної гімнастики на фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, гімнастики для очей і т.д.) забезпечить фізичну складову здоров'я;

- впровадження окремих методик (пальчикової гімнастики, масажу вушних раковин, психогімнастики і ін.), спрямованих на виконання завдань здоров'язбереження (запобігання перевтоми, відновлення працездатності, зміцнення психіки, підняття настрою і т.д.), забезпечить психологічну, духовно-моральну і соціальну складові здоров'я;

- комплексне використання здоров'язберігаючих технологій в практиці роботи сучасного навчального закладу впливає на всі складові здоров'я.

Якщо ми діємо як організатори, маємо необхідне освітнє середовище, то перед нами відкриваються можливості через здоров'язберігаючі технології управління дитячою активністю, задаючи дитині розвиток в певному напрямку, і таким чином ведемо її до відкриттів, які зроблять життя дитини наповненим відчуттям щастя.

Аналізуючи сучасні підходи до пояснення суті та змісту поняття здоров'язберігаючого середовища, уточнимо його визначення так: здоров'язберігаюче освітнє середовище – таке навчальне середовище, в якому завдяки формуванню здоров'язберігаючих компетенцій забезпечується формування здорового способу життя дитини, відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до навколишнього середовища, контролюються всі складові здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аношкіна Д. Ю. Екологія здоров'я людини - необхідна умова стійкого розвитку. Аношкіна, Д. Ю., Смірнов А. В. Науковий вісник Московського державного технічного університету цивільної авіації. 201. № 203. 160-162с.

2. Антологія світової філософії: в 4 т. Київ : Думка, 1969-1972.
3. Базарний, В.Ф. Здорові діти - майбутнє нації! В.Ф. Базарний Народна освіта. 2013. № 2. 15-21с.
4. Ващенко О. М. Виховання у школярів здорового способу життя Психолого- педагогічні основи гуманізації виховання і навчання : зб. наук. праць. Рівне : Тетіс, 2000. 340-341с.
5. Всесвітня декларація з охорони здоров'я ВООЗ. Копенгаген, 1998. Загальна декларація прав людини. Київ, 1998. С. 3-8.
6. Горігорян С.М., Сагадеев А.В. Вибрані твори мислителів країн Близького і Середнього Сходу упоряд : Москва : Соцекгіз 1961. 629 с.
7. Ільницька Т. Психічне здоров'я дітей та підлітків НейроNews 2016, №8 (82) 5-9 с.
8. Колонькова О., Литовченко О., Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі упоряд. ; Шк. світ, 2009.
9. Смирнов, Н.К. Керівництво по здоров'язберігаючих педагогіці. Технології здоров'язберігаючих. Москва : АРКТИ, 2008. 282 с.
10. Петрук В. Г. Екологія людини Ч. 1.: навчальний посібник. Петрук В. Г., Турчик П. М., Бобко О. О., Вінниця : ВНТУ, 2011. 148 с.

Картошкіна Н. О.,

асистент

кафедри теорії і методики фізичного виховання

Кременчуцький педагогічний коледж

імені А. С. Макаренка

м. Кременчук

ФІТНЕС У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ

На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підростаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливе значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування здорового способу життя студентської молоді. При цьому пріоритетним є напрямок, пов'язаний із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне відношення молоді до засобів фізичної культури. Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою статуру красивою, а здоров'я міцним. Її

головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, хто займається і персональний підхід до дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайдфітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, каратефітнес [5].

Фітнес – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Аквааеробіка – це комплекс вправ, які виконуються у воді під музичний супровід. Це шлях до здоров'я та красивої фігури. Ви зможете позбутися від усіх своїх зайвих кілограмів, здобути гарне тіло, красиву ходу, бадьорість та гарний настрій. Заняття у воді підходить для людей будь-якого віку та статі, підвищує витривалість, силу і гнучкість, а також допомагає людям з проблемами хребта, суглобів, зв'язок, сухожилів, приносить багато позитивних емоцій! При виконанні будь-яких вправ у воді відсутнє навантаження на суглоби, чого не скажеш про заняття на суші. В особливості це відноситься до таких видів фізичної активності, як біг і різні стрибки.

Памп-фітнес – це силовий урок, основна мета якого - опрацювання основних м'язових груп. З огляду на високий рівень інтенсивності занять, цей різновид аеробіки рекомендується підготовленим людям.

Резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [3, 5].

Степ-аеробіка (англ. Step aerobics) – це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою піднесення, степ-платформи (зазвичай - «щабель»), висота якої регулюється відповідно до потреб займається. Складність занять змінюється з ростом кваліфікації учасників. Початківці зазвичай послідовно виконують основні рухи, вивчаючи їх, в той час як групи, що складаються з більш досвідчених учасників, застосовують повороти, «мамбо» і «тупання». Як правило, в ході заняття заучується 2-3 комплексу, які потім виконуються. Степ-аеробіка створена в першу чергу для боротьби з ожирінням і стресом. Регулярні заняття сприяють міцному сну і покращують фігуру, надаючи їй більш стрункі обриси.

Дубль степ – різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [1, 5, 6].

Фітнес-йога – інтеграція стародавньої гімнастики і здорового способу життя, з сучасної точки зору. Уроки зводяться, головним чином, до правильного виконання поз і спільному тренуванні тіла.

Бокс-фітнес і карате-фітнес – вид фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодиночі або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [1, 3, 5, 6].

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження неефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Якщо навантаження залишається колишньою і не змінюється, то її вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом. Тому поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами, які сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

Висновки. Фітнес отримав своє широке розповсюдження саме завдяки своєму благотворному впливу на організм людини. У результаті занять фітнесом тіло людини має стати не тільки струнким, гнучким та витривалим, а й повинно значно зміцнити здоров'я. Основний ефект фітнесу – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горян Р. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг. М. : Віче, 2001. 320 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Ким Н. Фитнес и аэробика. М. : Рипол Класик, 2001. 140 с.
4. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип.112(3). С. 228-232. Режим доступу :[http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)__59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)__59.pdf).
5. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины [с английской]. М. : Эксмо, 2004. С. 153-241.
6. Хоулі Т., Френкс Дон. Оздоровчий фітнес [з англійської]. К. : Олімпійська література, 2000. 318 с.
7. Черепов О. В., М'ясоєденков К. О., Копилов О. М. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2011. Вип. №13. С. 411-417.
8. Електронний ресурс: <http://www.slovoedia.com>. (дата звернення 24.03.21 р.)

СЕКЦІЯ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОГО БЛОКУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Запорожець О. П.,
*здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

*Науковий керівник: Прокопенко Ю. С.,
старший викладач
кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук*

РЕАБІЛІТАЦІЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Для кожного виду спорту характерні певні специфічні травми. Баскетбол, на думку багатьох дослідників, є одним із найбільш травмонебезпечних видів спорту. За даними учених, найбільш травмованими у баскетболістів залишаються нижні кінцівки, травми колінного суглоба складають близько 50 % усієї патології опорно-рухового апарату [2, С. 18]. Загалом виявлено, що пошкодження менісків залишається основною, провідною нозологічною одиницею спортивних травм [1, 6].

Тривала перерва в тренуванні, що супроводжує травми, негативно впливає на спортивну кар'єру спортсмена. У зв'язку з цим застосування нових підходів до відновлення рухової функції травмованої нижньої кінцівки є надзвичайно актуальним.

Метою дослідження є визначити основні аспекти застосування фізичної реабілітації у баскетболістів із травмами нижніх кінцівок.

Беручи участь у змаганнях, баскетболіст за гру долає відстань 5000- 7000 м, виконує 140-160 стрибків, 120-150 ривків, прискорення та зупинки. Пересування на високій швидкості зі зміною напрямку руху, що поєднується з передачами та кидками в кошик, елементи своєрідного єдиноборства під щитом і під час пресингу, обумовлені контактом із суперником, висувають великі вимоги до опорно-рухового апарату баскетболіста [10, С. 84-86]

Причиною отримання травми можуть бути зустрічні рухи гравців нападу і захисту, грубі порушення правил, що призводять до падіння, сильних ударів по верхніх кінцівках, невдалі приземлення після атакуючих або захисних дій, пошкодження після контакту з ігровим обладнанням та інвентарем або погана фізична підготовленість спортсменів, їх стан здоров'я, стомлення і перевтома після напруженого навчального дня, невідповідність вимогам баскетболу форми та взуття [3, С. 415-418].

Стрес також впливає на травматизм. Ключовим механізмом, який є основою підвищеного ризику травматизації спортсмена, є «гнучкість» реагування на стрес. Це обумовлює взаємозв'язок між стресом та травмою, який можна відобразити у наступній послідовності: стрес - емоційний м'язовий гіпертонус - порушення тонкої координації рухів - підвищення рівня «робочої» травматизації - зміна звичного рухового стереотипу - одержання повторних травм - поглиблення рівня стресу та посилення м'язового гіпертонусу - формування стійкого патофізіологічного кола з болючими хронічними локальними м'язово-фіброзними ущільненнями та функціональними блоками суглобово-м'язових рухових сегментів хребта і кінцівок.

Фізична реабілітація після отриманих травм повинна проводитися комплексно, з максимально повним відновленням функції травмованого суглоба чи кінцівки. Реабілітація спортсменів після травм опорно-рухового апарату відрізняється від звичайної реабілітації. Завданням є відновлення психосоматичного здоров'я спортсменів, загальної та спеціальної

працездатності після травм опорно-рухового апарату. Ранній початок застосування фізичних вправ й інших засобів фізичної реабілітації – один з основних факторів скорочення термінів реабілітації спортсменів [1, 8].

Перед ЛФК, як основним методом фізичної реабілітації, висуваються додаткові завдання: створення впевненості в повному відновленні здоров'я і повернення до занять спортом; підтримання загальної тренуваності й фізичних якостей; відновлення специфічних для баскетболу рухових навичок і загального рівня фізичної підготовленості; відновлення спортивної працездатності і повернення до навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності; навчання методам самостраховки з урахуванням перенесеної травми.

Ушкодження гомілкостопного суглобу, серед яких спостерігаються ізольовані переломи зовнішньої чи внутрішньої щиколоток без зміщення та зі зміщенням і підвивихом стопи. Переломи без зміщення іммобілізують на 3-4 тижні гіпсовою пов'язкою до колінного суглоба, зі зміщенням і підвивихом стопи на 6-8 тижнів. Більш складні переломи, що поєднуються з відривом заднього краю великогомілкової кістки, іммобілізуються гіпсовою пов'язкою на 10-12 тижнів [9, С. 152].

Лікувальна гімнастика в іммобілізаційному періоді призначається через 2 дні після накладення гіпсової пов'язки. Під час занять доцільно зміцнювати всі м'язові групи неушкодженої кінцівки. Дозоване навантаження на ушкоджену кінцівку при ізольованих переломах щиколоток можна дозволяти через 1 тиждень після травми, при переломах зі зміщенням через 2 тижня.

У постіммобілізаційному періоді лікувальна гімнастика спрямована на зміцнення м'язів стегна і гомілки, збільшення рухливості в гомілкостопному суглобі, тренування м'язів стопи [9, С. 152].

У відновному періоді пропонується ходьба в різному темпі, по ґрунту з різним покриттям. Для профілактики поздовжньої плоскостопості та підгортання стопи під час ходьби і в процесі занять доцільно фіксувати еластичним бинтом гомілкостоп і носити взуття з устилкою-супінатором протягом року.

При ушкодженні бічних зв'язок колінного суглобу інколи спостерігається частковий або повний розрив, при цьому частіше травмується внутрішня бічна зв'язка. При частковому розриві бічних зв'язок накладають на 3-4 тижні глибоку задню лонгетку, при повному розриві показане оперативне лікування, після якого накладають гіпсову пов'язку до середньої третини стегна на 2-3 тижні [9, С. 151].

В іммобілізаційному періоді для ушкодженої кінцівки застосовують активні рухи пальцями стопи, у гомілковостопному і кульшовому суглобах, ізометричні напруження м'язів стегна і гомілки, щоб підвищити тонус м'язів і запобігти утворенню спайок між сухожиллям прямого м'яза стегна і суміжними тканинами.

У постіммобілізаційному періоді ЛФК спрямована на відновлення амплітуди рухів у колінному суглобі, нормалізацію функції нервово-м'язового апарату і відновлення порушеного механізму ходьби.

У відновному періоді (приблизно через 3-4 місяці після травми) заняття лікувальною гімнастикою спрямовані на повне відновлення функції колінного суглоба і нервово-м'язового апарату, всебічну підготовку хворого до трудової та побутової діяльності [9, С. 153].

Одним із найбільш розповсюджених видів патології рухового апарату спортсменів є пошкодження менісків колінного суглобу, які складають 21,4% всіх ушкоджень рухового апарату.

Реабілітація включає в себе 3 етапи: ранній післяопераційний період (2-3 день після операції), завданням якого є нормалізація трофіки колінного суглоба, стимуляція скорочувальної здатності м'язів стегна, підтримка загальної працездатності [5, 7]; функціональний (10-12 день після операції), завданням якого є відновлення нормальної ходи, адаптація до тривалої ходьби і побутових навантажень, зміцнення м'язів оперованої кінцівки [10, С. 84] і тренувальний етап (16-18 день після операції), що передбачає адаптацію до повільного бігу, відновлення максимальної сили м'язів стегна, часткове відновлення специфічних рухових навичок спортсмена [5, 7].

Основною формою фізичної реабілітації на всіх етапах є лікувальна гімнастика, яка призначається з другого дня після операції з метою поліпшення кровообігу, профілактики спайкового процесу, зміцнення м'язів стегна і гомілки, поліпшення опорної здатності кінцівки [5, 7]. Основними вихідними положеннями вправ лікувальної гімнастики в першому періоді є лежачи на спині, на животі, сидячи, стоячи на здоровій нозі. В доугому періоді доцільно проводити лікувальну гімнастику в тренажерному залі, в басейні, ефективними є тренування в ходьбі, самостійні заняття спортсменів в палаті з виконанням рухових завдань [10, С. 84]. Спеціальною вправою є напівприсід перед дзеркалом для контролю рівномірного розподілу тиску і навантаження на обидві ноги. В тренувальному періоді включають електростимуляцію м'язів.

При переломах кісток гомілки у спортсменів ліреабілітація спрямована на усунення атрофії та нормалізацію тонуусу й еластичності м'язів гомілки та стегна, прискорення відновлення лімфо-і кровообігу в пошкодженій кінцівці, підвищення рівня рухливості суглобів усунення набряків (на першому етапі реабілітації); відновлення навички переміщення, запобігання та профілактика ускладнень: викривлення пальців, травматична плоскостопість, деформація стопи тощо (другий етап); повне відновлення травмованої кінцівки, прискорення кровообігу, розширення шкірних судин, підвищення кровопостачання тканин (на третьому етапі) [4].

Для досягнення цих завдань застосовують лікувальну гімнастику, масаж, фізіотерапевтичні засоби.

Підсумовуючи вище перелічене, виділимо такі аспекти:

На підставі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що до 60% травм пов'язані з пошкодженням опорно-рухового апарату, найбільша кількість припадає на пошкодження кінцівок. Найбільш уразливими ланками баскетболістів є ділянка колінного, гомілкостопного суглобів, кисті та поперековий відділ хребта. Чинниками ризику виникнення травм у баскетболістів, є причини організаційного (специфіка виду спорту, помилки в суддівстві, умови тренувального середовища тощо) та методичного характеру,

погана фізична підготовленість тих, хто займається, їх стан здоров'я, стомлення і перевтома після напруженого навчального дня, психологічні фактори, стрес. Доведено, що одним із основних факторів скорочення термінів реабілітації спортсменів є ранній початок застосування фізичних вправ. За допомогою засобів фізичної реабілітації спортсмен швидше повертається до тренувального процесу та змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М. : Физкультура и спорт, 1984. 240 с.
2. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6 (76). С. 17-21.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособ. для вузов. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2005.
4. Железний О. Д., Куц О. С. Методика фізичної реабілітації осіб з переломами нижніх кінцівок на основі нетрадиційних засобів : посібник. Житомир : ЖДГУ, 2008. 239 с.
5. Зміст педагогічних методів фізичної реабілітації спортсменів з наслідками травм нижніх кінцівок / Железний О. Д., Засік Г. Б., Мухін В. М., Склярова Н. О. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 2 (83). С. 35-40.
6. Миронов С., Орлецкий А., Цыкунов М.. Повреждения связок коленного сустава : клиника, диагностика, лечение. М. : Лесар, 1999, 208 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Вид. 3-тє, переробл. і допов. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с. : іл.
8. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / П. А. Ф. Х. Ренстрем. Киев : Олимп. лит., 2003. 431 с.
9. Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
10. Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О. Вплив занять баскетболом на розвиток професійно значущих якостей курсантів-льотчиків. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор у вищих навчальних закладах*. 2019, т. 2. С. 84-86.

Кареліна Д. В.,
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: Прокопенко Ю. С.,
старший викладач
кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Спортивні заняття з учнями стали складовою частиною їх всебічного і гармонійного розвитку. Одним із видів спорту, який останнім часом користується популярністю серед молоді, є тхеквондо. Найважливішу роль в процесі всебічної підготовки спортсменів відіграє фізична підготовка, виховання фізичних якостей, необхідних в даному виді спорту.

Тхеквондо ставить високі вимоги до рівня фізичної підготовки, що обумовлюється великим спектром змагальних технік, високою інтенсивністю поєдинків, ситуативністю та витривалістю [1, С. 157]. Одним з головних чинників досягнення високої спортивної майстерності є спеціальна витривалість. Провідні спеціалісти підкреслюють вплив зростаючої втоми на ефективність виконання різних техніко-тактичних дій, збереження високої координації рухів юних спортсменів. Це визначає, що одним з головних чинників досягнення високої спортивної майстерності є спеціальна витривалість – здатність протистояти втомі в умовах специфічних навантажень. Серед факторів, що зумовлюють рівень спеціальної витривалості юних тхеквондистів, в першу чергу, необхідно зупинитися на аналізі можливостей

системи енергозабезпечення та ефективності її використання в процесі змагальної і тренувальної діяльності.

Вибір даної теми обумовлений зростанням інтересу до тхеквондо, як до виду спорту, проблемою вдосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, що займаються тхеквондо;

Мета роботи – обґрунтувати теоретико-методичні аспекти розвитку витривалості юних тхеквондистів на основі аналізу спеціальної літератури.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що витривалість – це здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Виділяють такі види витривалості:

1. Статичну і динамічну витривалість, тобто здатність тривалий час виконувати статичну або динамічну роботу.

2. Локальну і глобальну витривалість, тобто здатність тривалий час здійснювати відповідно локальну роботу або глобальну роботу.

3. Силу витривалість, здатність багаторазово повторювати вправи, що вимагають прояву великої м'язової сили.

4. Анаеробну і аеробну витривалість, тобто здатність тривалий час виконувати глобальну роботу з різними типами забезпечення.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів [5, С. 212]. Загальну витривалість називають "аеробною", або "вегетативною".

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна [5, С. 212].

Важливе значення у досягненні високих показників витривалості мають чинники енергозабезпечення м'язової діяльності, ефективність функціонування

системи забезпечення організму киснем, економічність рухових дій, структура м'язів і міжм'язова координація.

В тхеквондо можна виділити три види витривалості: загальну, локальну та спеціальну. В тхеквондо на першому місці є якість швидкісної витривалості, адекватного реагування на ударні дії суперника [4, С. 491].

Одним з найважливіших факторів, що визначають загальну витривалість тхеквондиста, є здатність організму виробляти енергію переважно за рахунок анаеробних процесів і швидко відновлюватися.

Чим вище рівень утилізації кисню в кінці поєдинку, тим більша за потужністю робота може бути виконана. Тому удосконалення систем кисневого забезпечення організму тхеквондиста є однією з умов підвищення його працездатності [2, 3].

Витривалість у юних тхеквондистів необхідно розвивати паралельно з іншими фізичними якостями, з одночасним виконанням основних рухових дій, характерних для тхеквондо.

Процес інтенсивного розвитку витривалості відбувається в 10-12 років, тому тренерам слід бути готовими до поступального і тривалого процесу навчання [5, С. 221].

Виховання загальної витривалості є фундаментом. Тренуючи витривалість у спортсменів потрібно підвищувати стійкість до гіпоксичних станів, тобто до нестачі надходження кисню. Витривалість також здійснюється шляхом вироблення у тхеквондиста вміння долати втому і тривало виконувати тренувальну роботу за рахунок мобілізації вольових зусиль. Засобами виховання загальної витривалості є ходьба на лижах, крос, біг і плавання в спокійному темпі.

Спеціальна витривалість формується на базі загальної витривалості. Основою стійкості до стомлення в єдиноборствах є високий ступінь навченості техніці й тактиці.

Для уникнення монотонності заняття, що зазвичай виникає при інтенсивних фізичних навантаженнях, доцільно змінювати умови проведення

занять, тобто проводити заняття в різних локаціях, а саме: заняття на місцевості з переважним застосуванням засобів розвитку витривалості («робота на дорозі») і спеціально-підготовчими вправами (імітаційними при пересуванні «боєм з тінню»).

«Робота на дорозі» являє собою тренувальне заняття середньої інтенсивності та об'єму, що проводиться вранці і включає звичайну ходьбу, що поступово переходить у повільний біг. Під час бігу зі зміною напрямку виконуються спурти по 15-20, 30-40 м. Протягом 2-3 км учні виконують 5-7 спуртів, в подальшому – гімнастику та імітаційні вправи в пересуванні тривалістю 10-15 хв., швидку ходьбу, темп якої поступово знижується. Після цього вони виконують вправи в парах, ЗРВ в положенні стоячи, сидячи та на місці.

Зміст заняття в залі має приблизно такий зміст: розминка в пересуванні середньої інтенсивності тривалістю 10 хвилин, «бій з тінню» 2-3 раунди, 3-4 раунди вправ на легких снарядах у чергуванні з 5-6 раундами на важких снарядах, використовуючи переважно серії ударів. В подальшому включають багаторазове виконання до стомлення протягом 30-40 хвилин вправ з обтяженнями (гантелями, еспандерами, штангою середньої ваги і її грифом, настінними блоками); на завершення – вправи на розслаблення м'язів. Загальна тривалість заняття – 90-120 хв.

Найбільш успішний розвиток витривалості відбувається при проведенні тренування комплексним методом. У практиці тхеквондо для виховання витривалості використовуються загальноприйняті методи виховання фізичних якостей, такі як: рівномірний, що сприяє встановленню стійкого взаємозв'язку між усіма функціональними системами організму, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий та метод колового тренування. При використанні інтервального методу: інтенсивність 70-80% від максимальної; ЧСС 170-180 уд./хв.; тривалість вправ 1,5-2 хв.; кількість повторень 8-9; інтервали відпочинку залежно від ЧСС (до початку наступної роботи ЧСС повинна бути не нижча 130 - 140 уд./хв.) [4, С. 434].

При вихованні витривалості юних тхеквондистів використовують весь арсенал засобів: прикладні, загальнопідвідні вправи, спеціально-підготовчі, змагальні, а також додаткові засоби.

Спираючись на вище перелічене, витривалість у тхеквондо має дещо інший підтекст, ніж в аеробних видах спорту. Спортивна працездатність тхеквондиста обумовлюється рівнем аеробної та анаеробної продуктивності його організму. Для розвитку витривалості юних тхеквондистів доцільно використовувати комплексні заняття для розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей з одночасним виконанням основних рухових дій, характерних для тхеквондо. Вибираючи методи розвитку витривалості тхеквондистів 10-12 років, необхідно враховувати: інтенсивність виконання запланованого навантаження, тривалість виконання фізичного навантаження, тривалість відпочинку між навантаженнями, характер виконання вправ, кількість повторень вправ, стан працездатності організму перед виконанням тренувального заняття. Таким чином, система спортивної підготовки юних тхеквондистів буде ефективною тільки тоді, коли навчально-тренувальний процес з розвитку витривалості буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму та правильно підібраних засобів і методів тренування та базуватиметься на фізіологічному (енергетичному) компоненті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова Н. І. Вікові особливості деяких показників психомоторного розвитку школярів. М., 1989. С. 37-49.
2. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте. Челябинск : Факел. 2000. 252 с.
3. Павлова В. И., Терзи М. С., Сигал М. С. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (на примере тхеквондо). *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 10. С. 53-54.
4. Тхеквондо. Теорія і методика. Спортивне єдиноборство : навчальний посібник : у 2 т. / за ред. Ю. А. Шуліки, Є. Ю. Ключникова. М. : Фенікс, 2007. Т. 1. 263 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

Мацкуляк О. А.
керівник фізичного виховання
педагогічний фаховий коледж
ЧНУ ім. Ю. Федьковича
м. Чернівці

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНО- РОЗВАЖАЛЬНИХ ЗАХОДІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дистанційне навчання, малорухливий спосіб життя, масова комп'ютеризація, забруднене довкілля – реалії ХХІ століття, що сприяли погіршенню стану здоров'я та втрати інтересу до занять спортом. Найвагомійший вплив на формування тенденції здорового способу життя припадає на усі ланки освіти. Особливо гостро проблема активного впровадження здорового способу життя постає в студентському просторі.

У Положенні про організацію фізичного виховання та спорту зазначено, що фізичне виховання та масовий спорт (змагання, розваги, ігри, рухливі перерви, конкурси, майстер-класи тощо) у сфері вищої та передвищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що здобувають освіту у навчальних закладах, потреби оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців, що сформує основу здорового способу життя української нації: [1, С.4].

Заняття з фізичної культури сприяють розвитку здоров'язбережувальних, соціальних, історико-громадських компетентностей особистості, яка здатна фізично удосконалюватися, активно рухатися, організовувати та проводити не тільки навчальні заняття, а і позаурочні заходи, творчо діяти, застосовувати набуті знання в нестандартних ситуаціях, створювати нове.

Позаурочні форми занять, за теорією та методикою фізичного виховання, - це створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних

занять, підвищення результативності змісту, методики проведення та правильної організації всіх заходів, які мають бути узгоджені в процесі планування зі змістом занять фізичної культури, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу: [2, С. 124].

У педагогічній науці творчою вважається продуктивна, ефективна, цілеспрямована діяльність, що відзначається нестандартним застосуванням одержаних знань, умінь та навичок. У її процесі викладач організовує, комбінує, добирає рухи для студентів, створює щось нове на доступному для нього рівні.

Підвищення рухової активності серед здобувачів освіти різноманітними традиційними та інноваційними засобами – один принцип моєї роботи. Упродовж викладацької діяльності намагаюся створити належні умови для самоактивності, самовираження, саморозкриття, самоствердження майбутніх освітян як креативної особистості.

Нові підходи до позаурочих занять створюють сприятливі умови для розвитку творчості студентів. Викладач повинен уміти діагностувати мету проведення заходу, моделювати професійну підготовку майбутнього вчителя фізичної культури, всебічно розвивати, підвищувати рівень фізичної, професійної, методичної та практичної підготовленості, формувати активне відношення та інтерес до занять фізичною культурою та спортом, залучати до активної участі і співпраці, створювати види наочного матеріалу, вільно володіти методикою навчання з видів спорту, організовувати індивідуальну, групову та масову роботу, добирати необхідний спортивний інвентар тощо. Адже сучасне проведення заходів - це плід майстерності й творчості викладача з умінням налагодити роботу зі студентами на основі педагогіки співробітництва.

Викладач повинен бути:

- фахівцем (щоб володіти спеціальними знаннями);
- організатором (щоб готувати фізкультурно-оздоровчу, спортивно-розважальну роботу в закладі освіти);

- творцем (щоб змінити методику проведення заходу з урахуванням індивідуальних потреб та інновацій);
- мотиватором (щоб переконувати у необхідності виконання різноманітних форм фізичного виховання);
- інтелігентом (щоб розширювати систему інтелектуальних знань, збагачуватися спеціальними фізкультурними знаннями).

Все це разом і означає-бути викладачем. Робота викладача фізичного виховання складається з кількох видів діяльності, до яких належить організаційна, навчально-методична, науково-дослідницька, спортивно-масова робота [3, С. 171].

У загальній системі форм організації фізичного виховання значне місце посідає позакласна спортивно-масова робота. За допомогою позакласних форм занять вирішується цілий комплекс важливих завдань, а саме:

- підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;
- зміцнення їх здоров'я;
- поглиблення знань, умінь та навичок набутих на заняттях;
- набуття організаторських здібностей [4, С. 70].

Саме в освітньому закладі педагоги повинні навчити здобувачів освіти творчо працювати, забезпечити їхній успіх у майбутній професійній діяльності, закріпити інтерес до фізичної культури, активно впроваджувати здоровий спосіб життя.

Поряд із традиційним підходом до проведення позаурочних занять слід надавати можливість студентам займати ініціативну позицію в навчальному процесі. Такі заходи допомагають застосовувати методи, що не тільки стимулюють пізнавальну активність і самостійність студентів, але і створюють комфортні умови навчання, за яких кожен відчуває свою значимість та інтелектуальну спроможність.

Свої заходи найчастіше починаю із позитивних рядків, які створюють відповідний емоційний фон, що так необхідний для творчої співпраці. Обов'язкова усмішка. Адже ми знаємо, що людина ніби дзеркало. Усміхайтесь,

і світ повертатиме вам посмішку. Якщо ж хмуритися на людей, вони хмуритимуться на вас. Дружня усмішка усуває настороженість, долає перешкоди у спілкуванні, що так необхідно для налагодження психологічної єдності уже з перших хвилин заходу.

Становлення непересічної індивідуальності педагога неможливе без розвитку критичного мислення студентів, їхніх креативних здібностей, тому особливу увагу в підготовці приділяю такій організації, яка б постійно стимулювала творчий пошук, породжувала бажання щось творити, придумувати, фантазувати, конструювати, виявляти ініціативу. Саме тому часто до процесу складання завдань залучаю студентів, що дає можливість виявити свій внутрішній потенціал та підвищити рівень практичної підготовки.

Акцентуючи увагу на позаурочній роботі, можна відокремити основні характеристики дозвілля молоді:

- дозвілля має яскраво виражені фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти;
- дозвілля засноване на добровільності при виборі роду занять і рівня активності;
- дозвілля передбачає нерегламентовану, а вільну творчу діяльність;
- дозвілля формує і розвиває особистість;
- дозвілля стимулює творчу ініціативу;
- дозвілля є сферою задоволення потреб особистості;
- дозвілля забезпечує задоволення та веселий настрій;
- дозвілля сприяє самовихованню особистості.

Позаурочна діяльність набуває нової актуальності, вона дозволяє досягнути нової якості в освіті. Саме стандарти закріпили обов'язковість її організації. Нам слід приділити особливу увагу позаурочній роботі, визначати простір та час під час навчального процесу.

Багато фахівців вважають, що позаурочну роботу можна організовувати у вигляді спортивних секцій, гуртків, змагань, конкурсів, свят тощо. Досягненнями в цій галузі поділюся у статті. Ефективними, цікавими,

змістовними були позакласні заходи у педагогічному фаховому коледжі ЧНУ ім. Ю. Федьковича:

1. «Сміх продовжує життя, а рух – довголіття» (1 квітня День сміху)

Оскільки життя – це рух, а без руху людина швидко втрачає вміння радити. На великій перерві студенти та викладачі були залучені до експромт виконання веселих танців для покращення настрою та підвищення рухової активності.

2. «Мега флешмоб у вишиванці» (До дня вишиванки).

Організація колективного розучування рухів, постановка флешмобу, учасниками якого стали десятки студентів навчального закладу.

3. «Танцювальна зарядка» (До дня фізичної культури і спорту).

Уперше в педагогічному фаховому коледжі була проведена «Танцювальна зарядка». На великих перервах протягом тижня студенти активно долучалися до танцювальних фітнес-програм (танцювальна аеробіка, латина-мікс, Zumba).

4. Олімпійський урок (До дня фізичної культури і спорту).

У період карантинного навчання була організована онлайн-зустріч. Майбутні вчителі фізичної культури мали змогу поспілкуватися з відомим олімпійцем, нашим земляком, легкоатлетом, чемпіоном Світу та Європи в бігу на 1500 м у приміщенні, учасником Олімпійських ігор в Сіднеї, Афінах та Пекіні, заслуженим майстром спорту України з легкої атлетики Іваном Гешком та кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, доцентом кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича Ярославом Галаном, які професійно популяризували здоровий спосіб життя, мотивували студентів до наполегливої праці у досягненні спортивних результатів.

5. Започатковано проведення Олімпійського тижня.

Заходи Олімпійського тижня:

День перший – відкрила «Королева спорту»-легка атлетика. Студенти мали змогу побувати на майстер-класі буковинської зірки, майстра спорту, неодноразового Чемпіона України, фіналіста Чемпіонату Європи, учасника

Чемпіонату Світу в спринті Еміля Ібрагімова та ознайомитися з елементами техніки бігу на короткі дистанції.

День другий – майстер-клас із ліцензованим інструктором фітнес-програм (Zumba, Zumba Step, Stretching, Aerobics and Step Aerobic, Fitness для дітей). Майбутні освітяни поринули в океан запальної, ритмічної, латиноамериканської музики та отримали позитивний заряд, приємні відчуття, незабутні враження.

День третій – онлайн-зустріч із майстром спорту УРСР, почесним працівником фізичної культури України, методистом, тренером з баскетболу – В. Ф. Анісімовою. Студенти дізналися про історію розвитку гри у баскетбол, перших представників цієї командної гри колишнього Союзу, особливості створення спортивних клубів та відбір учасників. Цікаві факти захопили студентську аудиторію, а яскравий приклад колишнього викладача педагогічного коледжу мотивував студентів до нових спортивних рекордів.

День четвертий – зустріч в стінах педагогічного фахового коледжу із людьми, які досягли високих спортивних вершин, а саме:

П. Г. Раца – перший і єдиний Майстер Спорту СРСР з волейболу на Буковині, суддя Національної категорії, Чемпіон Світу серед ветеранів 2013р., почесний працівник фізичної культури і спорту України;

І. Г. Васкан – президент Федерації з волейболу в Чернівецькій області, кандидат педагогічних наук, доцент, головний тренер Чернівецької ДЮСШ клубу «Буковинка» ЧНУ. Саме ці люди безмежно закохані у цей вид спорту та роблять вагомий внесок для розвитку волейболу на Буковині.

Майбутні здобувачі освіти отримали поради для подальшої педагогічної діяльності, мотивували їх на нові досягнення, а також рекомендували як розвиватися в улюбленій справі, перетворюючи захоплення на спортивну кар'єру.

День п'ятий – руханка від олімпійців DO LIKE OLIMPIANS. Студенти і викладачі фізичного виховання долучилися до виконання комплексу вправ під

музичний супровід, що стала запорукою вдалого дня, гарного настрою і має стати хорошою звичкою.

Із нагоди Дня студента викладачі навчального закладу долучилися до привітань та організували танцювальний проєкт-сюрприз під назвою «З любов'ю» і саме цим побажали крилатих мрій, яскравих вражень, позитивного настрою, творчих звершень.

Традиційно у рамках роботи коледжу з нагоди річниці Збройних Сил України проводиться спортивно-розважальне свято «Козак».

У змаганнях беруть участь команди відділення фізичної культури. Студенти демонстрували силову підготовку, спортивну майстерність та високий професіоналізм. А найкращих із кращих визначили порядком голосування у Телеграм каналі.

На сайті коледжу започатковано рубрику «Скарбничка здоров'я», що поетапно поповнюється комплексами гімнастики для різних частин тіла в побутових умовах.

Заходи проводилися дистанційно, у спортивному залі, на спортивному майданчику за участю студентської молоді, викладачів, видатних спортсменів, спортсменів-ветеранів, тренерів, та фахівців сфери фізичної культури та спорту. Основне завдання фізкультурно-оздоровчих, спортивно-розважальних заходів залучення молоді та педагогічного колективу до здорового способу життя, рухової діяльності та продовження активного довголіття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України 11.01. 2006 №4
2. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. Посіб. В 2 ч.Ч.2 /Б.М.Шиян, І.О.Омельяненко.-Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання, Круцевич Том2, Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012
4. Папуша Володимир Методика фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. 192 с.

Тараненко А. К.,
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Полтавський національний
педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава

Науковий керівник: **Тараненко І. В.,**
к.пед.н., старший викладач
кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін
Полтавський національний
педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики передбачають зростання складності змагальних програм, підвищення вимог до виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлено правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG). Це призводить до загострення спортивної конкуренції національних збірних команд світової художньої гімнастики та вимагає пошук ефективних шляхів підвищення результативності спортивного тренування.

Художня гімнастика за характером рухової діяльності відноситься до складнокоординаційних видів спорту і вимагає від спортсменок прояву широкого кола рухових умінь, навичок і якостей. Цей вид спорту, на сучасному етапі, характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток. Рання спеціалізація і постійне ускладнення змагальних програм призвели до того, що в боротьбу за звання абсолютних чемпіонок країни вступають 13-15-річні спортсменки. З огляду на те, що процес оволодіння вищою спортивною

майстерністю триває не менше 6-8 років, протягом якого спортсменки повинні оволодіти великою кількістю складних змагальних вправ, а періодом становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної підготовки в 9-10 років [6].

Ефективність базової підготовки в сучасних умовах розвитку художньої гімнастики є пріоритетною. Значущими є морфофункціональні та рухові якості, які повинні відповідати віковим особливостям гімнасток і слугувати підґрунтям для подальшого вдосконалення їх технічної майстерності. Якщо розглядати багаторічну підготовку гімнасток як цілісний педагогічний процес, то простежується певна залежність успішної роботи з предметами на етапі вищих досягнень від якості знань, умінь і навичок, отриманих гімнасткою в процесі початкової підготовки [1, 6].

Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з освоєнням великого арсеналу рухових дій за відносно короткий час, необхідністю запам'ятовувати великий обсяг незалежних між собою рухів тощо. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, які виконуються на тлі музичного супроводу. Це вимагає від спортсменок значних фізичних кондицій і, зокрема, достатнього рівня розвитку координаційних рухових здібностей [1, 2].

Як стверджує Л. П. Сергієнко, координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її. Під супутнім терміном «координація рухів» розуміють взаємодію центральної нервової системи і опорно-рухового апарату в цілеспрямованих рухах. Дослідник зазначає, що координаційні здібності це якісна характеристика людини, а координація – це взаємопов'язаний процес систем організму [3, С. 169].

Узагальнюючи численні визначення координаційних здібностей, В. Н. Платонов запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово [4].

Координаційні здібності дуже різноманітні і специфічні для певних видів спорту. Проте їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що обумовлюють їх фенотипічний прояв. У структурі координаційних здібностей виділяють дві комплексні групи: загальні і спеціальні. До загальних видів координаційних здібностей відносять:

- здібність до диференціювання параметрів рухів;
- здібність до точності рухів;
- здібності до рівноваги;
- здібності до ритмічної діяльності;
- здібності до орієнтації в просторі;
- здібності до довільного розслаблення м'язів;
- здібності до координованості рухів;
- здібності до виконання пластичності рухів.

Спеціальні види координаційних здібностей зумовлюють успіх у певному виді рухової чи спортивної діяльності [3, С. 171-173].

У реальній тренувальній та змагальній діяльності усі вказані здібності проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. В конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють головну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами. Особливо це розкривається у художній та спортивній гімнастиці, акробатиці, тобто у всіх видах спорту, в яких результат в значній мірі залежить від координаційних здібностей [4].

Специфіка координаційних здібностей у гімнастиці полягає не тільки в демонстрації на оцінку складних дій без предмета або із предметами, але й у прояві емоційно-чуттєвої сторони вправи в цілому. Тут істотну роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок. Невід'ємною також є виразність рухів, що відображає характер композиції разом з її музичним супроводом. За правилами змагань також існують модельні характеристики для її оцінки [1].

Вік 5-8 років є відповідальним в плані становлення рухової функції. У цьому віці створюється «шапка рухів», на якій в подальшому відбувається рухове вдосконалення дітей. Молодший шкільний вік визначається як період створення широкого координаційної бази для гімнасток, він вважається сенситивним в плані розвитку координаційних здібностей дівчаток. Вважають що в віці 6-12 років координаційні здібності найбільш інтенсивно розвиваються, досягаючи високого рівня розвитку, високу чутливість і рекомендують в цьому віці давати якомога більше вправ для виховання координації рухів і застосовувати цілеспрямований педагогічний вплив для розвитку координації рухів [5].

Отже, важливо починати формування координаційних здібностей на початковому етапі підготовки. При цьому особливу увагу варто приділяти формуванню точності рухів (м'язово-суглобового відчуття), що забезпечить ефективне виконання складно-координаційних елементів і вправ художньої гімнастики.

Навчання складнокоординаційним вправам (танцювальні кроки, підскоки, поєднання елементів тіла з елементами предмета) на початковому етапі рекомендується відводити не більше 10 хвилин для гімнасток з сильною нервовою системою та інертністю нервових процесів і від 10 до 15 хвилин для гімнасток зі слабкою нервовою системою і рухливістю нервових процесів. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток статичної, динамічної (повороти, нахили, хвилі) рівноваги рекомендується 10-12 повторень однієї вправи з інтервалом відпочинку 12-15 секунд гімнасткам зі слабкою нервовою системою і 6-8 повторень з інтервалом відпочинку 8-10 секунд гімнасткам із сильною нервовою системою [2].

Навички, які формуються на початковому етапі навчання – стійкі, важко піддаються змінам. Тому першочерговим завданням у підготовці спортсменок-художниць 5-8 років є навчання раціональної техніки виконання елементів без предметів. Засвоєна на початковому етапі підготовки нераціональна техніка елементів без предметів не дозволяє гімнасткам досягти високих результатів,

піднятися до вершин спортивної майстерності, виконувати елементи з великою амплітудою та призводить до надмірного напруження м'язів, викривлення біомеханічної раціональної позиції відтворення елементів, що порушує їх естетичну видовищність [6] .

Отже, аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що розвиток та вдосконалення координаційних якостей є важливим й невід'ємним у комплексному тренувальному процесі в художній гімнастиці, особливо на етапі початкової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва Р. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/HOME/Desktop/%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD.pdf>
2. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В., Пісарькова О.Р До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки дівчат у художній гімнастиці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: file:///C:/Users/HOME/Desktop/Vznu_FViS_2017_1_29.pdf
3. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К. : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика физической культуры // Учебник для ИФК. М. : ФиС, 1995. – С. 316.
5. Хуртенко О. В. Особливості впливу інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей гімнасток 5-7 років . [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3608/276-290.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/323365799_Problema_rannoi_spezializacii_v_hudozni_j_gimnastici_na_sucasnomu_etapi_rozvitku_sportu

Кулішенко О. С.
здобувач вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

Науковий керівник: **Філіпов Є. В.**
асистент
кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний
коледж імені А. С. Макаренка
м. Кременчук

БАТЕРФЛЯЙ – ТЕХНІЧНО СКЛАДНИЙ І НАСИЧЕНИЙ СТИЛЬ ПЛАВАННЯ

У сучасному світі спорт набуває неабиякого значення у житті кожної людини. Спорт є запорукою здоров'я людини, тому усе більше людей цікавляться різними видами спорту для покращення здоров'я, підтримки організму у життєвому тонусі. У ХХІ столітті неабиякої популярності набуває плавання, адже саме під час плавання у людини задіяна найбільша кількість м'язів, аніж у будь-якому іншому виді спорту.

Одним із складних видів плавання вважають стиль «батерфляй». Батерфляй - технічно складний і насичений стиль плавання. Це стиль плавання на животі, при якому - ліва і права частини тіла, таким чином, одночасно виконують симетричні рухи: руки виконують більш широке і потужне веслування, піднімаючи тіло плавця над водою - ноги і таз виконувати хвилясті рухи. Цей стиль пов'язують з ім'ям відомого угорського плавця Дьєрджа Тумпека, хоча в книгах деяких американських експертів у галузі плавання можна знайти посилання на той факт, що до Тумпека деякі американські плавці намагалися використовувати стиль батерфляй [1].

Під час плавання у батерфляї існує кілька варіантів координації рухів (однотактний, двотактний та тритактний), але, як правило, найпоширенішою є двотактна координація. Один повний цикл рухів з двотактною координацією включає один одночасний симетричний рух (веслування) рук, два удари ногами в поєднанні з хвилястими рухами тулуба, які допомагають рухам рук і посилюють роботу ніг, а також один вдих у воду. За швидкістю плавання батерфляї посідає друге місце після кроля на грудях [2].

Не менш важливою у батерфляї є техніка плавання цим способом. Тіло плавця має бути витягнуте. Він розташований у воді горизонтально животом вниз, а головою - вперед під невеликим кутом атаки, який коливається в межах 10-25 °, на момент вилучення рук з води і до 0-3 ° після занурення в воду. Ці коливання тулуба виникають в результаті одночасних і симетричних рухів рук і ніг, коли при вилученні рук з води і при русі ніг вгору сила занурення недостатньо компенсується. Вхід рук у воду збігається з рухами стегнами вгору, плечовий пояс після рук і голови злегка занурюються під воду, а таз піднімається майже до своєї поверхні. В основній частині веслування руками плечовий пояс виходить на поверхню і знову разом, таз починає падати в другій половині рухів рук над водою [4].

Загалом, якщо розглядати рухи плавця за фіксованою системою координат, тіло спортсмена рухається вперед по похилій хвилястій траєкторії. Природні, ритмічні рухи тіла з малою амплітудою допомагають краще координувати робочі та підготовчі рухи. Сильні, підкреслені амплітудні рухи тулуба не є раціональними. Рухи ногами виконуються одночасно і симетрично від гори вниз і знизу до гори. Тіло плавця активно бере участь у рухах ніг, а загальний ритм рухів системи тулуб - ноги здійснюється ритмом рухів верхньою частиною тулуба. Структура цих рухів нагадує структуру рухів ніг при плаванні на животі кролем.

Робочий рух починається тоді, коли стегна, продовжуючи рухатися до низу, захоплюють ноги і ступні. Стопи виконують, таким чином, рух до дна з прискоренням і під впливом зустрічного опору води згинаються в

гомільковостопному і стопному суглобах і починають розгинатися в колінних суглобах. Коли гомілки і ступні наближаються до горизонталі, таз і стегна піднімаються на поверхню води, а ноги продовжують тягнутися в колінних суглобах, гомілки і стопи енергійно рухаються до дна [3].

Важливим аспектом у методиці навчання способом батерфляй є координація рухів. При плаванні цим стилем найбільш раціональною є двотактна координація рухів, яка на найвищому рівні забезпечує безперервність робочих рухів - обтічне положення тіла, - рівномірність рухів плавця протягом кожного циклу.

З положення кінця фази входу рук у воду (руки витягнуті вперед, голова опущена обличчям до води, ноги після удару - вниз) руки виконують хват, а ноги - вільно піднімаються до горизонтального положення. Далі - руки зігнуті в ліктях і складають першу половину основної частини весла, а ноги - максимально зігнуті в колінах, ступні біля поверхні.

У цей момент руки виконують другу частину основної частини удару, а ноги - схожий на батоги рух до дна - там, де тулуб рухається вперед - до гори, а таз і стегна піднімаються на поверхню води. Після цього руки виймають з води і проводять першу половину проносу, плавець вдихає, ноги випрямляє, а потім - знову зігнувши таким чином в колінних суглобах, ступні наближаються до поверхні води. Повний цикл рухів закінчується, коли руки потрапляють у воду, ноги виконують наступний хлист, і плавець починає видихати [6].

Вивчення сучасної техніки плавання батерфляєм є порівняно простим, за умови гарного володіння технікою плавання на животі та спині, а також брасом. Адже в техніці всіх методів плавання багато подібних моментів. Крім того, оволодіння батерфляєм вимагає від учнів гарної фізичної підготовки. Удосконалення із техніки плавання способом батерфляй розпочинається з засвоєння спеціальних комплексів вправ, що складаються з 2-4 серій 6x24 м. Інтенсивність плавання помірна, зупинки після кожних 25 м для виконання 10 видихів у воду. Відрізки долаються у такому порядку: перший – за допомогою рук батерфляєм з положення на боці, нижня - догори верхня - вздовж тулуба,

другий – теж, але на іншому боці, третій – двохударний безперервний батерфляй, четвертий – за допомогою рухів ногами батерфляєм та лівої руки кролем (при двохударній координації, п'ятий – теж, але з допомогою іншої руки, шостий - двохударний безперервний батерфляй [5].

Найпоширенішим методом навчання плаванню як в Україні, так і за кордоном є цілісно-роздільний метод, що історично склався. Вже у першому спеціальному керівництві з навчання плаванню, яке було видано понад 200 років тому (Гутс-Мутс і Орйонцо-де-Бернарді, 1797 р.), рекомендується застосовувати підготовчі вправи для засвоєння, а при навчанні розчленовувати спосіб на окремі рухи, виконуючи кожен елемент спочатку на суші, потім у воді [6].

Отже, навчання способу плавання батерфляй є невід'ємною частиною фізичного розвитку вихованців. Правильний вибір методики навчання плаванню впливає на ефективність навчання. Ефективність методики в істотній мірі залежить від послідовності вивчення технічних елементів, віку і попередньої підготовки вихованців. Науковцями і тренерами, спортсменам та глядачами справедливо відмічається, що плавання батерфляєм є найбільш естетичний та граціозний, але й найскладніших у навчанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. Н.Ж. Булгакова.М.: Физкультура и спорт, 2001. 400с. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie__Perv.pdf
2. Глазирін І.Д. Плавання . Навчальний посібник. І.Д. Глазирін. К.: Кондор, 2006. 502 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://dspu.edu.ua/ffv/wp-content/uploads/2016/11/1.6.%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>
3. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навчально-методичний посібник. Житомир: Видавництво Рута, 2009.157 с. [Електронний ресурс] Режимдоступу:http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/8951/1/plavannya_2009_157.pdf
4. Крук М.З., Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2971736/>

5. Литовченко Г. О. Плавання: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7. 010103 фізична культура. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://chnpu.edu.ua/lecterns/physical-lectern/289-department-of-sports>
6. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Мишель Педролетти. Ростов на Дону: Феникс, 2006. 176с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.livelib.ru/book/1000170816-osnovy-plavaniya-obuchenie-i-put-k-sovershenstvu-mishel-pedroletti>
7. Ткач Е. М. Плавання. Початкове навчання. Навчально-методичний посібник. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. 142с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp>

Левченко А. В.,

*магістр, група ФК-56 факультету фізичного виховання,
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка*

Пилипенко Д. В.,

*магістр група ФК-54 факультету фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Зайцева Ю. В.,

*к.пед.н., доц. кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
м. Полтава*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Заняття спортом мають на меті не лише досягнення високих спортивних результатів, але і всебічний гармонійний розвиток людини. Регулярні, систематичні заняття спортом впливають на розвиток фізичних якостей. Успіху

у спортивних змаганнях можна досягти не лише за умови техніко-тактичної підготовки, але й передусім, завдяки фізичній підготовці та розвитку фізичних якостей спортсмена.

Гра у волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом, що зумовлює необхідність уміти швидко переміщуватись, багаторазово змінювати рухи за напрямком і швидкістю, орієнтуватися у просторі, високо стрибати, володіти силою, спритністю витривалістю та іншими фізичними якостями. Зважаючи на постійну зміну ігрових ситуацій під час гри, у волейболіста розвивається уміння швидко засвоювати нові рухи і миттєво перелаштовувати рухову діяльність [1, 3].

Загалом волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку у підростаючого покоління багатьох цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи підготовки молоді з волейболу, адже проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Відомо, що процес тренування волейболістів включає такі взаємопов'язані види підготовки, а саме фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової. Фізична підготовка волейболіста відіграє важливу роль в сучасній системі спортивної підготовки. Спеціальна фізична підготовка являє собою виховання 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, 6].

Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей і тим самим на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності [5].

На підставі аналізу наукової літератури зазначимо, 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. Постійне зростання вимог до рівня їх спортивної майстерності змушує тренерів до пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Під час гри у волейбол розвиваються фізичні якості; підвищується емоційність, формується інтерес до фізичних вправ, спорту; виховується почуття колективізму, організованість, дисципліна, вміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу, прищеплення звички здорового та активного проведення вільного часу та інше. Волейбол має важливе значення і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Відомо, що розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. аналіз науково-методичної літератури та власний досвід дозволяє стверджувати, що загальна фізична підготовка є важливим елементом виховання високих морально-вольових якостей спортсмена, що забезпечується багаторазовим повторенням різноманітних вправ, участю у змаганнях, подоланням значних навантажень і нервово-психічного напруження.

Загальна фізична підготовка – забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вона має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовується до вимог виду спорту та сприяє перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи. Засоби, що використовуються для рішення задач загальної фізичної підготовки можна розділити на дві великі групи: загальнорозвиваючі вправи і заняття іншими видами спорту [4].

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 [8].

Як відзначають ряд дослідників [1, 7] іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей волейболістів, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами; сприяє розвитку специфічних якостей спортсмена, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій. Також автори наголошують, що завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

Отже, на основі вивчення питання фізичної підготовки волейболістів, встановлено, що саме всебічний розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей спортсмена є основною умовою досягнення високих спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алпацкая Е.В. Моделирование двигательных действий волейболистов / Е.В. Алпацкая // Олімпійський спорт і спорт для всіх. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 308.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М. : "Академия", 2002. 240 с.
3. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов. Олімпійський спорт і спорт для всіх. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 326.
4. Денисовець А.П. Фізична підготовка волейболістів: методичні розробки / А.П. Денисовець, Г. П. Грибан. Житомир : Державний агроєкологічний університет, 2005. 27 с.
5. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Розробники: Я. В. Малойван, О. А. Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 24 с.
6. Клещев Ю. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. 2009. 208 с.
7. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.

8. Glassman G. Understanding CrossFit [Електронний ресурс] / Greg Glassman // CrossFit Journal. – 2007. – Режим доступу до ресурсу : <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl>.

Дорошенко Р. О.
*здобувач фахової освіти
освітнього ступеня «Молодший спеціаліст»
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
КЗ КОР «Богуславський гуманітарний
фаховий коледж
імені І. С. Нечуя-Левицького»
м. Богуслав*

Науковий керівник: Коваленко Ю. А.
*керівник фізичного виховання,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії
КЗ КОР «Богуславський гуманітарний
фаховий коледж
імені І. С. Нечуя-Левицького»
м. Богуслав*

СУЧАСНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На сьогоднішній день процес модернізації освіти, виховання та розвитку, спрямований для забезпечення умов якісного здобуття знань, формування «правильного майбутнього покоління», спроможного до толерантного сприйняття цього світу, здатності навчатися протягом життя, створювати, розвивати, а головне помічати цінності громадянського суспільства. Разом із тим, варто враховувати існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я, розповсюдження нервово-психічних та фізичних порушень, існування соціально-психологічної проблеми серед дітей, підлітків та молоді. Перед закладами освіти постає важливе завдання: організувати освітній процес на засадах здоров'язбереження, розвитку професіоналізму педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, звички систематичних занять спортом здобувачів освіти [1, С. 16].

На відміну від інших занять, заняття фізичної культури відрізняється труднощами організації початкової діяльності студентів в умовах залу і спортивних майданчиків. З одного боку, велику відповідальність у цьому плані накладає на викладача підвищена небезпека травмування здобувачів освіти. З іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже самого заняття. Заорганізоване, заформалізоване заняття давно стало перешкодою дальшого поліпшення фізичного виховання студента.

Ми маємо пам'ятати, що нудні заняття, викликають в студентів тільки ненависть до викладача і до того, що він викладає. Усе це зобов'язує, нас як педагогів, виходячи із завдань, змісту і місця проведення занять, віку здобувачів освіти, організувати їх так, щоб отримати високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнувши нераціональної трати часу і травм, наблизивши заняття до життя природними формами людського спілкування, що буде сприяти вільному розвитку. Для організації студентів на практиці застосовують:

- елементарні способи управління;
- різні способи виконання вправ;
- методи організації їхньої діяльності.

Розглядаючи сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у процесі фізичного виховання, поділяють на три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації.

Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи, які розділяються на метод навчання руховий дій, удосконалення та закріплення і тренування. Використовуючи даний метод викладач, студент може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму. Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправлення. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання.

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом.

Тут вправи виконуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою, тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П. Ф. Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається студентам, була перед цим пояснена, як її робити і з якою метою.

За даними психологів (В. В. Клименко), яскраво і підкреслено (експресивно) виражені думки і почуття, правильні тон і імітація додають додатково, до повідомлення близько 40% інформації. Емоційна яскравість у спілкуванні значною мірою забезпечує ефективність засвоєння інформації, підвищує розумову активність – студентів, спонукає їх до роздумів над діями, запропонованими викладачем [2, С. 17].

У спілкуванні викладача й студента велике значення має гумор і дотепність, які допомагають активізувати увагу і створюють позитивне емоційне тло навчального заняття, а отже, підвищують його ефективність.

Метод слова у процесі фізичного виховання дає викладачу можливість:

- встановити необхідні взаємостосунки з здобувачами освіти;
- сформувати правильне уявлення студентів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність студента і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення до освітнього процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан здобувачів освіти;
- оцінювати якість виконання студентами завдань.

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні прийоми методу слова, зі своєрідним змістом і особливостями застосування (розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, “самопроговорювання”, самонакази).

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій студент частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу, демонстрації.

Розрізняють дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

При використанні безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:

- показувати тільки тоді, коли студент за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку студент повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
- використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприймати структуру вправи, що виконується;
- при показі можна зупинитись на певних місцях, підкреслювати розмах,
- швидкість та інші параметри рухової дії;
- показувати одну дію варто не більше двох-трьох разів.

Ці вимоги стосуються і демонстрації вправ спеціально підготовленими для цієї мети здобувачів освіти. Тут викладач має можливість коментувати показ, що теж приносить велику користь [3. С. 155].

Отже, виходячи з вище наведених аргументів, можна зробити висновок, що використання методичних прийомів їх комбінування, є результатом ефективного засвоєння здобувачами освіти матеріалу, сприяння мотивації систематичними заняттям фізичними вправами та збереження здоров'я студентів шляхом залучення до виконання поставлених завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2: Київ : Олімпійська література. 2008. 366 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник. К : Освіта України. 2008. 256 с.

Харахайчук О. А.

учень групи Л-8Б

Полтавський обласний науковий

ліцей-інтернат I-III ступенів

Кременчуцький педагогічний

коледж імені А. С. Макаренка

м. Кременчук

Науковий керівник: Харахайчук А. Є.

викладач кафедри теорії і

методики фізичного виховання

Кременчуцький педагогічний

коледж імені А. С. Макаренка

м. Кременчук

ЗАНЯТТЯ ТАБАТОЮ ЯК СТИМУЛЯТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є перехідним періодом у житті людини, коли особистість переходить з позиції дитини у позицію дорослого. Морфологічні і функціональні перебудови, які відбуваються в організмі, рівень фізичної підготовленості підлітків залежать як від генетичних факторів, так і від впливу факторів навколишнього середовища, в тому числі і від соціальних. Періоди росту в довжину змінюються періодами росту в ширину. А періоди відносної психічної рівноваги чергуються з бурхливими фазами неврівноваженості. Процес розвитку дитини можна простежити у трьох основних напрямках: фізичному, психологічному і соціальному. Всі зміни в організмі у підлітковому віці відбуваються під контролем ЦНС із залученням різних рівнів її організації і

функціонування. Це є поступова адаптація організму підлітків до умов оточуючого середовища, але в першу чергу вдосконалюються в діяльності ті органи і системи, які є найважливішими на даному етапі онтогенезу [4].

В основі фізичної підготовленості людини знаходиться прояв її фізичних якостей, до яких відносяться: спритність, сила, гнучкість, витривалість, швидкісні та швидкісно-силові якості. Фізичні якості базуються на вроджених здібностях, які в своїй основі передбачають взаємодію морфологічних, фізіологічних, біомеханічних та психічних процесів, що відбуваються у відповідних органах і структурах організму [3].

В порівнянні з дорослими, у підлітків менша здатність до м'язової роботи за умов кисневого боргу. Під час виконання фізичних вправ підлітки мають дещо менші показники можливостей киснево-транспортної системи, що забезпечують м'язову діяльність. У зв'язку із статевим дозріванням і перебудовами в діяльності ендокринної системи в учнів середнього шкільного віку під час фізичних навантажень спостерігається швидке виснаження енергетичних запасів, вони швидко втомлюються. Під час занять необхідно скорочувати час виконання вправ, які пов'язані з тривалим статичним навантаженням, щоб не порушувалася циркуляція крові, виключати вправи, які викликають надмірне підвищення серцевої діяльності та контролювати правильне виконання вправ, пов'язаних із затримкою дихання на вдиху. Значну увагу під час виконання вправ потрібно приділяти виробленню правильної техніки дихання, особливо диханню через ніс, при якому збільшується дихальний об'єм повітря [1].

Вдосконалення та підтримання фізичного стану підлітків можна здійснювати за допомогою оздоровчого фітнесу, що є модним та прийнятним у сучасному суспільстві. Одним із різновидів фітнес-тренування є виконання вправ за протоколом Табата.

Табата – це високоінтенсивне інтервальне тренування з використанням спортивного обладнання або без нього. Називається так за прізвищем японського доктора Ізумі Табата, який провів ряд досліджень, завдяки яким

було вироблено схему тренування, що дозволяє впевнено втрачати калорії при тому, що м'язи навпаки отримують сигнал на збільшення. Таким чином, тренування ефективно як для новачків, які хочуть схуднути, так і для досвідчених спортсменів, які підтримують свою форму. Якщо описувати сутність системи Табата коротко, то можна сказати, що це виконання максимально можливої кількості рухів за короткий час [2].

Під час тренувань за даною системою пікова частота серцевих скорочень (ЧСС) може сягати 86% від максимуму, рівень споживання кисню – 74%, витрати енергії на тренуванні можуть складати 240-360 ккал, рівень лактату в крові 12,1 ммоль/л, що є значно вищим лактатного порогу, а суб'єктивна оцінка тих, хто займається, класифікується як «важко» за шкалою Борга.

Основна відмінність тренування Табата від інших силових та кардіотренувань виявляється у тому, що усі вправи виконуються на швидкість. Це дає можливість залучати до даного виду фітнесу як осіб, які вперше зацікавилися Табатою, так і тих, хто має значний досвід тренувальної діяльності. При цьому учасники виходять з рівня своєї фізичної підготовки і виконують вправу у темпі своїх можливостей.

Виділимо позитивні аспекти впливу занять Табатою на розвиток дітей підліткового віку.

По-перше, це ефективний метод підвищення та збереження фізичного стану підлітків, адже відбувається включення багатьох м'язових груп за короткий час.

По-друге, відбувається дозування роботи та відпочинку.

По-третє, за короткий час тренувань підліток здатний продемонструвати високий результат, що не вимагає використання додаткового інвентарю, спеціального приміщення, адже часто тренування відбуваються лише із залученням ваги власного тіла.

По-четверте, відбувається виховання естетичних почуттів, адже виконання вправ доцільно проводити під відповідне музичне оформлення.

По-п'яте, підліток може здійснювати хронометражем заняття використовуючи програми на популярних електронних приладах (смартфонах, планшетах).

Таким чином, впровадження розробленої програми фітнес-тренувань з використанням протоколу Табата, свідчило про покращення показників фізичної підготовки та поліпшення таких фізичних якостей, як динамічна сила, швидкісна витривалість та швидко-силова витривалість у дітей підліткового віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Примак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів : 2003. 22 с.
2. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини. Молода спортивна наука України. Львів : НВФ „Українські технології”, 2004. Вип. 8. Т. 2. С. 280–283.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература. 2008. Т.1. 392 с.
4. Федорак О. В. Типологічний підхід у розвитку моторики хлопців-підлітків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : 2004. № 6. С. 82–90.

НАШІ АВТОРИ

Антоненко-Миргородська А. М. – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Ашанін В. С. – кандидат фізико-математичних наук, професор кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків)

Білаш Є. В. – викладач фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу ім. А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Бровата О. Б. – завідувач відділення дошкільної освіти Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Галушкіна С. І. – спеціаліст вищої категорії, викладач психолого – педагогічних дисциплін Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж» (м. Одеса)

Гончарук В. Г. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Молодший спеціаліст» спеціальності 013 «Початкова освіта» Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж» (м. Одеса)

Грибач Х. Р. – учениця групи Л-10Г Полтавського обласного наукового ліцею-інтернату II-III ступенів при Кременчуцькому педагогічному коледжі імені А.С. Макаренка (м. Кременчук)

Грибок Н. М. – доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Діжевська С. В. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Дорошенко Д. С. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Дорошенко Р. О. – здобувач фахової освіти освітнього ступеня «Молодший спеціаліст» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) КЗ КОР «Богуславського гуманітарного фахового коледжу імені І. С. Нечуя-Левицького» (м. Богуслав)

Зайцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Запорожець О. П. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Караба Р. І. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 227 (Фізична терапія, ерготерапія) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Кареліна Д. В. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Карпенко А. О. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Молодший спеціаліст» спеціальності 013 Початкова освіта Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж» (м. Одеса)

Картошкіна Н. О. – асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Коваленко Ю. А. – керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії КЗ КОР «Богуславського гуманітарного фахового коледжу імені І. С. Нечуя-Левицького» (м. Богуслав)

Клименко М. М. – учень групи Л-10В Полтавського обласного наукового ліцею інтернату II-III ступенів при Кременчуцького педагогічного коледжу ім. А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Коба А. І. – студентка 5 курсу факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Козловська Т. Ф. – кандидат хімічних наук, доцент, викладач кафедри авіаційного транспорту Кременчуцького льотного коледжу Національного авіаційного університету (м. Кременчук)

Коленченко А. М. – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (м. Харків)

Коломоєць В. М. – старший викладач кафедри «Здоров'я людини та фізичної культури» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського (м. Кременчук)

Кудряшова Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Кулик І. Г. – старший викладач кафедри «Здоров'я людини та фізичної культури» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського (м. Кременчук)

Кулішенко О. С. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Левченко А. В. – магістр, група ФК-56 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Лисенко Т. І. – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, викладач інформатики Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Лісовенко Т.О. – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист КЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С. Нечуя-Левицького» (м. Богуслав)

Маленко К. А. – здобувач вищої освіти освітньо-кваліфікаційний ступінь «Молодший спеціаліст» Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Мацкуляк О. А. – керівник фізичного виховання педагогічного фахового коледжу ЧНУ ім. Ю. Федьковича (м. Чернівці)

Момот О. О. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Никифоренко І. І. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Пилипенко Д. В. – магістр, група ФК-54 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Пономаренко С. В. – здобувач фахової освіти освітнього ступеня «молодший спеціаліст» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) КЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І. С. Нечуя-Левицького» (м. Богуслав)

Прокопенко Ю. С. – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, викладач біологічних і спеціальних дисциплін Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Раковська А. В. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка (м. Кременчук)

Ревенко А. С. – учень групи Л-10Г Полтавського обласного наукового ліцею-інтернату II-III ступенів при Кременчуцькому педагогічному коледжі імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Семенишин Ю. І. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 227 (Фізична терапія, ерготерапія) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Смородський В. І. – асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Ступак М. В. – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Тараненко А. К. – здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Тараненко І. В. – к.пед.н., старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Темченко В. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна (м. Харків)

Тимошенко О. М. – викладач циклової комісії викладачів фізичного виховання КЗ КОР «Богуславського гуманітарного фахового коледжу імені І. С. Нечуя-Левицького» (м. Богуслав)

Фастовець І. А. – голова циклової комісії викладачів фізичного виховання, захисту України, БЖД та охорони праці, викладач теорії та методики фізичного виховання КЗ КОР «Білоцерківського гуманітарно-педагогічного коледжу» (м. Біла Церква)

Філенко Л. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків)

Філіпов Є. В. – асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Харахайчук А. Є. – асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Харахайчук О. А. – учень групи Л-8Б Полтавський обласний науковий ліцей-інтернат І-ІІІ ступенів Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Харченко О.О. – здобувач фахової освіти освітнього ступеня «Молодший спеціаліст» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)КЗ КОР «Богуславський гуманітарний фаховий коледж імені І.С. Нечуя-Левицького»

(м. Богуслав)

Черненко О. Ю. – здобувач середньої освіти освітнього ступеня «молодший спеціаліст» спеціальність 013 «початкова освіта» Кременчуцького педагогічного коледжу ім. А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Чупир К. І. – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (м. Харків)

Шаляпіна І. В. – асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Шостак Є. Ю. – доцент, кандидат педагогічних наук кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)