

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО–ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



*Сучасні тенденції та перспективи  
гармонійного розвитку учнівської та  
студентської молоді в умовах ступеневої  
освіти*

**Матеріали  
X Всеукраїнської науково–практичної Internet–конференції  
15 квітня 2019 року**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО–ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



**Сучасні тенденції та перспективи  
гармонійного розвитку учнівської та студентської  
молоді в умовах ступеневої освіти**

МАТЕРІАЛИ  
X Всеукраїнської науково–практичної **Internet**–конференції  
15 квітня 2019 року

Харків,  
2019

УДК 37:[796+613.96'06](08)

С 89

**Редакційна колегія:**

- Пономарьова Г. Ф. доктор педагогічних наук, професор, академік Міжнародної академії наук педагогічної освіти, заслужений працівник народної освіти України, Почесний громадянин Харківської області, ректор;  
 Степанець І. О. кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;

**Члени редакційної комісії:**

- Осіпцов А. В. доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини МДУ;  
 Мудрик В. І. кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;  
 Школа О. М. кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання  
 Фоменко В. Х. кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;  
 Фоменко О. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;  
 Жамардй В. О. кандидат педагогічних наук, викладач фізичного виховання Української стоматологічної медичинської академії;  
 Дорожко А. О. лаборант кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР, редакційно-видавничий відділ

*Автори наукових праць несуть особисту відповідальність за зміст та якість поданих матеріалів*

**С 89 Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти:** матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet-конф. (15.04.2019 р., Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. – Харків, 2019.– 167 с.

У збірнику вміщено матеріали X Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції, що відбулася 15 квітня 2019 року. Тематика збірника висвітлює актуальні науково-методичні проблеми в закладах освіти: формування здорового способу життя, особистісної культури учнівської і студентської молоді, управління педагогічною освітою, сучасні ідеї та інноваційні технології щодо формування готовності застосовувати професійні компетенції в професійній освіті, вдосконалення методики навчання та спортивного тренування, а також шляхи підвищення рухової активності на заняттях фізичного виховання та спорту, хореографії тощо.

*Друкується за рішенням Вченої ради факультету фізичного виховання та мистецтв  
 Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
 Харківської обласної ради*

**УДК 37:[796+613.96'06](08)**

© КЗ «ХГПА» ХОР, 2019;  
 © Автори статей та тез, 2019

## ЗМІСТ

ПЕРЕДНЄ СЛОВО.....	6
--------------------	---

## **I. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

### **У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

А. О. Бело́ва. Формування здорового способу життя сучасних студентів.....	8
А. В. Бойченко. Формування соціальних навичок і життєвих компетенцій в умовах оздоровчо–рекреаційного напрямку в освітньому процесі ЗВО.....	11
Г. П. Грибан. Виховання здорового способу життя студентів.....	15
О. І. Грищенко, О. О. Калініченко. Система позитивної мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами.....	17
О. В. Кабацька. Виховання здорового способу життя вчителів фізичного виховання.....	19
В. І. Мудрик. Менеджмент якості та сучасні інновації в галузі фізичної культури та спорту.....	28
А. В. Осіпцов. Здоровий спосіб життя – успішна життєдіяльність молоді.....	31
О. В. Фоменко, А. В. Краснова. Формування здорового способу життя дошкільників.....	34
О. М. Школа. Здоровий спосіб життя сучасної молоді – стратегічне завдання закладів освіти.....	36
А. А. Яворська. Формування позитивної мотивації до здоров'язбереження молоді.....	38

## **II. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)**

М. В. Андрєєв. Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності в закладах середньої освіти в умовах реформування освіти.....	43
Н. П. Батєєва. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання дошкільників при взаємодії інструктора фізичного виховання та сім'ї.....	46
О. А. Дмитрієва. Формування потребнісно–мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій школярів для фізичного удосконалення.....	48
І. М. Журавльова. Використання оздоровчої гімнастики в дошкільному закладі.....	50
О. В. Отравенко. Методика розвитку силових якостей в учнів молодших класів.....	53
І. В. Ремзі, А. С. Рєпін. Удосконалення навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти.....	55
І. В. Ремзі, А. П. Серєда. Особливості навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти.....	58

<b>В. Ф. Слюсарев, Д. А. Богданов.</b> Функціональна підготовленість студентів-спортсменів ХГПА різної спортивної спеціалізації.....	62
<b>О. Г. Шалепа.</b> Фізіологічні аспекти та основні передумови рішення питань адаптації до навчальної діяльності.....	65
<b>В. М. Юхно.</b> Підвищення рухової активності як запорука здорового способу життя студентів закладів освіти.....	70

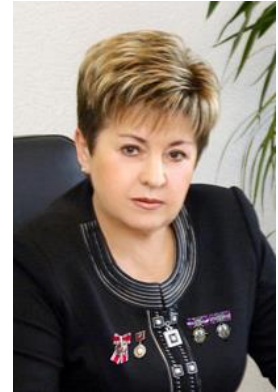
### **ІІІ. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

<b>Р. В. Бухтіярова.</b> Використання TRX-петель у фізичному вихованні студентів.....	71
<b>І. А. Воронцова.</b> Використання інноваційних технологій в тренувальному процесі молоді.....	80
<b>А. И. Галашко.</b> Пилатес как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.....	82
<b>В. О. Жамардій, В. О. Зміївська.</b> Проектування фітнес-технологій в навчанні студентів.....	89
<b>А. О. Житницький.</b> Розвиток силових здібностей студентів на заняттях із пауерліфтингу.....	90
<b>Н. В. Добролюбова.</b> Використання блогів як ефективного засобу в формуванні готовності майбутніх викладачів хореографії до професійної діяльності.....	92
<b>К. Є. Калінін.</b> Вплив лікувальної фізкультури на організм людини.....	96
<b>В. Ю. Махотенко, Д. В. Сичов.</b> Забезпечення якості освіти в контексті розвитку інноваційного потенціалу закладів.....	98
<b>О. А. Суоров.</b> Використання тренажерів та тренажерних устроїв для розвитку рухових якостей студентів.....	101
<b>О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. І. Соколова.</b> Вплив засобів «алтімат» фрізбі на розвиток фізичних здібностей студентів закладів вищої освіти.....	104
<b>О. М. Школа, А. Є. Алдокімова.</b> Формування у студентів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя засобами street workout.....	106
<b>А. Г. Шгонда.</b> Здоров'язбережувальна компетентність педагога: необхідність та змістова спрямованість у професійній підготовці.....	109
<b>Дані про авторів публікацій.....</b>	112

## Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти



### ПЕРЕДНЄ СЛОВО



#### *Шановні учасники конференції !*

Сьогодні в Україні відбуваються значні соціально–економічні зміни, які потребують науково–теоретичного переосмислення. Певним чином вони торкнулися й освітніх систем закладів вищої освіти.

Сучасний стан фізичного виховання в Україні характеризується постійним оновленням його змісту, форм і засобів, про що свідчить постійне вдосконалення навчальних програм і нормативних актів (Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2012 року (Постанова Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 р. № 115), нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт»). Фізичне виховання відзначається зниженням його ефективності з причини недооцінки в суспільстві провідної ролі здорового способу життя в процесі формування здоров'я людини, зокрема такої важливої складової здорового способу життя, як рухова активність.

У законодавчих актах, що регламентують діяльність освітніх закладів різних рівнів, особлива увага приділяється стану здоров'я учнів і студентської молоді, оскільки здоров'я є комплексним показником фізичної працездатності кожної людини, від рівня якого залежить успіх у вирішенні як соціально–економічних завдань суспільства, так і дослідження власних цілей, пов'язаних зі станом здоров'я. Саме на вирішення зазначених проблем має бути спрямована освітня та виховна діяльність закладів освіти. Важливою складовою цієї роботи є формування здорового способу життя молоді, а головною умовою створення соціокультурного середовища, що обумовлює такий спосіб життєдіяльності людини. Значну

роль у цьому процесі відіграє освіта як дієвий інструмент збереження здоров'я студентської молоді.

Освіта в галузі охорони здоров'я, поєднуючи засвоєння необхідних знань, формування відповідних умінь і конкретних навичок, покликано сприяти включенню молодих людей у фізкультурно–оздоровчу та спортивно–масову діяльність.

Мотивація до здорового способу життя, як індивідуальна характеристика людини, формується в кожному окремому випадку з огляду на різні чинники: уявлення про належний стан фізичного, психічного, морального та інтелектуального здоров'я; обов'язки та можливості індивіда щодо його підтримання; життєві перспективи, що відкриваються перед людиною залежно від стану її здоров'я.

Розглядаючи здоровий спосіб життя як поведінку людини, що відображає певну життєву позицію, можемо стверджувати, що він є результатом життєвого вибору, сприяти якому має заклад вищої освіти, батьки, громадськість. Якість особистісного вибору в сфері здорового способу життя віддзеркалює форми та засоби повсякденної життєдіяльності, які вдосконалюють резервні можливості організму, сприяють успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань.

У Комунальному закладі «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради питанням популяризації здорового способу життя приділяється значна увага. З цією метою систематично проводяться різноманітні заходи з фізичного виховання, планомірна та результативна робота в боротьбі зі шкідливими звичками.

З метою широкої просвітницької роботи, вирішення поставлених питань щодо формування здорового способу життя у студентів і викладачів проводиться вже X Всеукраїнська науково–практична Internet–конференція **«Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти»** за участі викладачів, науковців, студентів закладів вищої освіти. Переконливо, що проведення такої конференції дозволить конкретизувати створення оптимального ефективного середовища здорового способу життя і визначити етапи, шляхи та засоби цього процесу.

**Г. Ф. Пономарьова**, доктор педагогічних наук, професор,  
академік Міжнародної академії наук педагогічної освіти,  
заслужений працівник народної освіти України,  
Почесний громадянин Харківської області,  
ректор Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно–педагогічна академія»  
Харківської обласної ради



## **I. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ**

*А. О. Бєлова*

В умовах євроінтеграції національної освітньої системи, сучасних соціально-економічних змін та суспільних перетворень в країні важливою гуманітарною складовою державної політики визначено виховання здорового покоління. На це вказують положення Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2020 роки та інші документи, якими стверджується необхідність стимулювання у дітей і молоді прагнення до здорового способу життя, виховання у них дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення, формування фізичної культури особистості.

Метою дослідження зазначеної проблеми є визначення сучасного стану формування здорового способу життя студентів для вдосконалення освітнього процесу підготовки майбутніх учителів в закладах вищої освіти.

О. В. Вакуленко у молодіжному середовищі виділяє наступні фактори ризику, які характеризують спосіб життя студентів як такий, що потребує окремої уваги дорослих: вага, наявність хронічних захворювань, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв [1]. Т. В. Книш звертає увагу на той факт, що нерациональне харчування, низька фізична активність, порушення сну та відпочинку, поряд з поширеністю паління (15 %), вживанням алкоголю (40,6 %) свідчать про нездоровий спосіб життя переважно у більшості студентів. Рівень захворюваності студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної системи й органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчального навантаження, так і нерациональним способом життя [3]. Сьогодні досить гостро постає необхідність розробки та запровадження конкретних заходів, спрямованих на покращення здоров'я молоді. А. В. Глузман та В. Ф. Щєкоłodкін зазначають, що однією з головних задач вищої школи є підготовка фахівців нового типу, котрі здатні оволодівати знаннями, перетворюючи їх у виробничу силу суспільства [2].



За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються здорового способу життя та збереження здоров'я, встановлено брак досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у вищому навчальному закладі (ставлення студентів до власного здоров'я та здорового способу життя, стресове навантаження, зв'язки між показниками психічного та фізичного здоров'я); нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психічного стану студентів.

Одним з найважливіших реальних важелів збереження та зміцнення здоров'я є оптимальна рухова активність. Недарма в США фізичну культуру називають «другою релігією» за відношенням до неї всієї нації. Ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється упродовж занять в академії й демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення. Ваговим фактором, що впливає на стан здоров'я, є фізкультура. Слід зазначити, що не всі студенти приділяють належну увагу фізичній активності. Чимало студентів звільнені від основних занять з фізичного виховання (спеціальна медична група, до якої входять особи, які за станом здоров'я вимушені навчатись за спеціальною програмою; ця група збільшується протягом років навчання). Проблема самозберігаючої поведінки виходить з того, що людина свідомо змінюється завдяки пізнанню себе та оточуючого світу. Ця потреба власного розвитку дозволяє самовизначитись і самореалізуватись у створеній культурі. Необхідні нові підходи до формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя, самозберігаючої поведінки, адже поки відсутній комплексний підхід до пропаганди здорового способу життя, зокрема до спортивно-масової роботи залучені лише 40–50 % студентів [4]. Так, спортом займаються лише 6,4 %, а зовсім не займаються фізкультурою і спортом 15,4 % опитаних студентів.

Таким чином, практично третина студентів рухову активність не вважає необхідним елементом загальної культури чи засобом оздоровлення; це при тому, що кількість студентів з порушенням опорно-рухового апарату збільшується до 55,9 % на п'ятому курсі порівняно з першим 30,9 %. Під час занять в академії наявність порушення зору збільшується в 1,8 разів, що вірогідно, пов'язано з великим навчальним навантаженням і довготривалою роботою за комп'ютером. У комплексному підході до збереження здоров'я раціональне харчування займає особливе місце. Раціональним є таке харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, водночас забезпечуючи необхідний рівень обміну речовин в організмі, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримуючи ріст, функціонування органів і систем, сприяючи розвитку організму загалом за різноманітних умов праці та відпочинку [4]. Головними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим харчування. Збалансованим харчування вважається тоді, коли в ньому закладено оптимальні співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних вплинути на організм з максимальною користю. Збалансованість

харчування досягається за рахунок його різноманітності. Так звані «елементарні хвороби» виникають не тільки при порушеннях збалансованості поживних речовин, але й при відсутності регулярного харчування. Повноцінним своє харчування вважають 30,5 % студентів, при цьому 59,8 %, з них вживають їжу не більше двох разів на добу при дієтологічно обґрунтованій необхідності 3–4 рази на день. Також, як свідчить аналіз літератури, більшість студентів недооцінюють те, що як алкоголь, так і паління створюють у звиклих до них людей хибне відчуття фізичного та психоемоційного благополуччя, спотворюють передачу інформації на етапі «життєздатність – здоров'я», призводить до формування залежності, подолати яку тим важче, чим триваліший період споживання.

Отже, можна свідчити, що у студентів спостерігається низький рівень фізичного здоров'я, відсутність значущості складових здорового способу життя для здоров'я людини та їх реальним застосуванням у повсякденному житті (наявні шкідливі звички, низька фізична активність тощо), велике стресове навантаження, що, на жаль, сьогодні є характерним для студентів. Виявлено також недостатній рівень розуміння студентами ролі фізичної культури у навчальній та дозвільній діяльності, а також низький рівень вмотивованості майбутніх педагогів щодо її здійснення.

#### **Література:**

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально–педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис... канд. пед. наук. К., 2004. 20 с.
2. Глузман А. В., Щеклодкін В. Ф. Вырастить здорового учителя: Диалектика взаимосвязи физического и психического здоровья студентов в учебно–воспитательном процессе формирования специалиста в КГГИ. *Гуманітарні науки*. 2002. № 2. С. 166–173.
3. Книш Т. В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти: автореф. дис... канд. пед. наук. К., 2001. 19 с.
4. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: навч. посібник / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені І. Франка, 2005. 144 с.

## **ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК І ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В УМОВИХ ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНОГО НАПРЯМУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО**

*А. В. Бойченко*

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я студентської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування в студентів високого рівня культури здоров'я. Це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я сучасної молоді. Сьогодні майже 90 % студентів мають відхилення здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в ЗВО кількість хронічних захворювань у студентів збільшується 1,5–2 рази. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», в тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у підлітків до 20 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються як на фізичному, так і на психологічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних студентів.

Для реалізації особистості в процесі життєдіяльності окрім набутих теоретичних знань, сформованих практичних вмінь та навичок, наявного матеріально ресурсу та ін. необхідно мати оптимальний фізичний розвиток та стан здоров'я. Комплекс наведених умов надають змогу людині брати участь у соціальній діяльності та суспільнокорисній праці. Процес реалізації можливостей до повноцінного виконання основних соціальних функцій потрібно розпочинати вже з юнацького віку. Тому, у студентські роки слід комплексно організувати освітню та оздоровчу діяльність. Таким регламентованим засобом за університетською програмою виступають заняття з фізичного виховання. Проте, обмеженість аудиторного навчального навантаження не дозволяє в повному обсязі забезпечити рухові потреби молодого організму, що розвивається. У зв'язку з чим, сьогоденне становище формує необхідність доповнення державної програми з фізичного виховання для вищої школи, відвідування студентами секцій з видів спорту, фітнес центрів, спеціалізованих спортивних занять за вибором. Один із засобів, що доповнює традиційне фізичне виховання та поступово інтегрується у вищі навчальні заклади європейських країн є використання різних видів загальної фізичної підготовки. В свою чергу, організація таких занять має ґрунтуватись на перевіреному навчально–методичному забезпеченні та врахуванні його впливу на різні характеристики підготовленості студента.

На сучасному етапі розвитку освіти України особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я учнівської та студентської молоді, його зміцнення та збереження, що зумовлено необхідністю суспільства з забезпеченні оптимальної рухової активності людини (В. О. Леонова, В. І. Романова, 2010; В. П. Горашук, 2010; Г. М. Арзютов, 2011, О. М. Школа, 2014 та ін.). При цьому констатується, що лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Це положення знайшло відображення в Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації», Наказі МОН України № 605 «Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 рр. та інші. Аналіз наукових даних свідчить, що основними причинами погіршення стану здоров'я сучасного покоління людей є безвідповідальне відношення до свого здоров'я, низьке матеріальне забезпечення установ охорони здоров'я, спортивних і навчальних закладів, низька культура здорового способу життя. Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, науковці (Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, С. М. Канішевський, 2008; М. Д. Зубалій, 2008 та ін.) відмічають, що діюча в теперішній час система фізичного виховання в ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Зміст навчальної програми з фізичного виховання не у повному обсязі виконує оздоровчу функцію у відповідності до цільових настанов оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, що негативно позначається на активності студенток до занять з фізичного виховання. На підставі наукових досліджень В. П. Зайцева, 2000; С. А. Савчук, 2002; О. Я. Кібальника, 2008; Ж. Л. Козіної, 2014 та ін. визначено, що найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Отже, система освіти та виховання, яка склалась в Україні не формує в студентів необхідної мотивації до здорового способу життя. Студентській молоді властиво досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я й рівень особистісної фізичної культури. Протиріччя між уявленим станом здоров'я, фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками очевидні.

Аналіз літератури свідчить, що менш 10 % населення України старше 16 років регулярно займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями й спортивною діяльністю. Більшість дослідників підкреслюють, що фізична пасивність характерна для більшості

юнаків і дівчат. Заняття фізичним вихованням студентами оцінюються не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як змушена необхідність. Так, не влаштовує організація фізичного виховання в ЗВО в середньому 60 % студентів, 15,8 % юнаків і 29,4 % дівчат негативно ставляться до занять фізичними вправами і спортом та мають низький рівень рухової активності. Рекреаційна діяльність – різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, інтелектуальне вдосконалення. Людина вдається до рекреації з певною періодичністю: – природні ритми: добові, сезонні, інші; – циклічність соціально-побутової діяльності суспільства. Рекреаційна діяльність має складну циклічну структуру, що поєднує цикли:

- добові (у кінці робочого дня) о тижневі (у вихідні);
- кварталні (поїздки на свята до родичів чи знайомих);
- річні (відпустка один раз на рік);
- життєві цикли (подорожі, пов'язані з видатними подіями в житті людини).

Часто цей відпочинок взагалі не пов'язаний з переміщенням у просторі. Основою формування рекреаційних циклів слугують рекреаційні заняття. Їх кількість складає близько 100 тис. видів.

Рекреаційне заняття – це внутрішньо однорідний, неподільний (найпростіший) елемент рекреаційної діяльності. Рекреаційні заняття в залежності від їх функціональної (у межах циклу) орієнтації можуть бути: цільовими (якщо вони є головним мотивом рекреаційної діяльності) допоміжними (урізноманітнюють рекреаційну діяльність) супутніми (не виконують рекреаційної функції, але фізіологічно й технологічно необхідні). Однорідні групування рекреаційних занять називають типами рекреаційної діяльності. Умовою об'єднання декількох елементарних рекреаційних занять в один тип є можливість без видимої шкоди для цілей рекреації замінити одне рекреаційне заняття іншим. Баня, сауна, душ, ванни, водний масаж утворюють тип рекреаційної діяльності – «водні процедури».

Мета роботи – дослідити проблему оздоровчо-рекреаційного напрямку в освітньому процесі ЗВО, розкрити класифікацію рекреаційної діяльності та вплив оздоровчих фітнес-програм на функціональні можливості студенток у рекреаційній діяльності, що сприяють формуванню у студенток необхідної мотивації до здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ЗВО передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, в період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи з

впровадженням оздоровчих фітнес–програм, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо–спортивних таборах, під час навчальної практики тощо. Рекреація – це діяльність студентів у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що лежать поза місцем постійного проживання. Отже удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді з впровадженням оздоровчих фітнес–програм є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури, фітнесу та рекреації.

Цінність використання оздоровчих фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіореспіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево–судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно–рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності..

Розробка методики оздоровчих занять з використанням фітнесу передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на інформації про значимі фактори, які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Успішність впровадження даної методики в навчальну та поза навчальну роботу з фізичного виховання пов'язана з цілим рядом чинників: . Вирішальну роль в даному питанні відіграє особистість викладача, його зацікавленість, досконале знання методики викладання фітнес–технологій, фізична підготовка. Він повинен бути взірцем.

Таким чином, здоровий спосіб життя в себе включає комплексний підхід фізичних психологічних, морально–етичних якостей, яких необхідно дотримуватись і застосовувати в повсякденному житті. Наприклад, займаючись загальною фізичною підготовкою, людина повинна застосувати структурований підхід до занять: скласти графік занять, дозування вправ повинні збільшуватись поступово, налаштувати себе на постійне виконання вправ. Розвиваючись людина прогресує, потребує дещо інших звершень; підкоривши бар'єр у

вигляді оволодінням фізичними вправами, вона стає сильнішою в психологічному, моральному аспектах, стає прикладом до наслідування.

Отже, здоровий спосіб життя, привитий змалечку, готує людину соціально адаптованою, компетентною для різних галузей його життєдіяльності.

## **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Г. П. Грибан*

Актуальними питаннями сучасних студентів є збереження і зміцнення власного здоров'я. Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний, у своїй життєдіяльності людина керується законами суспільства і індивідуальними законами свого організму [1]. Зберегти здоров'я молодого покоління – одна з найважливіших соціальних завдань суспільства. Щоб підготувати висококваліфікованих фахівців необхідно зміцнювати і формувати здоровий спосіб життя, сприяти працездатності студентської молоді. Сьогодні дана категорія населення відчуває негативний вплив навколишнього середовища, так як фізичне і розумове становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням [4].

Здоровий спосіб життя – сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсах діяльності і зміцнює адаптивні можливості організму.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я, високу працездатність, а так само дозволяє розкривати найбільш цінні якості особистості, необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні головні компоненти: правильний режим праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартовування, духовність, раціональне харчування та ін. [3].

Правильний режим праці і відпочинку – найважливіший елемент здорового способу життя. Режим дня – це основа життєдіяльності кожної людини, тому він повинен бути індивідуальним в залежності від стану здоров'я, рівня працездатності, інтересів і схильностей. При правильному дотриманні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм життєдіяльності організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я і поліпшення працездатності. Куріння і зловживання алкоголем є основними і найпоширенішими шкідливими звички серед молоді. Найпоширеніший порок – куріння. Вчені довели, що тільки через паління знижується сприйняття навчального матеріалу. Куріння дуже часто є причиною виникнення пухлин

порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Ще одна поширена шкідлива звичка це – алкоголізм. При частому вживанні алкоголю порушується діяльність центральної і периферичної нервової системи, а так само діяльність функцій деяких внутрішніх органів [2].

Не менш важливою складовою здорового способу життя є правильне харчування. Рациональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці, кліматичних умов життя. Брак часу і швидкий темп життя призвели до порушення раціону харчування. Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що включають в себе білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні речовини. Тоді правильне харчування забезпечить правильний ріст і формування організму. Основу оптимального рухового режиму складають регулярні заняття фізичними вправами і спортом. Головними властивостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість, поліпшення кожного з цих властивостей так само сприяє зміцненню здоров'я [5].

Загартовування – потужний оздоровчий засіб, що дозволяє уникнути дуже багато захворювань, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

В основі здорового способу життя знаходяться біологічні та соціальні принципи. Студенти – це складова частиною молоді, що представляє собою індивідуальну соціальну групу і відрізняється властивими їй умовами життя, праці і побуту, соціальною поведінкою і психологією. Вони відносяться до групи підвищеного ризику, так як на непрості проблеми студентів, як: висока емоційна і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання та навчання накладають негативний вплив кризи всіх основних сфер суспільства і держави. Все це призводить до погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні та соціально–психологічні проблеми [2].

Таким чином, організована пропаганда медичних і гігієнічних знань сприяє зниженню рівня захворювань, і допомагає виховувати міцне покоління. У формуванні здорового способу життя найважливішою повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації турботи про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Захист власного здоров'я – це зобов'язання кожного з нас, і не треба це зобов'язання перекладати на інших. Адже буває так, що людина сама себе ж до 30 років доводить неправильним способом життя до безнадійного стану. І тому з раннього віку необхідно піклуватися про своє здоров'я, адже «швидкого і спритного хвороба не наздожене».



### **Література:**

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. К.: Здоров'я, 1999. 80 с.
2. Брахман І.І. Валеологія – наука про здоров'я. М.: Физическая культура и спорт, 2002. 208 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. К.: Здоров'я, 1998. 208 с.
4. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах. Тернопіль: АСТОН, 2004. 263 с.
5. Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Моделирование воспитательных систем: теория – практика. М.: Физкультура и спорт, 1995. 289 с.

## **СИСТЕМА ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*О. І. Грищенко, О. О. Калініченко*

Останнім часом активізувалась увага вчених до досліджень питань здорового способу життя [1; 2]. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі:

- глибока соціально–економічна криза,
- глобально–економічні проблеми,
- слабка матеріально–технічна база навчальних закладів,
- недосконала структура системи охорони здоров'я,
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до введення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я,
- відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно–теплого і світлового режимів.

Виходячи з визначених вище проблем, виникла необхідність виявлення причин та виявлення рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя в усіх вікових групах: наслідки обмеження рухової активності людини; значення рухової активності у різних періодах життя; методи визначення обсягу рухової активності людини. Закінчилося бурхливе життя 20 століття, людство досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровішим воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та збільшився їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук шляхів людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, у переорієнтуванні всієї освіти на розвиток особистості.

В сучасних умовах життя в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я підростаючого покоління. На даному етапі відомо, що майже 90 % учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, і близько 6 % – мають низький рівень фізичної підготовки. Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних. По скільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни світу. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення на захворювання серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Дослідження полягає у подальшому вивченні проблем формування здорового способу життя серед населення та виявлення основних причин, які гальмують цей процес.

*Завдання статті:*

1. Виявити причини, що гальмують впровадження здорового способу життя серед населення.
2. Визначити основні чинники формування здорового способу життя в системі фізичного виховання.

Аналізуючи дані літературних джерел, за авторами О. Яременко, О. Балакірева та інших, є очевидним надто мала кількість суспільно–педагогічних досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя (ЗСЖ) як комплексну систему освітньо–виховних заходів, у яких бере участь не тільки окрема особа, яка турбується про здоров'я свого народу. Це потребує наукового забезпечення комплексного підходу до реалізації розвиваючої, виховної та оздоровчої функції освіти. Існуюча в наші дні система освіти шкільного навчання не формує необхідної мотивації до ЗСЖ, і знання школярів щодо ЗСЖ не є доскональними та переконливими. На нашу думку, основною причиною цього, є те, що рекомендації щодо ЗСЖ нав'язується дітям в навчальній та категоричній формах. Також і дорослі дотримуються таких порад, і на дітей це негативно впливає. Провівши спостереження на базі Харківського патентно–комп'ютерного коледжу було виявлено, що більшість студентів не володіє необхідними знаннями і не проявляє готовності до застосування набутих знань ЗСЖ у житті. Аналіз показав, що серед підлітків не має такої звички як паління, вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв. Але актуальною шкідливою звичкою стало переїдання. Багато сучасної молоді має зайву вагу, яка негативно впливає на їх нормальний розвиток. Була отримана інформація, що підлітки отримують основну інформацію про здоров'я людини та способи його збереження на заняттях з різних предметів.

Формування умінь та навичок, необхідних для здоров'я – на заняттях фізичної культури, их іграх, під час спортивних змагань тощо. На вплив формування ЗСЖ мають

батьки (35 %), поради викладачів (20 %), засоби масової інформації (15 %), приклад друзів (10 %). На жаль, через відсутність належної матеріально-технічної бази в закладах освіти, достатньої кількості спортивних майданчиків, спортивних споруд за місцем проживання. Фахівці з фізичної культури зобов'язані привити потреби до рухової активності і здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять, отримуючи тим самим стійкий інтерес до фізичної культури. Учнівській та студентській молоді в закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунття до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформуванню стійкі переконання пріорітетності особистого здоров'я, високої працездатності та довголіття.

Дослідження також показало, що більшість батьків (97 %) позитивно відносяться до питань здорового способу життя, але при цьому батьки не досить гарно можуть показати на особистому прикладі. Провівши дослідження прийшли до таких висновків, що необхідно виробляти в дітей та молоді цілісну програму оздоровлення нації. Також необхідно проводити роз'яснювальну роботу серед дорослих та дітей стосовно засобів масової інформації, які частіше всього мають шкідливий вплив, а саме рекламування алкогольних напоїв, цигарок, замість здорового способу життя. В контексті досліджуваної проблеми сучасного суспільства, всередині якого конфігурує криза здоров'я. Особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури саме з оздоровчим типом мислення, здатних формувати в молоді мотивації до здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

#### **Література:**

1. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / В. Г. Постовий, П. М. Щербань, Т. Ф. Алексеєнко, О. М. Докуніна // *Рідна школа*. 1996. № 2. С. 2–7.
2. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко. К.: 2000. 207 с.

## **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО**

### **ВИХОВАННЯ**

***О. В. Кабацька***

У сучасній Україні є зміна якісних вимог до розвитку людського потенціалу, який би забезпечував конкурентоспроможність людини на ринку праці, успішну і кваліфіковану професійну діяльність, кар'єрне й суспільне зростання, соціальну захищеність, безпечну і плідну життєдіяльність загалом. Забезпечення цих вимог потребує достатньої зрілості особистості для подолання примітивних інстинктів, відмови від егоїзму і егоцентризму,

визнання загальнолюдських цінностей, зокрема, безумовної поваги до життя і гідності людини, любові до живої і неживої природи, прийняття норм соціально-адаптивної поведінки (емоційної стриманості, толерантності, дотримання елементарних гігієнічних і фізіологічних норм, тобто, прийняття здорового способу життя (ЗСЖ) як основи життєвого стилю). Саме ЗСЖ є підґрунтям особистісного творчого самовизначенні у соціальному житті, яке знаходиться у безпосередній залежності від рівня здоров'я людини, її «якісних фізичних» характеристик. Високий потенціал фізичної, психічної та розумової діяльності є найважливішою запорукою повноцінного суспільного життя людини.

Актуальність теми дослідження пов'язана з низкою чинників. По-перше, це – катастрофічне погіршення здоров'я українців, низький рейтинг цінності здоров'я у системі ціннісних орієнтацій молоді. По-друге, очевидна недостатність валеологічного супроводу педагогічного процесу в школі та ЗВО. По-третє, недостатньо розроблена проблема формування здорового способу життя майбутнього учителя фізичного виховання в теорії і методиці виховання у різних видах навчально-виховної діяльності, у тому числі позаурочні. По-четверте, у викладачів ЗВО відсутні чіткі й технологічні методичні розробки з формування ЗСЖ фахівців. До того ж, відсутня система діагностики, яка дозволяла б визначати рівень сформованості ЗСЖ учителів фізичного виховання.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування системи виховання здорового способу життя майбутніх учителів фізичного виховання у позаурочних заняттях.

Відповідно до поставленої мети використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз і узагальнення педагогічної, психологічної і медичної літератури; аналіз нормативних документів і освітніх стандартів; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних даних з проблеми дослідження; *емпіричні* – педагогічне спостереження; бесіди з викладачами і студентами; експертне оцінювання; анкетування, тестування, опитування; дискусія; вивчення, систематизація та узагальнення педагогічного досвіду валеологічного виховання молоді; педагогічний експеримент для перевірки розробленої системи формування ЗСЖ учителів фізичного виховання; *аналітичні* – вимірювання, групування й аналіз даних за допомогою таблиць і діаграм, статистичний аналіз результатів експериментальної діяльності.

При визначенні сутнісної характеристики елементів системи здорового способу життя учителів фізичного виховання ми вважаємо за доцільне сформулювати базові положення цієї системи на основі аналізу науково-педагогічних джерел:

- ЗСЖ є фундаментальним орієнтиром виховання фахівця XXI століття, здорового, духовно розвиненого, мобільного, конкурентоспроможного, морально зрілого;

- ЗСЖ повинен мати всеохоплюючий, безупинний характер, має поширюватися на всі сфери життєдіяльності;
- ЗСЖ є утворенням системним і цілісним, яке містить в собі різні структурно–функціональні компоненти з низкою внутрішніх і зовнішніх зв'язків;
- ціннісне ставлення до ЗСЖ реалізується через суспільно–орієнтовану професійну діяльність і обумовлюються реальними соціокультурними засадами.

Важливим для з'ясування структури ЗСЖ є поняття способу життя людини. Зауважимо, що спосіб життя значною мірою обумовлений соціально–економічними умовами, натомість, він залежить від індивідуальних особливостей кожної людини: психіки, стану здоров'я, функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється різноманітність варіантів способу життя. Загальновідомо, що спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. У контексті нашого дослідження ЗСЖ є цілісною системою внутрішніх і зовнішніх зв'язків між всіма категоріями способу життя людини і її здоров'ям. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє гідному виконанню людиною соціальних, професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості на формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Останнім часом в Україні об'єктивні умови рівню і якості життя формуються під впливом розробки і впровадження нових інформаційно–комунікаційних технологій, погіршення екологічних умов, надмірного споживання товарів і послуг [8]. Тому, спосіб життя сучасної людини став провокувати гіподинамію, шкідливі звички, стресові перевантаження, що у свою чергу породжує відсутність особистих мотивів на збереження здоров'я. Особливо тривожне становище складається зі здоров'ям дітей, функціональні порушення якого великою мірою пов'язані з нездоровим способом життя батьків, з інформаційною недостатністю пропаганди здорового способу життя у школі, у сім'ї, у суспільстві. Це несприятливо позначається на адаптації дітей до шкільних навантажень і є причиною подальшого погіршення здоров'я і поганої успішності.

Ми провели опитування серед студентів. Це опитування дозволяє нам констатувати недостатність знань молоді з проблеми цінностей здорового способу життя. Так, близько 30% школярів і близько 20% студентів не змогли відповісти, які елементи здорового способу життя вони можуть назвати. Близько 70% школярів 10–11 класів не займаються регулярно фізичною культурою і спортом. Близько 60% старшокласників і близько 50% студентів погодились із твердженнями: «2–3 цигарки на день не шкідливо», «люди, які курять, зазвичай хворіють стільки ж, скільки й ті, хто не курить», «вживання пива не призводить до алкогольної залежності», «при бажанні можна легко позбутися наркотичної залежності».

Майже 90% студентів і 70% старшокласників визнали, що вони постійно вживають слабоалкогольні напої («Джин–тонік», «Лонгер», «Ром–колу», пиво тощо), майже 80% опитуваних визнали, що вони «часто бувають у компанії, в якій курять». Ніколи не курили менше половини опитуваних студентів (43%), ніколи не вживали спиртні напої – 17%. Вживають спиртні напої частіше, ніж раз на тиждень – 22% студентів.

Для з'ясування параметрів мотивації на збереження здоров'я в студентів ми задали питання «Що з перерахованого нижче турбує Вас найбільше: вага, розвинута мускулатура, пропорційність і краса статури, координація рухів, рухові уміння і навички, краса рухів, гармонійність розвитку, вольові якості, емоційний стан, психологічний стан?». Найбільш важливими для себе більшість студентів вважають: пропорційність і красу статури (62%), розвиток рухових умінь і навичок (37%), гармонійність розвитку (33%). Нажаль, лише близько 15% студентів опікуються власним емоційним і психологічним станом.

Це опитування свідчить про вкрай низький рівень обізнаності молоді із нормами і цінностями здорового способу життя, про необхідність заходів із популяризації інформації щодо здорового способу життя, про важливість поглиблення мотивації на здоров'язбереження у майбутніх фахівців. Це дає нам підстави включити до системи здорового способу життя майбутніх учителів фізичного виховання *когнітивний* компонент.

Особливої уваги потребує проблема включення екологічних питань у систему здорового способу життя. За даними Міністерства екології та природних ресурсів України у нашій країні щороку утворюється близько 2 млрд.т. шкідливих відходів. Ця цифра має тенденцію до збільшення через широкомасштабну розробку надр і видобуток мінеральної сировини у Кривому Розі, Донбасі, Львівсько–Волинському басейні, Прикарпатті. Переробка сільськогосподарської продукції дає щороку 450 млн.т. відходів. Спорудження каскаду водосховищ на Дніпрі призвело до замулення його природної екосистеми [3].

Освітні механізми держави покликані забезпечити виховання у громадян життєвого пріоритету здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя, навчання методів і засобів досягнення здоров'я, популяризацію заходів збереження здоров'я та здорового способу життя. Медичні механізми спрямовуються на діагностику стану здоров'я, організацію лікувальних заходів, профілактику захворювань, розробку рекомендацій щодо здорового способу життя. Культурологічні механізми суспільства пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією національних традицій здоров'язбереження тощо.

Представлений перелік механізмів забезпечення підтримки здоров'я громадян з боку держави, передбачає системну координацію зусиль державних і громадських інститутів. Нажаль, сучасні соціально–економічні, фінансові, суспільно–політичні умови в Україні не

сприяють повноцінній державній підтримці заходів охорони здоров'я громадян. Саме тому ці проблеми значною мірою стають особистими проблемами людини. Отже, роль освітніх інститутів у вихованні соціально-ціннісних орієнтирів здорового способу життя наразі значно зростає. Величезний соціальний потенціал ЗСЖ при цьому може бути використаний як найменш витратний і найбільш результативний важіль морального і фізичного оздоровлення молоді. Це надає нам підстав включити до системи здорового способу життя учителів фізичного виховання *соціально-ціннісний* компонент.

Для моделювання структури системи здорового способу життя важливими є дослідження системної сутності ЗСЖ, які здійснюються у своїх працях вітчизняні і зарубіжні вчені. Філософи і соціологи розглядають здоровий спосіб життя, як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства загалом (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мильштейн, В. Пономарчук, В. Столяров). У психолого-педагогічних дослідженнях здоровий спосіб життя розглядається як сукупність цінностей, ідеалів, нормативів, пов'язаних із сприйняттям здоров'я як цінності, що спрямовує діяльність з формування, підтримання та зміцнення здоров'я (В. Обиденна, С. Одарченко, І. Рудницьката інші) [6].

Отже, загальними орієнтирами при розробці системи ЗСЖ учителів фізичного виховання є: уміння високоефективно трудитися, раціонально витратити сили, знання й енергію у процесі професійної, суспільно корисної діяльності; володіння знаннями, вміннями і навичками відновлення та оздоровлення організму після напруженої праці; поглиблення моральних переконань, духовне збагачення, розвиток і удосконалення фізичних якостей та здібностей; підтримка і зміцнення власного здоров'я, відмова від шкідливих для здоров'я звичок, запобігання руйнівним впливам зовнішнього середовища; самовиховання та самоконтроль стану власного здоров'я, функціональних можливостей організму, емоційно-вольової сфери. Аналіз науково-педагогічних досліджень, власні розвідки дозволили нам виділити у структурі здорового способу життя учителів фізичного виховання з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності – спеціально-когнітивний, соціально-ціннісний, мотиваційно-діяльнісний і емоційно-вольовий компоненти (рис. 1).



Рис. 1. Структура здорового способу життя вчителів фізичного виховання

Зупинимося на аналізі виділених вище компонентів системи ЗСЖ учителів фізичного виховання. Одним із системоутворюючих компонентів здорового способу життя учителів фізичного виховання є *спеціально–когнітивний*. Загальновизнаним є факт, що необхідною умовою професійного і особистісного розвитку майбутнього фахівця є оволодіння спеціальними знаннями, уміннями, навичками (Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, Я. Пономарьов, Ю. Самарин, Б. Теплов та інші).

Так, Б. Теплов зазначає, що створення системи знань та формування уміння володіти ними є необхідною умовою продуктивної роботи мислення. Освічені люди швидше за інших реагують на зміни у суспільному житті, ефективніше засвоюють спеціальності. Д. Ельконін вважає, що головною умовою особистісного розвитку є визначений зміст знань, який у свою чергу, «обумовлює методи викладання і формування способів дій, що необхідні для засвоєння знань» [10].

Близькими до нашого дослідження, є висновки Ю. Бойчука, який презентує когнітивний компонент еколого–валеологічної культури майбутнього вчителя як сукупність еколого–валеологічних та психолого–педагогічних знань, що включає загальнонаукові й спеціальні знання, а також знання з педагогіки, психології і методик викладання. Автор підкреслює, що еколого–валеологічні знання сприяють формуванню еколого–валеологічної свідомості, мислення та переконань [2]. Аналіз науково–педагогічних джерел дозволив нам до змісту спеціально–когнітивного компоненту включити фундаментальні й професійно–орієнтовані знання про: здоров'я і здоровий спосіб життя; фізіологічні ресурси, якими володіє людина; можливості щодо збереження власного здоров'я впродовж життя; чинники, які здійснюють негативний вплив на здоров'я; захисні механізми від руйнівного впливу шкідливих чинників. Зауважимо, що спеціально–когнітивний компонент ЗСЖ містить, не тільки знання щодо власних фізичних, психологічних, фізіологічних, духовних, соціальних, інтелектуальних властивостей, а й навички передавати свої знання і досвід учням.

У структурі спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ учителів фізичного виховання, безумовно, важливе місце посідає валеологічне мислення, як індивідуально сприйнятий масив знань, умінь і навичок у сфері здорового способу життя, який згодом має трансформуватися у особистий валеологічний досвід. Саме валеологічне мислення дозволить учителю фізичного виховання у майбутній професійній діяльності виходити за межі існуючих теоретичних і практичних підходів до здорового способу життя. Зміст спеціально–когнітивного компоненту, на наш погляд, не зводиться тільки до визначеного набору фундаментальних і професійно–орієнтованих знань, умінь і навичок, а й передбачає усвідомлення необхідності їхньої реалізації у професійній діяльності, у підтримці і трансляції цінностей здорового способу життя. Тобто, спеціально–когнітивний компонент



ЗСЖ учителів фізичного виховання знаходить своє відображення в оволодінні професійно–спрямованими знаннями загалом і знаннями форм, методів, принципів, нормативів здорового способу життя, зокрема. Зазначений компонент об'єднує в собі соціокультурний досвід, накопичений людством і особистісні устремління майбутнього фахівця, що дозволяє йому адекватно сформулювати цілі, завдання професійної діяльності. Зауважимо, що зміст спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ визначається не тільки самою особистістю, але й іншими учасниками валеологічної діяльності. Безумовно, позаурочної форми організації навчально–виховної роботи мають значний потенціал для розвитку спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ, через можливість поширення його змісту за межі суто знанієвих цілей і завдань.

Перейдемо до обґрунтування *соціально–ціннісного* компоненту ЗСЖ. Загальнотеоретичні питання формування цінностей особистості представлені в роботах В. Андрущенка, С. Кульневича, А. Маслоу, В.Сухомлинського, О.Сухомлинської, К.Чорної [1]. Шляхи формування цінностей у школярів досліджували О. Міхеєнко, Н. Прибиловська та інші [5]. Питання здоров'я як цінності розглядалося у працях А. Осіпцова, Т. Скоблікової та інших [7]. Теоретичні й методичні засади формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я обґрунтувала О. Єжова [4]. Л. Прогонюк досліджувала педагогічні основи формування мотивації до здорового способу життя. Вчена у коло цінностей здорового способу життя включила: стабільне здоров'я, творчий характер життєдіяльності, всебічний розвиток особистості, володіння красою та виразністю рухів, продуктивний відпочинок, знання про функціонування людського організму, фізичну готовність до обраної професії, громадську активність [9]. Розвиток соціально–ціннісного компоненту реалізується в почутті особистої і професійної відповідальності не тільки за власне здоров'я і спосіб життя, а й за здоров'я і життя учнів, сім'ї, соціального оточення. Соціально–ціннісний компонент забезпечує свідоме відношення фахівців до ЗСЖ і втілюється в його особистісних принципах, уявленнях, орієнтаціях, переконаннях, ідеалах. Соціально–ціннісний компонент системи ЗСЖ учителів фізичного виховання ґрунтується на акумуляції валеолого–педагогічного досвіду, валеологічних цінностей, нормативів. Цей компонент визначає світогляд, життєву і педагогічну позицію учителя фізичного виховання. Після того, як цінності стають особистісним набуттям людини, вони здійснюють домінуючий вплив на її інтереси і потреби, на цілі професійної діяльності та її подальший розвиток загалом. Валеологічні цінності є основою для саморегуляції фізичної активності, саме вони допомагають людині усвідомлено застосовувати засоби здоров'язбереження, дозволяють переконливо пропагувати власні принципи здорового способу життя. Ми вважаємо за

необхідне виділити у соціально–ціннісному компоненті системи здорового способу життя учителів фізичного виховання сукупність професійно–ціннісних орієнтацій.

Результати нашого дослідження і аналіз праць науковців дають підстави наголосити, що лише знайомство людини із системою цінностей здорового способу життя не є достатнім для свідомого впровадження їх у життя і професійну діяльність. Соціально–ціннісний компонент ЗСЖ стає дієвим механізмом, лише коли він набуває ознак особистісного мотиваційного утворення, сприймається людиною як безперечна необхідність існування. Лише коли цінності ЗСЖ глибоко усвідомлюються особистістю, вона здатна сформулювати цілі здоров'язбереження, вбачає сенс своєї професійної діяльності у реалізації цих цілей, адекватно контролює, корегує і оцінює результати своєї діяльності, чітко усвідомлює свій соціальний і професійний обов'язок, спрямований на виховання здоров'я та здорового стилю життя. *Мотиваційно–діяльнісний* компонент ЗСЖ характеризується особистісно вмотивованою валеологічною поведінкою, яка передбачає активну дію людини та певний свідомий примус. Сформованість мотиваційно–діялісного компоненту означає здатність майбутнього учителя фізичного виховання активізувати власні можливості і можливості учнів з вибудовування здорового способу життя, проектувати і актуалізувати здоров'язберігаючі технології відповідно до професійних завдань і обставин. До змісту цього компоненту ми включаємо також уміння за об'єктивними і суб'єктивними показниками контролювати стан власного здоров'я і здоров'я своїх учнів, поповнювати ресурси організму. *Емоційно–вольовий* компонент у структурі ЗСЖ виявляється як здатність фахівців контролювати прояви внутрішніх переживань у професійній і побутовій діяльності й спілкуванні, діяти адекватно до обставин соціальної і професійної взаємодії, виявляти гнучкість і толерантність у взаєминах із колегами, учнями. Цей компонент передбачає уміння запобігати стресам, підтримувати душевну рівновагу, впоратися з несприятливими психологічними ситуаціями, протидіяти критичними викликам. Він виявляється у навичках подолання власних слабкостей, дозволяє не потурати шкідливим звичкам. Присутність вольової складової в структурі ЗСЖ пояснюється тим, що потреба у фізичному і духовному самовдосконаленні людини повинна бути задоволена попри неминучі труднощі психологічного і фізіологічного характеру. Саме вольова складова й забезпечує валеологічну активність особистості, формує внутрішнє прагнення до оволодіння навичками здорового способу життя. Зауважимо, що при формуванні вольової складової акцент робиться на таких якостях особистості, як відповідальність, наполегливість, рішучість, твердість, цілеспрямованість, організованість тощо. К. Абульханова–Славська наголошує, що якщо в структурі особистості домінують відповідальність і наполегливість, то це допомагає їй зосередитися на отриманні запланованих результатів, передбачити і подолати складнощі, які можуть виникнути на шляху до цілі.

Отже, здоровий спосіб життя учителів фізичного виховання забезпечується системою професійно–орієнтованих знань про здоров'я (спеціально–когнітивний компонент), яка має на меті розвиток цілісного особистісного утворення природодоцільних, суспільнообумовлених, емоційно стійких валеологічних переконань майбутнього фахівця (соціально–ціннісний та емоційно–вольовий компоненти) і втілюється у готовності і здатності вибудовувати здоров'язберігаючі технології (мотиваційно–діяльнісний компонент) відповідно до професійних завдань, створювати умови для трансляції своїх знань, переконань і досвіду учням. Безумовно, всі складові елементи системи ЗСЖ взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного у цілісному комплексі значущих, цілеспрямованих якостей особистості. Очевидно, що компоненти ЗСЖ учителів фізичного виховання мають специфічну спрямованість через необхідність формування в майбутніх фахівців власної особистої відповідальності за рівень здоров'я членів українського суспільства

На основі здійсненого нами аналізу науково–педагогічних джерел було встановлено, що здоровий спосіб життя учителя фізичного виховання повинен актуалізуватися як основа виховання фахівця нового покоління, що поєднує в собі прагнення до активної життєдіяльності, моральну зрілість, здоров'я, професіоналізм. Науково–теоретичні пошуки дозволяють нам під здоровим способом життя розуміти такий, за якого людина: прагне зміцнення здоров'я; здатна високоефективно працювати; вміє самостійно відновити й оздоровити свій організм; збагачує внутрішній світ, розвивається духовно; відмовляється від шкідливих звичок; має навички раціоналізації розпорядку добової діяльності й збалансованого харчування; здатна до самоконтролю за станом власного здоров'я, за наслідками впливу фізичних навантажень.

### **Література:**

1. Андрущенко В. Організоване суспільство. К.: Ін–т вищої освіти АПН Укр., 2006. 583 с.
2. Бойчук Ю.Д., Пальчик О.О., Пасинок В.Г. Еколого–валеологічні знання як невід'ємний компонент еколого–валеологічної культури майбутнього вчителя. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2010. № 923. Сер.: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип. 9. С. 104–109.
3. Держстатистика. Вісик. [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2007/ds/nas\\_rik/nas\\_u/nas\\_rik\\_u.html](http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2007/ds/nas_rik/nas_u/nas_rik_u.html)
4. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно–технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Вид–во «МакДен», 2011. 412 с.

5. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. 2–ге вид. перероб. та доп. Суми: Університетська книга, 2010. 445 с.
6. Обиденна В., Проненко А. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. № 2. С. 15.
7. Формування ціннісних фахових орієнтацій в учнівській молоді засобами професійно–прикладного фізичного виховання / А.В. Осіпціов, В.М. Пристинський, О.В. Коленков. Донецьк: Вид–во «Ноулідж», 2012. 246 с.
8. Подорож у Країну Здоров'я / підгот. Н. І. Цікава. *Шкільна бібліотека*. 2013. № 17/18. С. 82–84.
9. Прогонюк Л. Н., Мустафина Л.Н. Исследование мотивации достижения в условиях спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2002. № 1. С. 15–16.
10. Эльконин Д.Б. Некоторые вопросы психологии усвоения грамоты. *Вопросы психологии*. 1956. № 5. С.14–15.

## **МЕНЕДЖМЕНТ ЯКОСТІ ТА СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

***В. І. Мудрик***

Спортивний менеджмент – це теорія і практика ефективного управління організаціями фізкультурно–спортивної спрямованості в сучасних ринкових умовах; це область науково–практичної діяльності, один з видів галузевого спеціального менеджменту. Спортивні менеджери, будучи суб'єктом здійснення управлінської діяльності, виконують в організації ряд різноманітних функцій. Серед них фахівці виділяють три ключові функції:

1. Функція прийняття рішення, що виражається в тому, що менеджер визначає напрямок діяльності організації, вирішує питання розподілу ресурсів, здійснює поточні коректування. Право прийняття управлінських рішень має тільки менеджер, але він же і несе відповідальність за наслідки прийнятих рішень.

2. Інформаційна функція полягає в тому, що менеджер збирає інформацію про внутрішній і зовнішній середовищі фізкультурно–спортивної організації, в якій він працює, поширює цю інформацію у вигляді фактів і нормативних установок і, нарешті, роз'яснює персоналу політику, найближчі й перспективні цілі організації.

3. Менеджер виступає в якості керівника фізкультурно–спортивної організації, що формує відносини усередині і поза організацією, мотивуючого членів фізкультурно–

спортивної організації на досягнення цілей, координуючого їх зусилля і, нарешті, що виступає в якості представника організації у взаємодії з іншими організаціями.

Функції в спортивному менеджменті являють собою відносно самостійні, спеціалізовані види управлінської діяльності, які виражають напрямки або стадії цілеспрямованого впливу суб'єкта управління на керований об'єкт. Функції займають одне з центральних місць у теорії та практиці спортивного менеджменту, так як вони розкривають його сутність і зміст галузевої управлінської діяльності. Розрізняють загальні і конкретні або галузеві функції менеджменту.

З позицій менеджменту фізична культура і спорт – це не тільки «доцільна рухова діяльність людини», не тільки сукупність спеціальних засобів і методів спрямованого розвитку фізичної дієздатності людей, як стверджується в теорії фізичної культури. Фізичну культуру і спорт як об'єкт соціального управління не тільки правомірно, але й необхідно розглядати як певну безліч фізкультурно–спортивних організацій – спортивних шкіл, спортивних клубів, спортивних команд з видів спорту (футболу, хокею, баскетболу, волейболу та ін.), стадіонів, спортивно–оздоровчих центрів, спортивних федерацій і т. п. Педагогічна інноватика, на відміну від педагогіки, молода наука, про яку почали говорити в кінці 80–х років минулого століття. В теперішній час вона знаходиться на стадії становлення, емпіричного пошуку і перших наукових обґрунтувань. Ключовим поняттям в інноватиці є інноваційний процес. Інноваційний процес може мати характер як стихійний, так і свідомо обґрунтований, керуємий. Інше системне поняття в інноватиці є інноваційна діяльність, яка включає комплекс заходів по забезпеченню інноваційного процесу на певному рівні освіти. До основних функцій інноваційної діяльності відноситься зміна основних компонентів навчального процесу: цілей, змісту навчального матеріалу, форм організації діяльності учнів, методів і засобів навчання, а також системи управління цим процесом.

Урок залишається основною формою освітнього процесу. Немає того навчального предмета, де педагоги–практики не намагались би проектувати, конструювати і впроваджувати інноваційні форми навчального процесу з урахуванням специфіки конкретного предмета. Але існує декілька загальних особливостей цього процесу, які визначають характер різноманітних інновацій. Це стосується таких напрямків:

1. Типологія уроків (уроки–проекти, уроки–семінари, уроки–екскурсії тощо).
2. Методологічні аспекти уроку: смисл (виховний аспект), цілі, роль і місце в конкретному виді освіти (математична, історична, фізкультурна тощо).
3. Дидактичні компоненти уроку: цілі і завдання, зміст навчального матеріалу, засоби, форми і методи навчання, система оцінювання.

4. Форма підготовки і проведення уроку вчителем, спеціальне обладнання, технічні засоби навчання, технології і ресурси Інтернету тощо).

А. В. Хуторський виділяє такі напрямки до змін уроку, що відповідають парадигмі людиностворюючої освіти:

- зміна цільової установки уроку «надати освіту» на установку «освіта як самореалізація»;

- зміна принципу репродуктивного засвоєння матеріалу на принцип продуктивності, який передбачає визначення учителем під час підготовки до уроку освітнього продукту, який будуть створювати учні на уроці;

- перехід від загальної освіти для всіх до реалізації індивідуальної освітньої траєкторії кожного учня (індивідуальне цілепокладання учнів, індивідуальні освітні програми, особистісна діагностика, моніторинг навчальної діяльності кожного та оцінка освітніх результатів;

- перехід від логічної структури уроку до ситуаційної;

- замість завдань, які передбачають їх індивідуальне рішення, вводяться евристичні відкриті завдання. Такі завдання не мають однозначних «вірних» відповідей. Будь-яка відповідь унікальна і відбиває ступінь творчого самовираження учня;

- обмеженість змісту уроку межами шкільних приміщень долається за допомогою використання позашкільних місць занять (басейни, стадіони, туристичні бази тощо), а також телекомунікаційних систем і ресурсів Інтернет;

- замість узагальнення матеріалу і заздалегідь готових висновків уроку впроваджується система індивідуальної і колективної рефлексії – усвідомлення виконаної діяльності;

- оцінюються не стільки результати порівняння досягнень учні з прийнятими нормами і критеріями, скільки власне освітнє прирощування, порівняння з минулим рівнем.

Аналіз педагогічної літератури дозволяє виділити десятки типів інноваційних уроків. На уроках фізичної культури педагогами пропонується використовувати близько шести: уроки–змагання, уроки–ігри, уроки–казки, уроки–мандрівки, уроки – «Колове тренування», бінарні та інтегровані уроки. За допомогою нетрадиційних уроків можна вирішити проблему диференціації навчання, організації самостійної пізнавальної і практичної діяльності учнів, сформуванню умінь здійснювати самоконтроль за навчальною діяльністю тощо. Дуже важливою є проблема визначення місця інноваційних уроків в загальній системі навчальних занять з навчального предмета. Кожен урок має власне місце в системі уроків з урахуванням їх видів і типів, він здійснює специфічний, властивий тільки йому внесок у вирішення основних завдань навчального предмета.

Впровадження інноваційних уроків базується на розумінні учнів як суб'єктів освітнього процесу і спрямовані на розвиток особистості школярів, їх творчого потенціалу і мотиваційно–ціннісної сфери. На таких уроках активізуються психічні процеси учнів: увага, пам'ять, інтерес, сприйняття, мислення тощо. Основою якісного засвоєння навчального матеріалу будь–якого навчального предмета є пізнавальна потреба, що ґрунтується на емоційному сприйнятті оточуючого світу і на привабливості самого навчального процесу. Такі уроки частіше за все проводяться після вивчення певної теми або декількох тем і виконують функції узагальнення знань та умінь, а також контролюючо–корекційну. Інноваційні уроки необхідно розглядати як одну з активних форм навчання, як засіб підвищення ефективності навчального процесу, можливість здійснювати на практиці всі принципи навчання з використанням різних організаційних форм і методів навчання. Для учнів такий урок « це перехід в інший психологічний стан, де використовується інший стиль спілкування, мають місце позитивні емоції, почуття себе в новій якості (нові обов'язки і відповідальність), прояв творчих здібностей і особистісних якостей, самостійне рішення навчальних проблем, самооцінка і самоствердження тощо. Для учителя такий урок є можливістю визначити навчальні здібності учнів, їх потреби і нахили, уміння спілкуватися в класному колективі, а також можливість для творчого підходу, самореалізації, здійснення власних ідей і підходів до організації освітнього процесу. Під час підготовки до проведення інноваційних уроків учителю необхідно вирішити ряд питань: вибір теми уроку; визначення освітніх, виховних і розвивальних завдань; обґрунтування змісту навчального матеріалу; добір методів і форм організації навчальної діяльності учнів; підбір засобів навчання і форм контролю за діяльністю учнів. Фізичну культуру в школі як об'єкт соціального управління теж необхідно розглядати як певну фізкультурно–спортивну організацію.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – УСПІШНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ**

*А. В. Осінцов*

В умовах активного розвитку науково–технічного прогресу в суспільстві активізувалася увага до здорового способу життя студентської молоді. Суспільство серйозно стурбоване здоров'ям випускників шкіл і фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності серед молоді в трудовій сфері діяльності. Науковці бачать вихід з цієї проблеми в активізації пропаганди здорового способу життя і впровадження в усі її сфери діяльності.

Здоровий спосіб життя відбиває типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерні єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни,

саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на повноцінну реалізацію своїх сутнісних сил, дарувань і здібностей. Здоровий спосіб життя створює соціокультурне мікросередовище для особи, в умовах якого можливий високий творчий потенціал, працездатність, трудова і громадська активність, психологічний комфорт. У студентської молоді з'являється відповідальність за своє здоров'я, як частину її загальнокультурного розвитку.

Одним з важливих способів здорового способу життя є помірні заняття фізичними вправами, дотримання гігієнічних норм, використання можливостей оздоровчих сил природи. Дотримуватися студентами здорового способу життя, разом з безліччю інших проблем, без рекреаційних заходів просто неможливо. До таких заходів відносимо прогулянки і відпочинок на свіжому повітрі в рекреаційних зонах, туризм, екскурсії, дозвілля тощо. В процесі організації відпочинку потрібно розуміти, що важливе не лише фізичне здоров'я студентів, але і зміцнення соціального і психічного стану молоді. Тому більше потрібно залучати студентів до занять в соціально здорових колективах. Це фітнес–клуби, оздоровчі центри, аквапарки, фізкультурно–оздоровчі комплекси.

Так само, особливо важливі, лікарсько–педагогічні спостереження викладачів за студентами під час рекреації та реабілітації. Необхідно враховувати можливість попадання студентів під негативний вплив неформальних лідерів. Вчасно проведене коригування в організації відпочинку дасть можливість уникнути цього.

Для організації здорового способу життя студентів можна виділити деякі основні види їх діяльності під час відпочинку: заняття, пов'язане з певним фізичним навантаженням (прогулянки, туризм, альпінізм, заняття в секціях, клубах, оздоровчих центрах); любительське заняття (полювання, риболовля, збір грибів і ягід, тощо); залучення до заходів мистецтва, а також творчість у цій сфері; інтелектуальна діяльність (самоосвіта); різні види спілкування; розваги, що носять або активний, або пасивний характер (ігри, танці, видовища, читання тощо); подорожі та екскурсії заради задоволення і розширення своїх знань, умінь та навичок; інші види.

Особливе значення в роботі щодо залучення студентів до здорового способу життя має організація спортивно–масової роботи в системі ЗВО. Важливе місце у вихованні займає спортивно–масова робота, метою якої є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, виховання у них високих морально–вольових і психологічних якостей та вирішення наступних завдань:

- залучення студентів до регулярних занять спортом;
- орієнтація студентів на здоровий спосіб життя;
- покращення роботи з опанування навчальної програми з фізичного виховання;



- визначення колективів студентів, які досягли кращих показників в організації спортивно–масової роботи та фізкультурно–оздоровчої роботи;
- виявлення сильніших команд, спортсменів і підготовка їх до успішного виступу в змаганнях у Спартакіаді ЗВО;
- вдосконалення організаторських та суддівських навичок студентів в проведенні спортивно–масової та фізкультурно–оздоровчої роботи;
- виховання патріотизму, дисциплінованості, самостійності, взаємодопомоги, сміливості, рішучості, працелюбності, ініціативності.

В Маріупольському державному університеті спортивно–масова та фізкультурно–оздоровча робота охоплює близько 65 % студентів, найбільш масові змагання проводяться з оздоровчої аеробіки та спортивних ігор. Спартакіада академії проводиться з 10 видів спорту. Біля 250 студентів беруть участь у районних, міських, усеукраїнських та міжнародних змаганнях. Популярністю серед студентів користуються культурно–спортивні свята, які проводяться під гаслом «Вчитель фізичної культури – організатор здорового способу життя», такі як «Суператлет», «Веселі старты», «Козацькі розваги». Студенти беруть активну участь не тільки у конкурсах та змаганнях, але і в організації свята, отримують моральне та духовне задоволення, відчувають гордість за себе, за свою команду, за навчальний заклад і за Батьківщину. Участь у таких заходах впливає на формування рис характеру студентів, мобілізують їх на активну і творчу боротьбу для досягнення високих спортивних результатів, виховують комунікабельність, товарицькість, бажання прагнути до взаєморозуміння та взаємодопомоги, що веде до виховання ідейної спрямованості особистості та команди в зацікавленості досягнення кінцевого результату. Особлива роль в організації процесу виховання морально–вольових якостей студентів належить багатогранній особистості тренера–викладача, від нього залежить підбір комплексу методів і засобів виховання, побудова систематичної і цілеспрямованої роботи в процесі навчально–тренувальних занять.

В ході проведених досліджень було визначено, що у студентів, які займаються у спортивних секціях, мотивація до досягнення успіху вища а також виявлена висока успішність у навчанні та активність і у суспільних заходах, ніж у тих, хто не займається або займається нерегулярно. У студентів у яких превалювала мотивація до уникнення невдач нижча успішність на навчальних заняттях та знижено інтерес до суспільної діяльності. В процесі освітньої діяльності необхідно надати студентам відповідні знання з організації процесу спортивно–масової та фізкультурно–оздоровчої роботи так, щоб студенти бачили успішність своєї діяльності та, в залежності від товаришів, самі будували правильні стосунки у взаємовідносинах між собою та суперниками.

### **Література:**

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ : Олімп. л–ра, 2010. 248 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімп. л–ра, 2008. С. 69–86.
3. Теорія і методика фізичного виховання / підручник за ред. Т. Ю. Круцевич Київ : Олімп. л–ра, 2008. Т. 1 291 с.
4. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посіб. Київ : ЦНЛ, 2007. 312 с.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ**

*О. В. Фоменко, А. В. Краснова*

На перших етапах формування здорового способу життя дитини важлива роль надається родині. Бо батьки – це перші вихователі для дитини, приклад та захист. Відношення до свого здоров'я у дитини залежить від того, як батьки відносяться до нього. В сім'ї формуються такі поняття як психічне та духовне здоров'я особистості, фізична активність, дотримання режиму дня, імунітет та ін. Завдання батьків полягає в тому, щоб використовуючи ресурси молодого організму та залучення дитини до загартовування та відповідального відношення до власного здоров'я як до найвищої цінності.

Вивченню питань щодо формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А. Бодалева, А. Венгера, В. Давидова, М. Лісіна, В. Сластьоніна, Є. Смирнової. П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров та ін. розглядають здоровий спосіб життя як соціальну проблему, складову частину життя суспільства.

У Законі України «Про дошкільну освіту» розділ 1 ст. 7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини» [3].

В концепції дошкільної освіти чітко виділена головна спрямованість освітньо–виховного процесу на «Я» дитини, на формування позиції створення свого здоров'я. Через відкриття власного «Я» дошкільник виділяє себе із оточуючого світу, вивчає простір власного «Я», що спонукає дітей прагнути до самозбереження та саморозвитку [5].

У Базовому компоненті дошкільної освіти, редакція 2012 року, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування у дитини усвідомленого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності,

необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я [1].

Важливим завданням батьків є виховання здорової повноцінної дитини. Саме вони в першу чергу піклуються про здоров'я та гарний настрій дитини, починаючи з її народження. Хто з батьків не мріє, щоб його дитина виросла найрозумнішою, найвродливішою, найсильнішою, найдобрішою, хто не сподівається, що люди поважатимуть сина чи дочку за працьовитість і знання справи, за вихованість. Одним словом ми мріємо про всебічну досконалість наших дітей. Всебічний і гармонійний розвиток дитини – наш ідеал. Крім того усі батьки прагнуть, щоб їх діти виросли здоровими і були щасливими [4].

Здоров'я дитини насамперед залежить від стану психіки. Пригнічена психіка позбавляє дитину душевного комфорту, викликає тривожність, занепокоєння, страх, тощо. Постостерігайте за стосунками дорослих і дітей і побачите, що дорослі без кінця висловлюють незадоволення дітьми з різних причин, намагаються керувати дитиною, підкоряти своїй волі, бажанням. Такий спосіб спілкування викликає протест дітей, який виражається в капризах, плаксивості, впертості. Емоційно-вольова сфера перебуває в напруженні. Пригнічений малюк частіше хворіє [2].

Формуючи здоровий спосіб життя дитини, сім'я повинна прищепити дитині такі основні знання, вміння і потреби:

- знання правил особистої гігієни, гігієни приміщень, одягу, взуття та ін.;
- потреба суворо дотримуватися режиму дня;
- вміння аналізувати небезпечні ситуації, прогнозувати наслідки і знаходити вихід з них;
- вміння взаємодіяти з навколишнім середовищем, розуміти, при яких умовах середовище проживання (будинки, клас, вулиця, дорога, ліс) безпечно для життя;

Батькам необхідно знати критерії ефективності виховання здорового способу життя:

- позитивна динаміка фізичного стану вашої дитини;
- зниження захворюваності;
- формування у дитини вмінь вибудовувати відносини з однолітками, батьками та іншими людьми;
- зниження рівня тривожності і агресивності [6].

Отже, спираючись на усе вищезазначене, ми можемо прийти до висновку, що сім'я – це важливе середовище для формування здорового способу життя дитини, бо в родині дитина отримує ті навички, які допоможуть їй вирости здоровою та щасливою людиною.

### **Література:**

1. *Базовий компонент* дошкільної освіти (нова ред.). Київ, 2012.

2. Байер К. Здоровий образ життя. Москва : Мир, 1999. 356 с.
3. Закон України «Про дошкільну освіту» від 05.12.2012. : веб-сайт. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/> (дата звернення 05. 03. 2019).
4. Іванівський С. В. Формування культури дітей в сім'ї. Полтава, 2007. 48 с.
5. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 роки: веб-сайт. URL : <http://www.nv-ime.eduikit.zt.ua/> (дата звернення 05. 03. 2019).
6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя. *Все для дитячого саду*. веб-сайт. URL: <http://ditsad.com.ua/konsultac/info-d0/konsultac2688.html> (дата звернення 05. 03. 2019).

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – СТРАТЕГІЧНЕ ЗАВДАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

*О. М. Школа*

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до продуктивної праці і забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, активності, свідомості, систематичності, послідовності тощо, це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін життя. Він включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування тощо.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головною з яких є праця;

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильно організованому режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці;

Важливою ланкою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Інші складові здорового способу життя поєднують низку так званих «культур» без реалізації можливостей яких важко говорити про дотримання здорового способу життя.

*Культура харчування.* У здоровому способі життя харчування є визначальним, системоутворюючим чинником, оскільки забезпечує позитивний вплив на рухову активність і на емоційну стійкість людини. При правильному харчуванні їжа найкращим чином відповідає природним процесом засвоєння харчових речовин, що виробилися у процесі еволюції.

*Культура руху.* Оздоровчим ефектом володіють аеробні фізичні вправи (ходьба, біг підтюпцем, плавання, катання на лижах, робота на садово-городній ділянці і т. д.) у природних умовах. Вони включають сонячні і повітряні ванни, очищаючі та загартовуючі водні процедури.

*Культура емоцій.* Негативні емоції (заздрість, гнів, страх та ін.) володіють величезною руйнівною силою, позитивні ж емоції (сміх, радість, відчуття подяки і т. д.) зберігають здоров'я, сприяють успіху.

Формування здорового способу життя є виключно тривалим процесом і може продовжуватися все життя. Зворотний зв'язок змін, що настають в організмі в результаті здорового способу життя спрацьовує не відразу. Позитивний ефект переходу на раціональний спосіб життя іноді відставлений на роки. Безумовно основи здорового способу життя закладаються в дошкільному та шкільному віці, але вік, який припадає на навчання у закладах вищої освіти, має суттєве значення для озброєння майбутніх фахівців знаннями, вміннями та навичками його свідомого дотримання. Для того щоб цей процес не відбувався тільки на особистісному рівні конкретної людини необхідно звернути увагу на проблему його реалізації в усьому суспільстві. Тобто головні проблеми створення середовища здорового способу життя мають вирішуватися на рівні держави.

Вирішення питань здоров'я на державному рівні вимагає обліку наступних груп чинників:

- *правових* (законодавче і нормативне підтвердження права громадян на здоров'я, регламентація його реалізації через усі державні, господарські і соціальні інститути, підприємства, установи і самих громадян);

- *соціально-економічних* (чинники, що обумовлюють види і форми участі та відповідальність різних соціально-економічних структур у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я своїх членів, організацію роботи і забезпечення нормативних умов для професійної діяльності);

- *освітньо-виховних* (чинники, що забезпечують формування життєвих пріоритетів здоров'я, виховання мотивації до здорового способу життя і навчання методам та способам досягнення здоров'я, уміння вести пропагандистську роботу з питань здоров'я і здорового способу життя);

- *сімейних* (чинники, що пов'язані зі створенням умов для здорового способу життя у сім'ї і орієнтацією кожного з її членів на здоров'я, на фінансування у сім'ї здорового способу життя);

- *медичних* (чинники, що визначають стан здоров'я та спрямовані на діагностику, розробку рекомендацій для здорового способу життя та ефективну профілактику захворювань. шкідливих звичок тощо);

- *культурологічних* (чинники, що пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією питань здоров'я і здорового способу життя, етнічних, національних, релігійних та інших ідей, традицій, обрядів забезпечення здоров'я);

- *юридичних* (чинники, що забезпечують соціальну безпеку, захищеність людини від злочинів, що загрожують життю і здоров'ю громадян);

- *екологічних* (чинники, що зумовлюють раціональне природокористування і стан навколишнього середовища оптимальні для здорового способу життя);

- *особистісних* (чинники, що орієнтують кожну людину на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я та встановлюють відповідальність особи за власне здоров'я).

Конкретні заходи щодо формуванню здорового способу життя студентської молоді мають системно плануватися на рівні кожного закладу вищої освіти, слід створювати дієві програми і передбачати відповідні їм результативні заходи для студентів з різним рівнем здоров'я і фізичним станом.

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ**

*А. А. Яворська*

Усе більший розвиток соціальних проблем провокує загальну тенденцію погіршення стану здоров'я населення та дітей зокрема. Реєструються складні демографічні процеси і падіння якості життя: спостерігається постаріння населення, збільшення рівня смертності і захворюваності. Причини подібних явищ кореняться в способі життя дорослих і підростаючих поколінь – у великій кількості шкідливих звичок, нераціональному харчуванні, малорухомості, загальній апатії. Професійна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів не уявляється без усвідомлення та прагнення ними освоєння в повному обсязі здорового способу життя. Бо саме через здоровий спосіб життя будується оздоровлюючий вектор напрямку розвитку суспільства.

Проблеми здоров'я та здорового способу життя стали предметом дослідження медиків, філософів, психологів, педагогів. З позиції медицини ці питання розкриті в роботах

М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва; психолого–педагогічні аспекти розглянуті в дослідженнях Т. Бойченко, М. Кобринського; теоретико–методологічні засади цих питань сформульовані А. Здравомисловим, І. Смирновим, Л. Сущенко; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Артюшенко, О. Вацеба. Окремим аспектам формування здорового життя молоді, яка займається навчальною діяльністю присвячені роботи П. Брехмана, М. Віленського, І. Давидовського, Ю. Лісіцина, С. Попова, В. Сластьоніна та ін.

Для з'ясування питань було застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково–методичної літератури; педагогічні методи дослідження такі, як бесіди зі студентами педагогічного навчального закладу, педагогічні спостереження, анкетування, вивчення документації (висновки з медичного огляду студентів до розподілу на медичні групи для занять фізичною культурою: основна, підготовча, спеціальна).

Стан здоров'я студентської молоді є одним із головних показників стійкого розвитку суспільства. Діти і молодь складають майже третину населення планети, і вони найбільше страждають від соціальних та політичних катаклізмів, динамічної зміни оточуючого середовища [3]. Щоб сформувати гармонійно розвинену особистість, підвищити рівень здоров'я населення й кожної окремої людини, необхідно розпочати стратегічно важливу для майбутнього роботу з формування здорового способу життя населення. Концепція здоров'я передбачає формування та обґрунтування структури здоров'я людини, формування визначень та понять, які становлять здоров'я, створення методів міри – індексів здоров'я. Спостереження показали, що існує проблема поширення негативних звичок серед студентської молоді. Це вияв потреби у прихильності (друзі, належність до певної групи однодумців), потреби в оцінці і повазі (престиж, статус у колективі, визнання, увага). Наприклад, помилкове судження про престиж паління, яке справляє перше враження на оточуючих, але потім не несе ніякої конструктивної функції, але люди захопилися та перетворили це у звичку.

На основі цього була складена анкета, до якої увійшли питання, які визначають, які характеристики, на думку студентів, передбачають термін здоров'я. Анкетування проводилося серед студентів педагогічного коледжу та академії. І як виявилось, багато студентів просто не розуміють глибокого змісту ключового поняття (87% відповіли, що здоров'я – це відсутність захворювань чи фізичних дефектів), не замислюючись над тим, що здоров'я включає фізичне, духовне та соціальне благополуччя. Була проведена роз'яснювальна робота щодо того, які ж складові здоров'я, що включає здоровий спосіб життя, тому що саме студенти педагогічних навчальних закладів, майбутні вчителі, стають агітаторами та прикладом для наслідування.

Велику роль у підтриманні здоров'я грає фізична культура. Процес залучення студентської молоді до занять оздоровчою фізичною культурою (наслідком чого є формування правильної ідеології як у студентів, так і у дітей з якими вони будуть працювати) стане більш результативним за дотриманням таких положень:

1) створення позитивної мотивації формування у студентів потреби бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. Людина повинна боротися за власне здоров'я. За ієрархічною системою, потреба у здоров'ї є першою та найголовнішою, вона визначає здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток; є важливою передумовою до пізнання навколишньої дійсності та є запорукою щастя людини [2]. Здоровий спосіб життя – це діяльність спрямована на збереження, підтримання, зміцнення здоров'я.

Суспільство – система взаємозв'язків та взаємодій індивідів. І що наслідує один, може стати життєвими цінностями чи переконанням великих груп людей. Це так звана «ланцюгова реакція», механізм якої можна успішно застосувати для вирішення певних завдань.

2) забезпечення взаємозв'язку усіх напрямків підготовки (теоретичної, методичної, мотиваційної, психологічної, практичної) студентів до формування культури здоров'я школярів, яке передбачає використання сучасних інноваційних технологій в освітньому процесі в ЗВО та школі.

3) залучення студентів до фізкультурно–оздоровчої діяльності, спортивно–масових заходів, використання набутого досвіду (ідеологічного, рухового, організаційного) у педагогічній практиці. Конкретними проблемами, які спостерігаємо є проблема мотивації та відсутність інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Мотивація фізкультурної діяльності впливає з потреби в рухах. Але ж, так як у навчальних закладах в основному спостерігається монотонність навчання (зазвичай пасивне), малорухоме положення за партою, відсутність різноманіття форм роботи – це адаптує учнів (у даному випадку не на користь їм самим) до недостатньої рухової активності (тобто гіпокінезія стає нормою). За результатами проведеними нами досліджень, 89 % зазначили причиною зниження інтересу до занять фізичною культурою монотонність та одноманітність виконання вправ, 97 % – відсутність емоційної забарвленості та творчого підходу до їх організації. Пасивні форми роботи в закладах освіти повинні компенсуватися участю у трудових десантах, загально масових святах, відвідуванні спортивних об'єднань, товариств, секцій, організованими виїздами на природу. Але багато установ стають приватними і заняття стають платними, не кожен батьки можуть забезпечити відвідування (як свідчить статистика, 38,2 % населення України знаходиться за межами прожиткового мінімуму). Хоча зараз у місті Харків повним ходом йде будівництво та відкриття дитячо–юнацьких спортивних шкіл та ремонт вже існуючих, встановлення спортивних майданчиків, спостерігається покращення матеріально–



технічного забезпечення, але все–таки фізкультурно–спортивна діяльність ще не стала нагальною потребою, не перетворилася в інтерес особистості.

Базовою потребою є потреба в рухах, вона є вродженою. З віком потреба у руховій активності змінюється. Якщо у дітей 5–7 років середньодобовий об'єм основних локомоцій складає, за даними ряду авторів, 7–8 км у хлопців та 6,5–7,5 км у дівчат, то у молодших школярів, відповідно, 12 та 8,5 км – у 7 років, 18,5 та 14,5 км – у 9 років [1]. Потім добова активність починає знижуватися та у 13–15 років складає 12–16 км, а у 10–му класі та у студентів спеціальностей, які не пов'язані з фізичною культурою та спортом – 10–12 км на добу (шлях до місця навчання + на першому курсі академічна година фізичної культури раз на тиждень). В учнів об'єм локомоцій на добу стає усе менше, але це пояснюється не тільки, а можливо, не стільки зменшенням потреби у руховій активності, скільки режимом навчання. Багато школярів та студентів стверджують, що їх цікавить фізична культура та спорт. Але цей інтерес пасивний, тобто більшість із них фізичною культурою не займаються. Поступово інтереси починають вступати у протиріччя з учбовою програмою, за якою вони повинні займатися. І це одна з причин втрати бажання до занять фізкультурою. За проведеним нами дослідженням, 89 % респондентів зазначили причиною зниження інтересу до занять фізичною культурою монотонність та одноманітність виконання вправ, 97 % – відсутність емоційної забарвленості та творчого підходу до їх організації. Не можливо одразу залучити суспільство до занять фізичною культурою та спортом. Увесь процес вимагає багато часу, є кропітким та повинен здійснюватися ступінчасту, починаючи з залучення дітей та молоді до оздоровчої фізичної культури. Зацікавлення молоді до занять фізичними вправами повинна бути емоційна насиченість заняття. Адже найбільші задоволення і ефект ми отримуємо від того, що нам подобається і цікаво робити. Емоційного забарвлення можна домогтися за рахунок різноманітності вправ, зміни місця занять, використання різних предметів, декорацій, музики і так далі.

В результаті теоретичного аналізу науково–методичної літератури та педагогічного спостереження визначено, що проблема існує і вирішення її можливе через безпосередній та опосередкований вплив на студентську молодь. Спостереження та анкетування визначили поверхнєве розуміння щодо поняття здоров'я. В результаті були внесені пропозиції щодо положень процесу залучення студентів до занять оздоровчою фізичною культурою (наслідком чого є формування правильної ідеології як у студентів, так і у дітей з якими вони будуть працювати).

Подальші дослідження плануються провести у напрямку методики організації та викладання оздоровчої фізичної культури для студентської молоді педагогічних спеціальностей.

**Література:**

1. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья. М.: ООО Изд-во “АМТ”; Донецк: Сталкер, 2003. 219 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2007. С. 95–96.
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 418 с.



## **II. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)**

### **ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ**

*М. В. Андрєєв*

На сьогодні реформування закладів середньої освіти вимагає суттєвих змін при підготовці студентів – майбутніх педагогів загалом і фахівців фізичної культури зокрема. Такі зміни зумовлені необхідністю подолання суперечностей, що виникають між вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців і їхньою кваліфікацією.

Основною проблемою є недостатня професійна підготовка, відповідно до реформування закладів середньої освіти, а отже недостатньо високий рівень викладання фізичної культури у ЗВО різних рівнів; невідповідність нормативно–правової бази сучасним вимогам; незадовільний стан матеріально–технічної бази, недостатнє бюджетне фінансування; низький рівень заробітної плати; недостатня увага теоретичній підготовці призвели до того, що у студентів – майбутніх учителів фізичної культури знизився інтерес до занять фізичними вправами. На основі зазначеного вище зрозуміло, що виникає потреба у пошуках нових можливостей удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО за допомогою оптимізації діяльності студентів, яка залежить від професійності та результативності роботи викладача, що вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, упровадження у освітній процес закладів вищої освіти сучасних інформаційних технологій [4].

Найбільш ефективним вирішенням зазначеної проблеми підготовки майбутнього фахівця фізичної культури є впровадження у освітній процес педагогічних технологій. Проблемі дослідження методичних особливостей професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури були об'єктом дослідження багатьох науковців: Г. Арзютов, О. Вацеба, Б. Курдюков, О. Куц, Л. Сущенко, О. Тимошенко, О. Шабаліна, Б. Шиян, Ю. Шкрєбтій. Однак, досить актуальним питанням залишається аналіз основних напрямів упровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як

педагогічної проблеми. Виникає необхідність у здійсненні цілісного наукового аналізу проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах реформування освіти та аналізі теоретичних засад упровадження нововведень у освітній процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у педагогічних закладах вищої освіти України. Для того, щоб вирішити зазначені труднощі необхідно окреслити сучасний стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних закладах вищої освіти України; визначити основні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та розглянути напрями упровадження нових інформаційних технологій у процес професійної підготовки студентів – майбутніх фахівців фізичної культури.

Останніми роками виникла недооцінка в суспільстві освітньої, соціально–економічної, оздоровчої й виховної ролі фізичної культури, що призвело до того, що в країні помітно знизився рівень здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Хоча й останнім часом спостерігаються деякі зміни у сфері спорту, але на жаль, ці зміни недостатньо враховуються в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Освітній процес у педагогічних ЗВО, навчальні плани й програми факультетів фізичного виховання не враховують тих змін, що передбачені реформою у закладах середньої освіти, тому, сучасні випускники педагогічних закладів вищої освіти виявляються недостатньо підготовленими до професійної діяльності в школі. Саме тому, викладачі педагогічних ЗВО повинні враховувати концепцію нової школи має бути підвищення інтересу та бажання в молодих людей до освоєння нових розділів знань і підготовки їх до життя в умовах сучасного розвитку суспільства. Система вищої фізкультурної освіти стоїть перед фактом необхідності виходу за межі того, що є традиційним у діяльності викладачів педагогічних ЗВО, які працюють за навчальними програмами, не цілком задовольняє сучасні вимоги науки і життя. Прийшов час соціально–психологічного переосмислення системи викладання й пропонованих обсягів знань.

Одним з найважливіших механізмів перетворення освіти в сферу стратегічного розвитку країни є формування в студентській молоді стійкої освітньої потреби, усвідомленого ставлення до навчальної діяльності [1]. При вступі на спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) у більшості педагогічних ЗВО України поряд із більш підготовленими вступниками (спортсменами ДЮСШ), що володіють істотним запасом спеціальних знань і практичних умінь у спортивній діяльності, вступають на навчання абітурієнти із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості. Перед викладачами виникає необхідність вивчення закономірностей самостійної діяльності студентів із різним рівнем підготовленості, розвитку й орієнтації. Розуміння соціальної та індивідуальної

значущості ціннісної орієнтації студента призводить до переконання, що самостійна робота як керований процес має стати провідним механізмом перетворення цілей навчання в потужний внутрішній стимул самонавчання, самоосвіти та самовиховання [3].

При інтегруванні видів навчання студент, із одного боку, краще засвоює розвиток і внутрішні зв'язки конкретного виду фізкультурно–спортивної сфери, а з іншого боку, – переходити від конкретного знання до абстрактного моделювання. Саме тому при розробці навчальних програм професійної підготовки необхідно враховувати зміст питань:

- визначення логічної структури й змісту розділів програми, що характеризують види діяльності майбутнього фахівця;

- інтеграція навчальних тем і послідовність їх вивчення;

- інтеграція видів навчання: сполучається, програмованого, ігрового та самостійного;

- оптимізація розподілу навчального часу;

- гуманізація навчально–пізнавальної діяльності на основі підходу, що характеризується самостійний вибір студентом методу освоєння конкретного навчального матеріалу [2]. У педагогічній науці й практиці професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури розглядається як така, що спрямована на підготовку студентів закладів вищої освіти до виконання конкретних видів професійної діяльності за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), оволодіння ними сукупністю знань про людину й фізичну культуру, розвиток емоційно–ціннісних відношень, моральних норм, умінь передавати цінності фізичної культури школярам. Застосування новітніх інформаційних технологій оптимізує освітній процес, діяльність учителя й учнів, сприяє якісному засвоєнню ними навчального матеріалу. Сучасні реформи галузі освіти вимагають від майбутніх учителів підвищення їх загальної інформаційної культури, знань і вмінь застосовувати ці технології у професійній діяльності.

Отже, завдання сучасної професійної освіти педагогічних ЗВО в сфері фізичної культури полягає в тому, щоб навчити майбутнього спеціаліста реалізувати себе в діяльності, сформувати свій власний професійний вигляд і образ (в тому числі і фізичну культуру особистості), розвинути творчі, духовно–інтелектуальні й психофізичні здатності, пов'язані з умінням трансформувати ідеї гуманізму в свою професійну практику. Дана розвідка не вичерпує в повному обсязі шляхів вирішення проблеми належної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування педагогічних технологій у професійній діяльності в умовах реформування освіти, тому потребує більш ретельного дослідження. Перспективним у цьому напрямі є дослідження формування інформаційно–комунікаційного середовища у закладі вищої освіти в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

### **Література:**

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис. ... к. пед. н. Тернопіль; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2005.
2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3, Т. VII. Тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Київ: Гнозис, 2011. С. 84–93.
3. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. н. Київ, 2003.
4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. автореф. дис. ... д-ра пед. н. Київ, 2009.

## **РУХЛИВІ ІГРИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ ІНСТРУКТОРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СІМ'Ї**

*Н. П. Батєєва*

Дошкільне дитинство – період у житті людини, коли формується здоров'я, здійснюється розвиток особистості. У той же час в цей період дитина перебуває в повній залежності від дорослих – батьків, педагогів. Проблема ефективності розвитку та виховання дитини в період дошкільного дитинства відноситься до числа найбільш актуальних проблем дошкільної педагогіки. В дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої, надалі формується вся рухова діяльність людини. Одним з визначальних чинників формування здорового покоління, здатного до активної діяльності, навчання, праці, було і залишається фізичне виховання. Здорове, гарне тіло, красиві рухи – результат правильного фізичного розвитку. Маленька людина не може сама себе розвинути – це завдання дорослих. Рухлива гра є умовою формування рухової активності дітей, а також стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер дитини, стає очевидною необхідність інтенсивної наукової та практичної розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами рухової гри. Разом з тим, аналіз літератури свідчить, що традиції фізичного виховання в сучасній сім'ї вивчені слабо, не розглядається також питання про їх вплив на формування у дитини потреби в систематичних заняттях

фізичними вправами. Крім того, досі відкритим залишається питання про її роль і місце в цілісній системі фізкультурно–оздоровчої роботи. Однак родина, як багатогранна система в своєму впливі на формування основ фізичної культури дитини має величезне значення, що доводиться вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Саме тому, проблема взаємодії з батьками, пошук ефективних форм і методів була, є і буде актуальною. Особливо актуальною вона стає, коли ми говоримо про оздоровчу діяльність в сім'ї.

**Мета дослідження** – теоретичне та емпіричне вивчення, опис форм взаємодії інструктора фізичного виховання і сім'ї з навчання дітей старшого дошкільного віку рухливим іграм.

Для того, щоб виявити найбільш ефективні форми взаємодії сім'ї та інструктора з фізичного виховання з навчання дітей дошкільного віку рухливим іграм було організовано та проведено дослідження на базі дитячого садка № 33 м. Києва. У ньому взяли участь 28 дітей старшого дошкільного віку, з яких були сформовані дві групи дітей по 14 осіб: експериментальна та контрольна. Дослідження проводилося засобами анкетування, спостереження та експерименту. Організація експерименту проходила за наступною схемою: попереднє тестування – проведення експериментальних занять в сім'ї – контрольне тестування. Перший етап взаємодії дорослих забезпечує базові умови для його успішності. Мета – виявити можливості взаємодії сім'ї та інструктора з фізичного виховання. На даному етапі були проведені індивідуальні бесіди та анкетування батьків.

На другому етапі взаємодії задача інструктора з фізичної культури – дати батькам необхідний обсяг знань про рухові ігри, роз'яснити своєрідність, різноманіття видів, розвиваючий потенціал; розвинути вміння та здібності у взаємодіях з дитиною в рухливій грі в умовах сім'ї; допомогти батькам створити умови для організації проведення ігор. В ході даного етапу широко використовувалися консультації, батьківські збори, бесіди, тематичні виставки, конкурси. На третьому етапі в кінці експерименту дітям експериментальної та контрольної груп були запропоновані контрольні випробування, що визначають рівень фізичної підготовленості. За підсумками контрольної діагностики виявилися відмінності за всіма тестами.

Таким чином, проведене дослідження показало ефективність побудови системи взаємодії інструктора з фізичного виховання і сім'ї в залученні дошкільнят до фізичної культури за допомогою навчання їх рухливим іграм та організації з ними занять із застосуванням рухливих ігор. Навчання батьків навичкам спільного заняття з дітьми рухливими іграми є добрим засобом їх успішної взаємодії. Спільні ігри батьків з дітьми значно зміцнюють їх взаєморозуміння, урізноманітнюють спілкування.

В результаті дослідження підтверджено, що активна взаємодія сім'ї та інструктора

фізичного виховання з навчання дітей старшого дошкільного віку рухливим іграм сприяє процесу правильного фізичного розвитку дитини.

## **ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБНІСНО–МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ШКОЛЯРІВ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

*О. А. Дмитрієва*

Спостереження за практикою фізичного виховання школярів, у ході навчальної та позакласної діяльності, вказує на зниження їх інтересу до виконання фізичних вправ та участі у традиційних формах фізкультурної роботи, передбачених навчальними програмами. У той же час загальноосвітня школа створює ситуації «ризик» для фізичного здоров'я школярів, які, в першу чергу, зумовлені гіпокінезією. Для учнів, що сумлінно здобувають знання за допомогою інтелектуальної праці, з кожним роком навчання, частка статичного способу життєдіяльності збільшується. На основі цього формуються і звички пасивного проведення дозвілля. В процесі наукових досліджень (В. Ареф'єв, Г. Єдинак, 2001; Е. Вільчковський, 2008; Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець, 2008; О. Дубогай, 2001; Н. Москаленко, 2007; Ю. Ніколаєв, 2011; В. Столітенко, 1997 та ін.) виявлено тенденцію згасання прагнень у значній кількості школярів до систематичної фізичної підготовки та занять спортом.

Одночасно дослідження Г. Безверхньої (2003), О. Булгакова, О. Кузьменко (2009), Н. Горшкової (2005), В. Гордійчук (2010), Є. Захаріної (2008), І. Карпюк (2006), Т. Круцевич (2008), М. Маєвського (2010), А. Малишкіна (2014), Я. Першегуби (2012), С. Тихонової, В. Тихонова (2010) переконують, що через мотиваційну сферу можна продуктивно вплинути на систематичність занять фізичною культурою, формування необхідних знань, умінь і навичок у фізкультурній галузі. Розпочинати таку цілеспрямовану і відповідальну роботу варто з дітьми молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості потребнісно–мотиваційної сфери молодших школярів, що спрямовані на систематичні заняття фізичною культурою, та чинники її формування.

Мотив є однією з найвагоміших спонук до діяльності. У кожної людини спонтанно чи усвідомлено виникають певні потреби, які перетворюються у дійовий поштовх до реалізації того, що має задовольнити ці потреби. Потребнісно–мотиваційна сфера індивіда є доволі складною та ієрархічною за своєю будовою. Поєднання ставлень, потреб, бажань, цілей, мотивів, інтересів, переживань тощо у цілісну систему не відбувається водночас. У процесі онтогенезу проходить не тільки позитивна змістова еволюція компонентів потребнісно–



мотиваційної сфери, а також можуть проявлятися і суперечності та конфлікти між окремими складовими елементами [2]. Наприклад, усвідомлена потреба і переконаність у необхідності фізичної досконалості може блокуватись більш дійовими гедоністичними мотивами. І це безумовно породжує проблеми щодо набуття завершеного вигляду мотиваційною сферою.

Проведені ученими дослідження вказують на залежність формування потребнісно-мотиваційної сфери школярів у галузі фізичної культури і спорту від зовнішніх і внутрішніх чинників [1].

Аналіз літературних джерел [1, 2, 3] засвідчує, що до об'єктивних факторів належать:

- соціально-економічні умови життя в суспільстві;
- етнічна ментальність, національні ідеали та еталони фізичних кондицій та розвитку;
- цінність здорового способу життя;
- прикладні дотримання фізичної культури з боку дорослих членів сім'ї, педагогів, авторитетних осіб, сверсників;
- єдність вимог щодо фізичного розвитку з боку педагогічного колективу, сім'ї, громадськості;
- рівень педагогічної майстерності та такту учителя фізичної культури у ході проведення уроків та позакласної роботи з фізичного виховання;
- інноваційні зміст, форми, методи навчальної і виховної діяльності з фізичної культури;
- матеріально-технічне забезпечення навчально-виховного процесу в освітньому закладі та наявність спортивних ігрових майданчиків за місцем проживання;
- гуманні взаємини та позитивний психологічний клімат у колективі однокласників та однолітків у процесі фізкультурних та спортивних занять;
- пропагування кращих зразків фізичної підготовленості в засобах масової інформації, кінофільмах, книгах.

До суб'єктивних чинників належать:

- вікові та статеві особливості молодших школярів;
- вроджені задатки, здібності, нахили до певних видів спорту, виконання фізичних вправ;
- психофізіологічні якості та процеси, типологічні особливості вищої нервової діяльності і т.п.;
- бажання бути сильним, спритним, витривалим тощо, уміти виконувати фізичні і спортивні завдання;
- особисті уподобання, орієнтація на привабливість, успішність, досягнення, авторитет тощо.

Загалом зовнішні і внутрішні фактори формування мотивації до активних занять фізкультурою і спортом не розділені межами, а постійно перебувають у відносинах взаємовпливу та взаємозалежності.

Отже, потребнісно–мотиваційна сфера молодших школярів щодо постійних занять фізичною культурою і спортом є доволі складним утворенням. Процес її формування здійснюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, детальне пізнання яких дасть змогу учителеві фізичного виховання викликати у дітей молодшого шкільного віку стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

### **Література:**

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. реком. (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.

2. Карпюк І. Ю. Вивчення потребо–мотиваційної сфери студентів як системоутворюючої основи виховання у них фізичної культури. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*,. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2006. № 3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://novyn.kpi.ua/2006-3/index.html>.

3. Малишкін А. М. Визначення відношення учнів середніх класів до занять фізичними вправами при вивченні різних розділів програми. *Педагогіка, психологія і медико–біологіческие проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. № 3. С. 43–48.

## **ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

*І. М. Журавльова*

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах: Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національна доктрина розвитку освіти», «Базовий компонент дошкільної освіти в Україні». Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О. Л. Кононко, В. К. Котирло, С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку

досліджують О. Л. Богініч, Е. С. Вільчковський [1], Н. В. Гавриш [2], Л. В. Лохвицька [4]. В працях І. І. Брехмана, О. Д. Дубогай значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Дослідженням теорії використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання присвячені роботи М. М. Єфименка [3], Т. Т. Ротерс [5], Н. В. Сократової [6].

Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації фізичного виховання нетрадиційними способами. Система профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М. Єфименка; гімнастику з елементами хатха-йоги.

Регулярні заняття аеробікою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм, у процесі занять нею поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та м'язова тканини. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами протягом дня, адже служить діючим засобом проти емоційних розладів дітей. Вона включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів.

Т. Ротерс пропонує комплекси для дошкільнят: вправи на м'ячах з ріжками для дівчаток, вправи з силової гімнастики для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [5].

Мета аеробіки в дошкільньому закладі – компенсувати дефіцит рухової активності. До комплексу ранкової гімнастики слід дібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхнє дозування. Аналогічно складається і комплекс гігієнічної гімнастики після денного сну. У фізкультурхвилинках (1–2 хвилини) також можна застосовувати короткий комплекс вправ з ритмічної гімнастики під фонограму. У ритмічній гімнастиці темп виконання вправ визначається темпом музичного супроводу

Аеробіка – це комплекс загальнорозвиваючих гімнастичних вправ гармонійно організований емоційно-ритмічною музикою. Систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функцій серцево-судинної, дихальної, нервової і ендокринної систем, опорно-

рухового апарату. По завершенню кожного заняття передбачена творча пауза або танцювальна хвилинка та рухлива гра.

Степ–аеробіка – проста, не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Надає позитивну дію на весь організм.

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів. Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття. Крім цього, фітбол – ефективний тренажер для різних проблемних зон. Унікальна методика дихальних вправ (О. Стрельникова). Гімнастика благотворно впливає на організм, відновлює порушене носове дихання; покращує дренажну функцію бронхів; позитивно впливає на обмінні процеси; налагоджує порушені функції серцево–судинної системи; виправляє різноманітні деформації грудної клітки та хребет; підвищує загальну опірність організму, його тонус, покращує нервово–психічний стан.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДЗО слід виокремити імунну гімнастику, для стоп, для роботи за комп'ютером та гімнастику пробудження. Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Гімнастика пробудження – невід'ємна частина фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності. Щоденно після денного сну в усіх групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості.

Отже, оздоровча гімнастика є невід'ємною організуючою частиною режиму дня дошкільного закладу і важливою складовою фізкультурно– оздоровчої роботи з дошкільнятами.

### **Література:**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2–ге вид., перероб. і допов. Суми : Університет. кн., 2005. 428 с.
2. Гавриш Н. В. На шляху до оновлення. Про готовність педагогів до реалізації нової програми. *Дошкільне виховання*. 2009. № 2. С. 7–10.

3. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. Київ: Знання, 2003. 456 с.
4. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.–метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально–ритмическое воспитание и художественная гімнастика. Москва : Просвещение, 1989. 67 с.
6. Сократова Н. В. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2009. 345 с.

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

*О. В. Отравенко*

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у закладах середньої освіти. Складні умови економічної кризи, реформування державних структур, недостатнє фінансування сфери освіти і охорони здоров'я стали причиною погіршення соціальних умов проживання населення, зниження прожиткового мінімуму населення, зростання шкідливих звичок, що привело до погіршення здоров'я населення, зокрема школярів.

Практично здорові діти складають сьогодні лише 1–4% від всього дитячого населення. Кількість дітей з порушенням постави в Україні за останніх 30 років збільшилося в 3 рази і складає, за даними різних досліджень, від 60–80%. Поширення плоскостопості складає сьогодні 40%, що також в 3 рази більше, ніж на початку 60 років. У 2–3 рази збільшилася частота виявлення важких форм сколіозу, інтенсивно зростають прояви дистрофічних змін опорно–рухового апарату (остеохондроз, остеопороз). Більше половини підлітків страждають хронічною патологією, кожна четверта дитина має третю групу здоров'я [2; 8]. За час навчання в початковій школі у дітей в 5 разів зростає частота порушення зору, в 4 рази – порушення постави, в 3 рази патології органів травлення. Прийшовши в перший клас школи, дитина вимушено, через організацію режиму шкільного життя в 2 рази знижує свою рухову активність [2].

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. У цих умовах виникає проблема пошуку оптимальних підходів,

засобів, методів фізичного виховання школярів [3; 5]. Програма предмету «Фізична культура» складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Теоретико–методичні знання.

II. Способи рухової діяльності: школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави.

III. Додатки: Школа розвитку фізичних якостей. Пропоновані вправи дозволяють школярам в подальшому оволодіти навичками: легкої атлетики, гімнастики та основами спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу тощо [1; 9].

Вивчення методичної і наукової літератури (Т. Круцевич, К. Огниста, М. Линець, Б. Шияна та інші) показало, що в даний час в практиці існують різні методи та засоби навчання вправам які впливають на розвиток силових здібностей молодшого шкільного віку [4; 6; 10].

**Метою дослідження** – вплив методики розвитку силових здібностей на фізичну підготовку молодших школярів.

У дослідженні брали участь 32 практично здорових школярів у віці 6–9 років, що навчаються в гімназії № 1 м. Кременна.

Дослідження, що склали зміст цієї роботи, проводилися в період з жовтня по грудень включно 2018–2019 навчального року. На початковому етапі здійснювався аналіз науково–методичної літератури, уточнювалася методологія експериментальних досліджень, особливості виконання методики та оцінки стану досліджуваних. Визначався рівень фізичного розвитку, а також рівень фізичної підготовленості дітей. Також проводилися антропометричні дослідження розвитку хлопців та дівчат контрольної та основної групи, після якого нами було встановлено, що фізичний розвиток дітей перебуває на однаковому рівні і відповідає їх віковому рівню. До включення в дослідження школярі методом випадкової вибірки були розділені на основну (8 хлопчиків і 8 дівчаток), і контрольну (8 хлопчиків і 8 дівчаток) групи, які були порівнянні за віком та статтю. Групи комплектувалися за віковою і статевою ознакою. Комплекс вправ був спрямований на розвиток силових здібностей учнів та інтересу до занять фізичною культурою. Учні основної групи займалися за традиційною освітньою програмою при звичайному руховому режимі. Учні контрольної групи навчалися за запропонованою експериментальною методикою «програми вправ Карасьова А.В.». Заняття включали в себе два уроки фізичної культури на тиждень, два з розвитку силових здібностей, тривалість яких становило 45 хвилин.

Результативність експериментальної методики полягає: у повній реалізації природних можливостей учнів; що свідчить про те, що методика програми Карасьова А.В., яку ми обрали для дослідження, робить позитивний вплив на всебічний розвиток організму дітей

молодшого шкільного віку. На мою думку, отримані дані вказують на покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодшого шкільного віку.

Наше подальше дослідження буде направлено на пошук нових методик для розвитку силових здібностей учнів молодшого шкільного віку.

### **Література:**

1. Андрощук Н. В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1–4 класи. Тернопіль: підручники і посібники, 2003. 72 с.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури: навчал. посіб. Київ, “Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2010. № 1. С. 23–25.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 1999. 230 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
6. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164 с.
7. Огніста К. М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1–4 класів Методичний посіб. Тернопіль: Мальва–ОСО, 2001. 72 с.
8. Огністий А. В. Теоретико–методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2001. 60 с.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров’я і фізична культура» 1–11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. 112 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

***І. В. Ремзі, А. С. Рєпін***

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і

методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості [2]. За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини [4]. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів [1].

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями [8].

Рухова функція дітей і підлітків проявляється через рухову діяльність яка пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища [3]. Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому потрібно враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язової напруги [6].

Кожна свідома робота вимагає серйозного відчуття простору і часу та уміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Для виховання таких умінь використовують уроки волейболу. Термінова потокова інформація про час, простір та ступінь м'язових зусиль в процесі рухової діяльності дає можливість учням навчитись диференціювати на різні величини отримані відчуття, що досить важливо для управління рухами та розширення їх рухових можливостей [5]. Свідоме управління руховою діяльністю тісно пов'язане з розвитком органів чуття, а особливо з м'язовим відчуттям. Через органи чуття проходить сприйняття зовнішнього світу. Чим менше розвинуті органи слуху, зору та інші органи чуття, тим більше обмежена діяльність людина і тим менше вона розвинена. Діти, котрі оволоділи своїми рухами в просторі часі і силі, успішно справляються з різними руховими діями, на відміну від тих дітей, які не навчались цьому. Їх діяльність активніша,



вони вміють зіставляти, виявляти подібності та відмінності різних рухових актів. Якщо при навчанні руховим діям не розвиваються вміння керувати своїми рухами, то рухові можливості дітей обмежені: виявлення їх творчих здібностей в руховій діяльності звужується, рухова здатність до імпровізації рухів ускладнюється. Рухова зрілість не приходить сама по собі з віком – вона розвивається в тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем і режимом рухової діяльності дітей [7].

Мета роботи – дослідити методику навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти, підвищити ефективність уроку волейболу шляхом удосконалення методів і прийомів навчання основам гри у волейбол.

У роботі застосовані методи загальнонаукового принципу, такі як:

1. Узагальнення – уявний перехід від класу розглянутих окремих об'єктів до виявлення загальних ознак;
2. Порівняння – пізнавальна операція, що лежить в основі судження про подібність чи розходженість об'єктів;
3. Аналіз – процедура уявного чи реального розчленовування досліджуваного об'єкта з метою його більш глибокого пізнання;
4. Синтез – процедура з'єднання різних елементів, складових об'єкта в єдине ціле в процесі наукового пізнання;
5. Індукція – вид узагальнення, зв'язаний з передбаченням результатів спостережень і експериментів на основі даних досвіду;
6. Дедукція – це форма мислення, що дозволяє на основі логічних правил з окремих загальних даних виводити нове, менш загальне припущення.

В ході роботи нами були досліджені та проаналізовані особливості методики навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти, розкрита специфіка волейболу та визначені засоби і методи його навчання. Також ми розглянули методику навчання техніці гри у волейбол. Охочих займатися волейболом стає все більше і більше не тільки через видовищність та динамічність гри, але й через доступність і достатньої простоти правил. Багато з тих, хто на сьогоднішній день тільки знайомиться з цією грою на заняттях фізичного виховання, з часом, отримавши хоча б початкові навички гри і мінімальні уявлення про правила, можливо, стануть цінителями і шанувальниками гри в волейбол. І в цьому їм допоможуть заздалегідь сплановані, правильно організовані, цікаві заняття фізичного виховання.

Гра в волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол

в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: колективізму, товариства, мужності, швидкості, спритності. Змагання з волейболу вимагають від учнів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Можна зробити висновок, що волейбол – ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння і навички (оволодіти технічними прийомами та тактичними діями), розвивати фізичні і морально-вольові якості. Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії гравця пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

#### **Література:**

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. Минск: Нар. асвета, 2005. 72 с.
2. Волейбол: Методика обучения в волейбол. Москва: Человек Олимпия, 2007. 56 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 67 с.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. Минск: Высшая школа, 2012. 144 с.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. Школа тренера. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 399 с.
6. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск : МЕТ, 2007. 329 с.
7. Хапко В. Е. Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев. : Здоровье, 2010. 128 с.
8. Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол: [Библиотека тренера]. Москва: Человек, Олимпия, 2007. 56 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

***І. В. Ремзі, А. П. Серєда***

Фізичне виховання – одна з необхідних умов правильного розвитку дітей. Прилучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність,

чіткість і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття дружби. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ [4].

Велике значення у всебічному фізичному розвитку дітей займають спортивні вправи, а також елементи спортивних ігор. Оволодіння елементами спортивних вправ та ігор з м'ячем колективного характеру створюють сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових рис характеру дітей. Такі ігри привчають долати егоїстичні спонукання, виховують витримку. У грі дитина завжди має можливість випробувати свої сили і переконатися в успішності дій [6]. Одна з найважливіших задач закладів загальної середньої освіти – виховання в дітей потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами. Рішення цієї задачі вимагає від учителя фізичної культури наполегливості, творчості, багато умінь і знань. І насамперед, треба вміти будувати не тільки свою діяльність, але і діяльність учнів на уроці. Причому так, щоб вона мала своє відповідне продовження у формі самостійних занять у домашніх умовах з метою фізичного самовдосконалення. А для цього, у першу чергу, потрібно знати реальні можливості своїх вихованців [3].

Баскетбол – це командна гра, в якій спільні дії гравців обумовлені єдиною метою. Вона складна і емоційна, включає в себе швидкий біг, стрибки, метання, здійснювані в оригінально задуманих комбінаціях, проведених при протидії партнерів по грі [1]. Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій в баскетболі приваблюють дітей молодшого шкільного віку до цієї гри. На уроках фізичної культури при цьому можуть включатися як ігри з м'ячем, так і спеціальні вправи щодо закріплення навичок володіння м'ячем, оскільки вони мають важливе значення для різнобічної фізичної підготовленості дітей. Велика роль баскетболу у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я фізичної культури і спорту; фізкультурна початкова освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури, формування основ фізичної та духовної культури основи особистості, підвищення ресурсів здоров'я, як системи цінностей, активно і довгостроково реалізуються в здоровий стиль життя [2].

Застосування спортивних ігор у фізичному вихованні молодших школярів відіграє важливу роль у формуванні фундаменту рухових навичок і технічної підготовленості, тому що цей вік найбільш сприятливий для розвитку швидкісних і координаційних здібностей. На уроках фізичної культури навчання елементам гри в основному здійснюється через проведення рухливих ігор з елементами баскетболу. Тому слід приділяти більшу увагу методиці навчання елементам гри в баскетбол [5].

Мета роботи – дослідити методіку навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти, підвищити ефективність уроку баскетболу шляхом удосконалення методів і прийомів навчання елементам гри у баскетбол.

В процесі виконання роботи, аналізувалися літературні джерела, які розкривають методіку навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти; досліджувалися методи і форми навчання гри в баскетбол, а також особливості навчання фізкультурним вправам у молодшому шкільному віці. Метод порівняння й зіставлення, використовувався як метод співвідношень між особливостями методіки навчання баскетболу учнів молодших класів та старшої школи закладів загальної середньої освіти. Методи математичної статистики, дозволили дати характеристику певної сукупності по конкретних ознаках, числові значення характеристик спортивного устаткування з баскетболу, адаптованого для дітей молодшого шкільного віку.

В ході роботи нами були досліджені та проаналізовані теоретичні основи та педагогічні умови навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти, розкрита специфіка баскетболу та визначені засоби і методи його навчання. Також ми розглянули модель навчання техніки гри у баскетбол.

Баскетбол залишається однією з найкращих ігор у закритих приміщеннях для розвитку майже усіх фізичних якостей та кондицій учнів: витривалості, міцності, швидкості, гнучкості, прицільності, швидкості мислення тощо. Експериментальна технологія навчання гри в баскетбол передбачає засвоєння комплексу рухів та рухових дій, що складають цілісну рухову діяльність – гру в баскетбол.

Учні здатні засвоїти навчальний матеріал з баскетболу, якщо цей процес забезпечить мотивацію учнів до навчання та передбачить визначення загальних і конкретизованих завдань навчання, засобів розвитку фізичних якостей, засвоєння технічних прийомів та навчального матеріалу передбаченого шкільною програмою; методів навчання і тренування; можливих помилок, шляхів їх профілактики та усунення; форм та умов реалізації завдань навчання; норм навантаження; послідовності технологічних дій і процедур; засобів контролю й оцінки діяльності учнів, що в підсумку забезпечує бажаний результат навчання – уміння учнів грати в баскетбол.

Аналіз наукової та методичної літератури і практики фізичного виховання школярів з обраної проблеми свідчить, що засоби баскетболу різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, позаяк викликають позитивні емоції у дітей та бажання займатися фізичними вправами. Із кожного уроку учні повинні виносити нові

знання й уміння, повинні бачити, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. При цьому кожен учень повинен мати особистий рекорд і кожного слід до нього підвести. Учителю необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи з учнями на весь час навчання у школі, на рік, семестр, серію уроків, тобто уявити результат діяльності на різні періоди часу. Висунення мети спрямовує і регулює діяльність учня, робить її усвідомленою.

Вирішуючи освітні завдання, учнів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат. Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких учителів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже, викликає серйозні труднощі в навчанні. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що об'єднуються системними зв'язками.

З вищенаведеного можна зробити наступні висновки:

1. Баскетбол залишається однією з найкращих ігор для розвитку майже усіх фізичних якостей та кондицій учнів: витривалості, міцності, швидкості, гнучкості, прицільності, логічного мислення тощо.

2. Засоби баскетболу різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, також викликають позитивні емоції у дітей та бажання займатися фізичними вправами.

3. Більшість шкіл можуть створити достатню матеріально-технічну базу для проведення гри в баскетбол як в закритому приміщенні, так і на відкритих майданчиках.

### **Література:**

1. Баскетбол: учебн. для спорт. фак-тов фіз. культ. Москва: Фізкультура и спорт, 2007. 247 с.

2. Баскетбол: учебн. для ин-тов фіз. культ. / Под ред. Ю. М. Портнова. Изд. 3-е перераб. Москва: Фізкультура и спорт, 2008. 288 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов-н/Д : Феникс, 2009. 256 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 496 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2012. 248 с.
6. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов-н./Д.: Феникс, 2014. 624 с.

## **ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ХГПА РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

*В. Ф. Слюсарев, Д. А Богданов*

Показником функціональних можливостей організму та рівня здоров'я є загальна фізична працездатність людини. Висока працездатність є показником стабільного здоров'я і, навпаки, низьке її значення розглядається як фактор ризику для здоров'я. Фізична працездатність – мультикомпонентна властивість організму, яка характеризується цілою низкою факторів, що визначають та лімітують її. Найважливішими факторами, що обумовлюють рівень фізичної працездатності, є: особливості фізичного розвитку та статури, продуктивність процесів енергозабезпечення, стан опорно-рухового апарату, досконалість механізмів регулювання функцій тощо.

Кількісне визначення фізичної працездатності має велике значення у процесі організації фізичного виховання населення різних віково-статевих груп, розробки рухових режимів для лікування та реабілітації хворих тощо.

Нині фізична працездатність широко досліджується у спортивній практиці, викликає зацікавленість спеціалістів як медико-біологічного, так і спортивно-педагогічного напрямків. Фізична працездатність – одна з найважливіших складових спортивного успіху. Ця якість є також визначною у багатьох видах виробничої діяльності, необхідною у повсякденному житті. Вона піддається тренуванню і опосередковано відображає стан фізичного розвитку та здоров'я людини, її придатність до занять фізичною культурою і спортом.

*Мета дослідження* – виявлення особливостей впливу занять різними видами спорту на функціональні можливості організму.

*Завдання дослідження:*

- дослідити теоретичне поняття фізичної працездатності та її роль у діагностиці здоров'я;
- визначити фактори впливу на фізичну працездатність;
- виявити особливості фізичної працездатності між спортсменами різної спеціалізації;
- дослідити відмінності фізичної працездатності між тренуваними і не тренуваними студентами;
- виявити ступень впливу системи підготовки спортсменів;

*Об'єкт дослідження* – навально-виховний процес з фізичної культури здобувачів вищої освіти.

*Предмет дослідження* – вплив занять різними видами спорту на рівень загальної фізичної працездатності організму студентів.

У процесі навчання й тренування залежно від поставлених рухових завдань в організмі спортсмена формуються різні варіанти інтеграції вегетативних і рухових функцій. Повнота цієї інтеграції є важливою умовою підвищення спортивної працездатності. Найменша неузгодженість в діяльності рухового апарату й системи внутрішніх органів знижує ефективність і економізацію зовнішньої роботи, а з нею й спортивний результат. Тому працездатність зростає в тих спортсменів, у яких на тлі морфологічних і біологічних змін м'язової тканини відбувається пошук і перехід з однієї форми координації роботи скелетної мускулатури й вегетативних функцій до іншої, більш досконалої.

Надійність організму, як біологічної системи, не абсолютна. Діалектичний зв'язок між надійністю і її порушенням можна розглядати у світлі закону переходу кількісних змін у якісні. Перенапруга як регулюючих механізмів, так і регульованих ефекторних органів – основний фактор, що лімітує працездатність у спорті високих досягнень. Перенапруга центральних нейрогормональних механізмів регулювання (у розгорнутій формі – відомий синдром перетренування) найчастіше розвивається під час досягнення або навіть на піку спортивної форми. На рівні окремих фізіологічних систем і органів перенапруга обумовлена порушенням процесу регулювання автономних механізмів, переадаптацією процесу саморегулювання (серцевих, судинних тощо), що веде до порушення центральної й периферійної гемодинаміки, рухового апарату тощо. Автоматичне включення резервних каналів у зв'язку з наявністю дублюючих виконавчих механізмів може до певного часу підтримувати стабільну працездатність.

Обстеженню були піддані 60 студентів-спортсменів (1 – 2 розрядів) та ті, хто не займається спортом. Досліджувані за структурою рухової діяльності та характером механізму енергоутворення були розподілені на 4 групи. Групу «А» склали представники видів спорту, в яких вправи переважно з аеробним, групу «Б» – з аеробно-анаеробним, групу

«В»– з переважно анаеробним характером енергоутворення, а групу «Н» ті, хто не займається спортом.

Рівень фізичної працездатності оцінювали за величинами  $PWC_{170}$ , та МСК (максимум споживання кисню).

Дослідження рівня фізичної працездатності за допомогою субмаксимального тесту  $PWC_{170}$  виявило, що у спортсменів, незалежно від спеціалізації, показник абсолютної величини фізичної працездатності виявився вищим, ніж у нетренованих студентів. У останніх середня величина  $PWC_{170}$  становила 978,5 кГм/хв. У групах спортсменів найбільший показник фізичної працездатності було виявлено у групі «А» – 1314,2 кГм/хв, а найменший – у групі «В» (1057,4 кГм/хв). Хоча, за критерієм F Фішера, достовірної різниці між групами «Б», «В» та «Н» не виявлено.

Аналіз результатів обчислення відносної величини  $PWC_{170}$  виявив найбільший рівень фізичної працездатності у групі «А» (18,7 кГм/хв/кг). В інших групах достовірної різниці між показниками фізичної працездатності не виявлено. Величина  $PWC_{170}$  у групах «Б», «В» і «Н» становила відповідно 16,2, 15,3 та 14,1 кГм/хв/кг.

Аналіз результатів дослідження аеробної продуктивності виявив найбільший рівень фізичної працездатності у спортсменів групи «А» (МСК 4,5 л/хв). У спортсменів групи «Б» показник рівня фізичної працездатності становив 3,6 л/хв. Між групами «В» та «Н» достовірної різниці виявлено не було (МСК відносно дорівнювала 3,1 та 2,9 л/хв.)

Аналіз обчислення відносної величини МСК свідчить про те, що найбільшу аеробну продуктивність організму виявлено у спортсменів групи «А» – 64,2 мл/хв/кг. У групі «Б» величина МСК дорівнювала 51,4 мл/хв/кг. Між групами «В» та «Н» достовірної різниці виявлено не було. Порівняння отриманих даних з даними оціночних таблиць, в яких враховані стать, вік та характер спортивної діяльності свідчить, що досліджувані груп «А», «Б» та «Н» мають середній рівень фізичної працездатності, а група «В» – низький.

#### **Висновки:**

1. У студентів, що систематично займаються спортом, виявлений різний рівень фізичної працездатності в залежності від спортивної спеціалізації.
2. Заняття на уроках з фізичного виховання забезпечують середній рівень фізичної працездатності.
3. Студентам-спортсменам для подальшого удосконалення спортивної майстерності бажано підвищити функціональні можливості організму.



## **ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСНОВНІ ПЕРЕДУМОВИ РІШЕННЯ ПИТАНЬ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*О. Г. Шалена*

З огляду на психоемоційні та фізіологічні особливості студентів, особливу увагу необхідно приділяти питанням їхньої адаптації до навчальної діяльності. Існує кілька причин актуальності вивчення професійної адаптації. По-перше, рівень адаптаційних можливостей визначає успішність оволодіння професією, безпосередньо стосуючись формування динамічного професійного стереотипу [1]. По-друге, рівень адаптування організму визначає досконалість і міцність системи, що забезпечує розвиток адекватних умов і режиму професійної діяльності функціональних змін. І, по-третє, гнучкість і досконалість адаптаційних механізмів, їх потенційні можливості забезпечують високий рівень професійної стійкості, працездатності, а також сприяють збереженню і зміцненню здоров'я [1].

Загальне наукове поняття адаптації охоплює величезну галузь явищ, пов'язаних із пристосуванням істот до зовнішнього середовища. Це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду [2]. Процес адаптації реалізується завжди, коли в системі «організм – середовище» виникають значущі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, що дає можливість досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій [1].

Формування адаптаційного статусу організму відбувається відповідно до концепції І. П. Павлова про динамічний стереотип як стійку систему нервових внутрішніх процесів, що формуються під впливом зовнішнього стереотипу повторюваних впливів оточення і впливів зовнішнього середовища, що перебудовуються при зміні характеру. При цьому в основі процесу адаптації організму межсистемні відносини змінюються відповідно до принципу доміанти, розроблене А. А. Ухтомським, а сам процес пристосування охоплює практично всі ієрархічні рівні організму – від біохімічних перетворень на субклітинному і клітинному рівнях до виникнення вищих адаптаційних реакцій [5; 6].

Незважаючи на розбіжність у визначень різними авторами фаз адаптаційного процесу [1], у більшості випадків виокремлюються чотири стадії, що характеризуються специфічними рисами.

Перша – початкова, властива «термінова» адаптація, що характеризується мобілізацією функціональної системи, відповідальної за адаптацію, виражено стрес-

реакцією, періодом динамічної неузгодженості систем організму, падінням неспецифічної опірності.

Друга стадія – перехідна – характеризується оптимізацією провідних параметрів функціонального стану організму й підвищенням його опірності.

Третя стадія процесу – стадія довготривалої (стійкої) адаптації, характеризується завершенням формування адаптаційного процесу і, відповідно, високою резистентністю організму.

І, нарешті, у випадку неадекватності факторів, що впливають, обмеженості функціональних можливостей організму або їх виснаження, настає четверта стадія – стадія зриву адаптації, що призводить до невротизації організму і виникненню групи захворювань, так званої дезадаптації [6].

У розгляді адаптації та формування професійної стійкості студентів особливий інтерес викликають роботи, присвячені саморегуляції як основному принципу оптимальності біологічних систем, а також використанню принципів системної організації організму в інженерній психології, інженерній фізіології, у вивченні професійної діяльності, мнемічних процесів.

Вивчення адаптаційних процесів тісно пов'язане з уявленням про емоційну напругу і стрес [7]. Сама концепція стресу виникла і розвивалась у зв'язку з дослідженнями загальних закономірностей процесу адаптації [6; 7]. Це стало підставою для визначення стресу як стану, що складається з усіх не специфічно викликаних змін у біологічній системі, і як неспецифічної функції організму на пропоновані йому вимоги. Слід зазначити відмінності фізіологічного і психічного стресу, що полягають в тім, що, хоча фізіологічні явища при обох варіантах стресу ідентичні, спектр психологічного і поведінкового вияву при психічному стресі більш різноманітній [7]. Психічна (емоційна) напруга розглядається як форма стресу, найбільш адекватна для організму людини [7]. За визначенням Ф. З. Меєрсона, головними результатами стрес-реакції організму на адаптогенні фактори є мобілізація енергетичних ресурсів організму та їх перерозподіл, *за вибіркоким напрямком*, в органи і тканини функціональної системи адаптації; потенціал роботи цієї системи; формування структурної основи довготривалої адаптації.

Відомо, що одним з провідних факторів, що визначають адаптаційний процес, є динаміка комплексу біохімічних перетворень [7], причому провідна роль у цих процесах належить катехоламинам і кортикостероїдам. Накопичені дані з проблеми адаптації організму дозволили визначити адаптацію людини як цілеспрямовану системну реакцію організму, що забезпечує можливість усіх видів соціальної діяльності й життєдіяльності при

виникненні факторів, інтенсивність (і екстенсивність) яких призводить до порушення гомеостатичного балансу [6].

Ураховуючи вищезазначене доходимо висновку, що адаптація охоплює як пристосування організму до середовища, так і пристосування середовища до організму, тобто засобів, знарядь та умов праці й навчання, у тому числі й засобів фізичного виховання. Нині прийнято визначати два види пристосування людини до нових умов: фізичну і соціальну адаптацію, що тісно пов'язані між собою, тому що одночасно зі зміною поведінки відбувається зміна як психофізіологічних реакцій, наприклад емоцій, так і реакцій суто фізіологічних.

У зв'язку з цим одним із актуальних напрямів проблеми пристосування організму людини до факторів навколишнього світу, є професійна адаптація. Вона враховує адаптування людини до умов, характеру і режимів праці й навчання, до своєї спеціальності, а також пристосування праці та спеціальності до можливостей, здібностей і нахилів людини, яка припускає забезпечення заданого рівня працездатності. Будь-яка професійна діяльність здійснюється на підставі формування функціональної системи за участі багатьох інтегральних компонентів працездатності, у тому числі специфічних – сенсорно-моторного, фізичного, інтелектуального; неспецифічних – рівня активації центральної нервової системи, емоційного тону, вегетативного забезпечення тощо. До психологічних характеристик, суттєвих для професійної адаптації, відносять рівень професійної напруги і стійкість до стресу, енергетичний потенціал і здатність до логічного структурування ситуації [1]. Функціональний аналіз дає підстави розглядати адаптаційні й компенсаторні процеси, що виникають в організмі при розв'язанні поставлених завдань, з погляду цілісного характеру регуляції функції життєдіяльності.

Для встановлення кількісних характеристик взаємозв'язків між організмом і його окремими системами з зовнішнім середовищем; інтенсивністю і тривалістю дії факторів навчального процесу й соціального середовища і станом організму; взаємозв'язку між цими факторами і показниками працездатності та здоров'я, останнім часом у медичній науці, а також у психології та педагогіці розробляються відповідні моделі [8; 9].

Зокрема, створюються моделі фізіологічних систем організму й керування його функціями [4; 8], створені моделі, що відображають спільний вплив фізичних факторів середовища і робочого навантаження на регуляцію фізіологічних функцій і стан здоров'я, взаємозв'язок професійних показників і їхніх фізіологічних корелятивів [4].

Процес професійної адаптації розпочинається з першого контакту людини з новими умовами життєдіяльності (впливовими факторами). При цьому процес перебудови систем організму при переході студентів у нове середовище спостерігається навіть, якщо немає

сильних стресів [4]. У світлі вищевикладеного надзвичайно важливою є вироблення концепції цілеспрямованого регулювання й керування процесом пристосування студентів, із застосуванням педагогічних прийомів і методів, у тому числі засобами фізичного виховання, до умов навчання у вищих навчальних закладах

Відомо, що вік як юнаків, так і дівчат від 18-ти до 23-х років найбільш чутливий до різних зовнішніх впливів і характеризується особливою значною перебудовою ЦНС і ще продовжується розвиток ендокринної, серцево-судинної, дихальної й опорно-рухової систем [9].

Водночас перехід студентів до нових умов життя і трудової діяльності означає нову і досить складну фазу розвитку психофізіологічних функцій, суть якої виражається спеціалізацією цих функцій в процесі адаптації до майбутньої професійної діяльності й наявних умов. На даному етапі адаптації, якщо індивідуально-психологічні та фізичні особливості людини відповідають цим умовам, студент легко і вповні опановує професією, якщо ж цієї відповідності немає, то він відчуває психофізіологічний дискомфорт і надалі може залишити цю професію (а в іншому випадку можуть розвинути хвороби деадаптації). При цьому фактор попередньої професійної підготовки є одним із провідних у складній системі умов зовнішнього середовища, що призводять до порушення стану здоров'я і, насамперед, у розвитку найбільш поширеної патології – ішемічної хвороби серця. Про вплив специфічного комплексу професійно-виробничих факторів на здоров'я і працездатність представників окремих професій і професійних груп переконливо свідчать дані багатьох авторів, зокрема при аналізі захворюваності операторів, при виконанні прецизійних робіт, при фізичних навантаженнях [8].

Одним із критеріїв оцінювання адаптаційних можливостей організму і його працездатності є стан здоров'я, що відображає зв'язок усіх органів і систем.

У комплексній характеристиці адаптації до професії студентів у процесі навчання провідне місце належить вивченню стану їхнього здоров'я і рівня фізичного стану. Відомо, що рівень здоров'я великою мірою визначає адаптаційні можливості організму, а саме поняття «здоров'я» включає рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій у процесі пристосування до підвищених вимог навчально-професійного середовища. При цьому критерій працездатності є одним із провідних в оптимальній життєдіяльності організму.

Відомо, що здоров'я – категорія соціальна. У Статуті ВОЗ здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. При цьому виділяються групи факторів, так звані фактори ризику, що можуть формувати нездоров'я: генетичні,

екологічні, соціальні, нездоровий спосіб життя (перенапруга, недоїдання, недосипання, такі шкідливі звички, як переїдання, куріння, уживання алкоголю, наркотиків тощо).

Значний інтерес представляють дослідження, проведені американськими авторами стосовно впливу соціальних і професійно зумовлених факторів ризику на розвиток найбільш значущих видів патології і, насамперед, серцево-судинні захворювання і рак (Risk reduction project 1992). Було встановлено, що ризик захворювань серцево-судинної системи вищий у людей, які не виконують фізичних вправ (60 %), з надлишковою вагою (53 %), з високим рівнем холестерину (51 %), які курять (32 %), і, для порівняння, з високим рівнем кров'яного тиску – 2 %.

Під час аналізу стану здоров'я організму, що розвивається, велике значення приділяється динамічній системі захисно-приспосувальних механізмів фізіологічного характеру, спрямованої на саморегуляцію організму, що можна розглядати як його резервні адаптаційні можливості. Ступінь адаптаційних можливостей залежить від особливостей факторів, що впливають на організм, і від їх поєднання. У наукових працях багатьох авторів окреслено різні проблеми оптимізації адаптації студентів до навчально-професійного режиму під час здобуття широкого спектру професій [5; 6].

На підставі результатів цих спостережень доходимо висновків, що специфіка адаптації до навчальної діяльності виражається в оптимальному пристосуванні людини до активної діяльності не підвищенням порога роздратування, не відходом від впливу зовнішнього середовища, а вдосконалюванням й ускладненням функцій, формуванням нових, більш складних фізіологічних механізмів, зниженням рівнів чутливості, розвитком властивих організму природних задатків, причому їх цілеспрямований розвиток під час навчання може істотно активізувати процес адаптації.

На перебіг адаптації студентів до умов професійної підготовки і на успішності їхнього професійного навчання впливає ще й успішність попереднього навчання у школі, індивідуальне ставлення до обраної професії та престижу цінностей професії в загальній структурі реалізації поведінкових програм. Для полегшення процесу пристосування студентів до умов навчання й оволодіння професією пропонується комплекс заходів, спрямованих на забезпечення ступневості й поступового впливу сумарного навчального та фізичного навантаження шляхом упровадження раціональних, фізіологічно обґрунтованих режимів фізичного навантаження з урахуванням особливостей освоюваної професії [6]. Стосовно цього необхідний облік особливостей професійного навчання, упровадження оптимальних форм інформаційного забезпечення студентів, що сприяє цілеспрямованому формуванню професійно значущих якостей та оптимальної організації професійних дій у структурі діяльності. Для об'єктивного аналізу суті професійної адаптації особливо

важливий індивідуальний підхід до підвищення ефективності підготовки фахівців з урахуванням нерівномірності освоєння ними окремих дій у професійній діяльності, а також залежності між вихідним рівнем функціонування фізіологічних систем і величиною реакції на фактори навчання. Згідно з наявними даними цей період знаходить висвітлення у своєрідності навчання осіб з різним ступенем професійної придатності [4].

Відомо, що фізіологічно сприятливі умови навчання і праці сприяють не тільки полегшенню психофізіологічної адаптації студентів, але й усуненню в них низки неврозподібних станів і навіть профілактиці нейроциркуляторної дистонії.

### **Література:**

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія; – Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2011. – 199 с.
3. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібн. Київ: Либідь, 2001. 128 с.
4. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62-64.
5. Семиченко В. А. Психология деятельности. К.: А. Н. Ешке, 2002. 248 с.
6. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2009. 22 с.
7. Frick S. B. Diagnosing boredom, confusion and adaptation in school children. *J. Sch. Hith*, 1985. Vol. 55. №7. P. 254-257.

## **ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

***В. М. Юхно***

Проблема розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців в галузі вищої технічної освіти зберігає свою актуальність в період інтенсивних суспільно–економічних реформ в Україні. На думку відомих вчених в галузі професійної підготовки (В. І. Іллініч, О. С. Цукор, Н. П. Комаренко, Р. Т. Раєвський, В. І. Філінков, В. Г. Григоренко, В. Н. Макаров, В. П. Краснов та інші) криза соціально–економічного розвитку держави, кризи в освіті та науці призвели до появи ряду суперечностей між суспільними, інформаційно–інноваційними

перетвореннями та рівнем творчого використання наукових досягнень в професійно–освітньому процесі; вимогами суспільства до психолого–педагогічної та інженерно–технічної підготовленості майбутніх фахівців для галузей народного господарства; їх загальної і професійної культури та низьким рівнем професійної компетентності; потребою забезпечення безперервного розвитку професійно–актуальних здібностей в учнів та студентів різних ланок професійної підготовки (школа → технічний коледж → технічний університет); необхідністю широкого науково–педагогічного підходу з метою активізації всіх компонентів професійної підготовки інженерно–технічних кадрів, в тому числі і форм професійно–прикладного фізичного виховання і підготовки (В. Г. Григоренко, Р. І. Хмелюк, І. А. Зязюн, В. О. Сластьонін, Р. Т. Раєвський, І. В. Мурахов, В. І. Філінков, В. П. Краснов, Н. В. Кузьміна, Ю. В. Полухін, О. М. Леонт’єв, Г. О. Ямалетдінова, О. Я. Чебикін та інші). Немає сумніву, що динамізм глобальних змін у світі, перетворення які відбуваються в суспільстві в цілому, потребують істотних змін у системі освіти, принципах її організації, формах і методах освітнього процесу, розробки інноваційних технологій професійної підготовки фахівців (К. Астахова, Я. Болюбаш, В. Бондар, М. Євтух, Б. Коротяєв, Г. Шевченко, А. Шкляр, Г. Максименко та інші).

Сучасна психолого–педагогічна наука створила достатньо дієву систему теоретико–практичних знань із питань організації та управління професійною підготовкою сучасних фахівців, які були б готові конкурувати на ринку праці. В роботах Г. П. Шевченка, В. Г. Григоренка, Б. І. Коротяєва, В. М. Пристинського [4; 7; 8] аргументовано доведено, що одним з ефективних напрямків подолання певних суперечностей в системі професійної підготовки фахівців є інтенсивне впровадження їх в педагогічну практику навчального закладу. Ці навчальні заклади повинні бути зорієнтовані на певні вищі навчальні установи та галузі народного господарства. До таких навчальних закладів відносяться технічні коледжі, головними завданнями яких є:

- виховання морально і фізично здорового покоління молоді України;
- створення оптимальних умов для здобуття загальної професійно зорієнтованої освіти понад державний освітній мінімум;
- розвиток позитивної схильності, здібностей, обдарованості, творчого мислення, потреби та вміння професійно самовдосконалюватися в обраній сфері технічної освіти;
- формування громадянської позиції, почуття власної гідності, готовності до опанування професією, відповідальності за свої дії, позитивної «Я»–концепції особистості кожного учня коледжу;

– надання учням можливостей для реалізації індивідуальних творчих потреб, забезпечення умов для оволодіння знаннями, практичними вміннями наукової, конструкторської, винахідницької, раціоналізаторської діяльності в професійній сфері;

– пошук, відбір та підтримка талановитої молоді України;

– використання сучасних досягнень професійно–прикладного фізичного виховання і підготовки з метою інтенсифікації освітнього процесу в коледжі та професійної підготовки в умовах технічних університетів.

В розбудові системи професійно зорієнтованих навчальних закладів значний внесок зробили М. Антропова, Е. Булич, І. Мурахов, Т. Вісковатова, В. Ільїн, С. Косілов, Г. Шевченко, В. Григоренко, Б. Шеремет, В. Пристинський, А. Богущ та інші [1; 2; 3; 5; 6; 8]. Вони аргументовано обґрунтували систему теоретико–практичних знань з питань педагогіки загальноосвітньої та вищої школи, які є методологічними засадами подолання суперечностей, що виникають в умовах функціонування традиційних загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а саме:

1) між орієнтацією на систему знань як основу підготовки та особистісним розвитком майбутнього фахівця;

2) між традиційним підходом до оцінки якості професійної підготовки технічних кадрів та сучасним ринком інженерних фахівців;

3) між потребами у впровадженні ефективних педагогічних технологій і недостатнім науково–методичним забезпеченням розробки і поширення сучасних методик оптимізації професійної підготовки фахівців;

4) між вимогами ринку праці та готовністю вищої школи до підготовки конкурентноспроможного фахівця.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити рівень формування професійних вмінь і навичок майбутніх фахівців в галузі професійної освіти.

Відповідно до мети і гіпотези дослідження були поставлені та вирішувалися наступні **завдання:**

1. Проаналізувати стан проблеми професійно–прикладної фізичної підготовки учнів навчально–освітніх закладів в системі „технічний коледж → технічний університет”.

2. Розкрити сутність професійно–прикладного фізичного виховання учнів технічних коледжів з урахуванням моделі фахової майстерності.

3. Визначити особливості побудови прогресивної моделі професійно–прикладної фізичної підготовки учнів технічних коледжів.

**Методи дослідження.** Ретроспективний аналіз літературних джерел; методи системно–структурованого й діяльнісно–особистісного аналізу; вивчення та узагальнення



педагогічного досвіду; експертні оцінки; опитування; тривале педагогічне спостереження; бесіда; педагогічний експеримент; функціональні проби; педагогічні та психологічні тести; моторно–педагогічні тести; рухові тести; методи математичної статистики.

Не викликає сумніву розуміння того, що динамізм глобальних змін у світі, перетворення які відбуваються в суспільстві в цілому, потребують науково обґрунтованих змін в системі освіти, принципах її організації, формах і методах освітнього процесу, розробки сучасних інноваційних технологій в системі професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП) в закладах освіти. Для більшості сучасних професій, в тому числі і в інженерно–технічних галузях, характерно прискорений темп технологічних професій, значне збільшення обсягу і різноманітності інформації на фоні дефіциту часу для прийняття рішень, а також зростання соціальної значущості цих рішень і особистої відповідальності. Необхідність проявлення творчості у розв'язанні виробничих завдань сучасних технологічних процесів передбачає потребу у багатолітній цілеспрямованій підготовці, високої кваліфікації та особливих умов підготовки. Для ефективної діяльності працівників обраної професії важливим є створення нових алгоритмів діяльності, значний обсяг довго–часової та оперативної пам'яті, напружена і зосереджена увага на об'єкті діяльності, що надає додаткової нервово–м'язової і психоемоційній втомі з метою підвищення працездатності людини за допомогою доцільної організації режиму навчання, праці і відпочинку слід надавати підвищеної уваги. На наш погляд інноваційною технологією у визначенні психолого–педагогічних факторів, що обумовлюють ефективність структури ППФВ учнів навчальних закладів доцільно вважати положення теорії мотивованих диференційно–інтегральних оптимумів [4; 9], яке передбачає:

- формування позитивної схильності, творчого мислення, потреби до професійного самовдосконалення в обраній сфері технічної освіти;
- структура практичних знань повинна мати виражену професійно–прикладну спрямованість на розвиток актуальних рухових здібностей, життєво важливих рухових навичок і вмінь майбутнього фахівця;
- результатом досягнення оптимального рівня професійно важливих рухових навичок і вмінь повинен бути інтегральний ефект, який складатиме основу функціонування системи відповідно адекватного відображення просторових, часових і просторово–часових параметрів дій з обраного фаху;
- система психолого–педагогічних факторів (формування та вдосконалення професійно актуальних моторно–педагогічних функцій; розвиток фізичних якостей, рухових навичок і вмінь; нервово–м'язової працездатності; психоемоційної стабільності) повинна

бути спрямована локально з визначеним дозуванням впливу психолого–педагогічних факторів і умов;

– ефективність освітнього процесу ( в тому числі з фізичного виховання і професійно–прикладної фізичної підготовки) повинен визначатися позитивною динамікою загальноосвітніх та спеціальних технічних знань, удосконаленням предметно–практичних та технологічних навичок і вмінь, як головного фактору формування позитивної професійної мотивації майбутніх фахівців.

Так при напруженій розумовій діяльності діють в більшій мірі подразники другої сигнальної системи. Компенсаторні процеси при цьому можуть проявлятися настільки сильно, що у стомленого робітника найбільш напружені функції ( які здавалось би повинні в більшій ступені знизити свою активність у зв'язку з втомою ) виявляються більш вираженими, в той час, як більш напружені – знижені. Осмислення і розуміння наведених фактів свідчить про те, що існують складності в аналізі динаміки працездатності при організації доцільних фізіологічних режимів; у встановленні ознак зниження дієздатності та диференціювання їх в залежності від компенсаторних процесів, маючих функцію „фізіологічного застереження” виробничої втоми. Подолання таких складнощів, на думку авторів, можливо, якщо врахувати і спів ставити зрушення у різних функціях. Таким чином, алгоритм фізично обґрунтованої раціоналізації режиму виробничої діяльності слід розуміти, як послідовно діючі психолого–педагогічні фактори:

– нормалізація умов зовнішнього і виробничого середовища, усунення небажаних переривів;

– вивчення виробничих показників динаміки працездатності за допомогою хронометражу дій протягом робочої зміни на 5–6 днів;

– отримання статистично достовірних фізіологічних показників динаміки дієздатності;

– розробка науково обґрунтованого режиму праці і відпочинку, який передбачав би додаткові короткі паузи (7 – 10 хвилин) в період початку розвитку втоми;

– побудова графіку динаміки розвитку втоми, який надає інформацію про критичні моменти початку порушення робочого динамічного стереотипу і коли більш доцільно призначити періоди активного відпочинку.

Аналіз літературних джерел, в тому числі і засобів масової інформації, спостереження і бесіди з робітниками і керівниками підприємств різного профілю з напруженою технологією виробництва, дають нам підставу, на жаль, свідчити про зниження уваги, а в деяких випадках, нерозумінні та ігноруванні значення використання засобів фізичної

культури і спорту у профілактиці виробничої втоми, а значить і підвищення дієздатності людини.

В результаті цілеспрямованого використання фізичних вправ в організмі людини відбувається зміна у діях функціональних систем. У людини, яка займається фізичними вправами зростає м'язова сила і витривалість; підвищується швидкість і точність робочих (рухових) дій; зменшуються показники прояву функціональних порогів при використанні роботи одноманітної потужності; зростає швидкість відновлювальних фізіологічних процесів; підвищується рівень пристосованості функцій організму до умов діяльності. Особливо високе значення у даному аспекті має прикладна фізична культура, основною метою якої є подальше вдосконалення професійної діяльності та адаптації працівників до специфічних умов технології сучасного виробництва. Засоби фізичної культури, з одного боку, здійснюють неспецифічний вплив, що сприяє підвищенню загальної стійкості організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища; а з другого – сприяє цілеспрямованому розвитку моторно–педагогічних функцій, що визначають актуальність формування професійних навичок і вмінь. Наряду з цим, слід знову наголосити на тому, що використання спеціальних (специфічних) фізичних вправ повинно застосовуватись на фоні реалізації загальної всебічної фізичної підготовки. Тільки всебічний фізичний розвиток буде ефективно сприяти людині у зростанні загальної дієздатності, в тому числі професійної.

Вивчення, аналіз і узагальнення даних наукових, методичних джерел і матеріалів засобів масової інформації, передового педагогічного досвіду і практики ППФВ свідчать про існуючу актуальність даної проблеми в аспекті того, що подальші дослідження повинні сформулювати передумову щодо розробки і наукового обґрунтування системи заходів, які б прискорювали накопичення світового і вітчизняного досвіду з розвитку трудових навичок і вмінь, заходів запобігання передчасного порушення рефлекторної системи саморегуляції, яка є основою високоефективної трудової навички.

### **Література:**

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968. 214 с.
2. Буліч Е., Муравов І. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. *Молода спортивна наука України*. Вип.7: У 3–х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. Т. 1. С. 6–9.
3. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій// *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту*. Вип.7: У 3–х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. Т. 1. С. 15–17.

4. Григоренко В. Г. Теория дифференциально–интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. Москва: ФСИ России, 1993. 167с.
5. Ильинич В. И. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов: науч.–метод. и организ. основы. Москва: Высш. школа, 1978. 144 с.
6. Косилов С. А., Леонова Л. А. Физиологические основы режима труда подростков. Москва: Профиздат, 1967. 192 с.
7. Крамаренко И. Б. Физиологическая оценка режима производственного обучения учащихся ремесленных училищ металлообрабатывающей промышленности. *Вопросы физиологии труда*. Москва: Медгиз, 1957. С. 172–180.
8. Пратусевич Ю. М. Умственное утомление школьников. Москва: Наука, 1964. 202 с.
9. Пристинский В. Н. Дифференциально–интегральный подход в профилактике психического и физического утомления: учеб.–метод. пос. Донецк, 1992. 99 с.



### **III. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

#### **ВИКОРИСТАННЯ TRX-ПЕТЕЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

*Р. В. Бухтіярова*

Проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання у формуванні здорового способу життя набуває дуже велику актуальність. Саме в фізкультурно-спортивній діяльності відданий пріоритет у вихованні здорового покоління молоді, оскільки саме тут вирішуються не лише виховні і освітні завдання, але й оздоровчі. Постійне оновлення різних сторін суспільного життя вимагає нових підходів в організації освіти. Освіта у всіх її формах признається як пріоритетний напрям в розвитку особистості. Тому здібність до самоудосконалення, самовиховання, саморозвитку стає особливо значимою.

Тенденція до погіршення здоров'я студентів, зниження рівня їх фізичної підготовленості спостерігається на сьогодні. Однією з причин такого положення є те, що основна маса студентів не займається фізкультурою і спортом, окрім занять фізичного виховання, що недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності. Необхідно збільшити рухову активність студентів, щоб припинити гіподинамію, що розвивається, і усунути багато хвороб. При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовленості, для формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Питання збереження та зміцнення здоров'я студентів є актуальними в даний час. У зв'язку з цим зараз особливо важливе оновлення форм і методів роботи з фізичного виховання студентів. Також назріла необхідність у формуванні в студентів пріоритетів здорового способу життя, збільшення режиму рухової активності та розробки програм, які задовольняють потреби студентів, підвищують мотивацію й інтерес до занять фізичною культурою.

Однією з найважливіших умов виникнення та розвитку інтересу до певного виду діяльності є вільний вибір, що дозволяє враховувати інтереси і здібності. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання в ЗВО необхідне максимальне залучення

студентів до фізкультурно-оздоровчих заняттям, заснованим на використанні найбільш популярних видів рухової діяльності, зокрема, з використанням різних фітнес-програм.

Одна з новинок фітнес-індустрії – це тренінг з петлями TRX. Петлі TRX – це вигляд спортивного устаткування для занять з вагою власного тіла. Він представляє собою дві стропи, які об'єднані між собою та закріплені на певній висоті. Необхідно закріпити стропи до міцної основи, вставити в петлі руки або ноги і виконувати вправи в підвішеному стані.

Тренування з петлями TRX були розроблені в США для підготовки співробітників спецназу. Це не просто багатофункціональний тренажер, це ціла тренувальна система, яка отримала популярність у всьому світі. Більшість ведучих фітнес-центрів пропонують групові та індивідуальні Trx-програми. Заняття з петлями набули поширення й серед професійних спортсменів. За допомогою підвісного устаткування можна займатися аеробними, функціональними, силовими, статичними тренуваннями, а також тренуваннями на розтяжку. За рахунок нестійкого положення при опорі на петлі під час занять задіюються не лише зовнішні м'язи, але й м'язи-стабілізатори, що дозволяє гармонійно поліпшити все тіло, зміцнити хребет, розвинути поставу.

Переваги від TRX-тренування:

- це універсальний тренажер, з яким можна займатися силовими і кардіотренуванням, розтягуванням, функціональною підготовкою;
- TRX-петлі – дуже компактний тренажер і легко кріпляться до турніка чи до стелі;
- можливість опрацювати не лише зовнішні, але і глибокі м'язи-стабілізатори, які не завжди доступні при звичайних тренуваннях;
- вправи з TRX допомагають поліпшити поставу і зміцнити хребет;
- підвісний тренінг виключає осьове навантаження на хребет, саме тому є безпечним для спини;
- добрий спосіб урізноманітити тренування, причому без придбання вагового устаткування.

Використовуючи функціональні петлі TRX можна складати різні програми, експериментувати, об'єднуючи практичні навички з творчим підходом.

Складання комплексів вправ залежить від поставлених цілей: загальне оздоровлення; лікувальна дія; нарощування м'язової маси в певних зонах.

Найпопулярнішими вправами для TRX-тренування є наступні:

- присідання на одній нозі або «пістолет»;
- віджимання від підлоги з ногами, зафіксованими в петлях;
- піднімання тазу і положення лежачи на спині з ногами, зафіксованими в петлях;
- згинання рук в кільцях тренажера;

- підтягування вгору, з положення лежачи, тримаючись за ремені;
- присідання двома ногами;
- розведення рук та ніг.

Підбір комплексів вправ дозволяє індивідуально дозувати навантаження за допомогою зміни амплітуди і кута руху власного тіла. Можна змінювати інтенсивність, міру напруги, кількість підходів і частоту виконання вправ.

Враховуючи все вище сказане про петлі TRX, можна зтверджувати про можливість їх використання на заняттях фізичного виховання студентів. Комплекси вправ з використанням функціональних петель TRX ефективні й в лікувальній фізкультурі у хворих сколіозом, поперековим остеохондрозом [1]. Підвісний тренінг з петлями включають в свій тренувальний процес спортсмени в різних видах спорту [2]. Петлі TRX використовують, як загальну фізичну підготовку. Інтегрувати TRX-тренування в загальний тренувальний план треба відповідно до цілей і логіки побудови основних тренувань, дотримуючи принципи тренувальних пріоритетів, дозування навантаження. Збільшити ефективність вправ на петлях TRX можна за допомогою одночасного використання разом з ними додаткових спортивних тренажерів, наприклад, напівсфери балансування. Це напівкуля з шипованною поверхнею, яка використовується як опора при присіданнях і віджиманнях. Шип дозволяє поліпшити мікроциркуляцію крові. Завдяки тренуванням на баланс можна розвинути координацію рухів.

**Висновки.** Нові технології та методики тренування необхідно застосовувати у фізичному вихованні в ЗВО, що сприятиме пробудженню інтересу в студентів до занять фізичними вправами. В рамках нетрадиційної організації фізичного виховання є можливість для реалізації індивідуального підходу, який необхідний, оскільки йдеться про здоров'я молодих людей. Фізичне виховання в сучасних умовах має бути орієнтоване на можливість вибору студентом вигляду фізичної активності. Тому для викладачів фізичного виховання стає усе більш актуальним введення нові методик занять в навчально-тренувальний процес, у тому числі з використанням TRX-петель.

#### **Література:**

1. Фролов А. П. Бочкарев А. А., Малых О. А. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. *APRIORI. Серия: Естественные и технические науки*. 2014. № 6.
2. Лукашевич В. В. Методика воспитания физических и технических способностей волейболисток 13–14 лет на основе применения TRX-петель. *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов*. Казань, 2016.

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДІ

*І. А. Воронцова*

Стрімкий науково–технічний прогрес і інформатизація провідних країн світового співтовариства відіграють важливу роль в глобальних перетворення усіх сфер життя людства. Інформаційні технології дозволяють управляти інформацією за допомогою засобів обчислювальної техніки, до яких відносять комп'ютери і програмне забезпечення, пристрої і системи зв'язку. Аспекти впровадження сучасних інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту досліджуються багатьма фахівцями, адже їх використання дозволяє ефективно здійснювати збір, обробку та передачу інформації, якісно змінити методи і організаційні форми підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів та суддів і фахівців фізичного виховання та спорту.

**Мета дослідження.** Систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Завдання дослідження: виявити основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті та дослідити шляхи застосування інноваційних технологій в даній області.

**Завдання дослідження.** Виявити основні напрямки використання інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті та дослідити шляхи застосування цих технологій в даній області.

Визначено, що основні напрямки використання інформаційних технологій в фізичній культурі і спорті пов'язані з розвитком особистості і підвищенням якості життя людини в умовах сучасного інформаційного товариства, а також з ускладненням і вдосконаленням всіх рівнів тренувального процесу. Наразі комп'ютерні та інформаційні технології використовуються як засіб навчання і організації інтелектуального дозвілля; для створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень; для інформаційно–методичного забезпечення та управління освітнім процесом в закладах освіти, спортивних установах і організаціях; при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається і корекції результатів навчально–тренувальної діяльності; в рекламній, пропагандистській та підприємницької діяльності в сфері спорту [1; 6].

Проведений аналіз науково–методичної літератури дозволяє систематизувати використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання і спорту за



наступними напрямками: освітній процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент. Достатньо велика кількість публікацій висвітлює різні аспекти використання сучасних інформаційних технологій у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

Процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відповідає загальній стратегії освітньої політики України сьогодення, вважає А. В. Сущенко [6]. Застосування комп'ютерної техніки здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на конкретних моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, обробку, сприймання і засвоєння інформації.

Предметом досліджень в працях Г. Р. Генсерук [2]; Л. В. Денисової [3] є впровадження інноваційних освітніх технологій, а саме використання комп'ютерних навчальних тренажерів з метою підвищення якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. В. Н. Єфременко за допомогою комп'ютерної програми «Психофізіологічна діагностична система» проведено оцінювання динаміки рівня психічної готовності студентів, що дозволило отримати інформацію про становлення спортивної форми студента, підвищення рівня його фізичної підготовленості і техніко–тактичної майстерності, поліпшення розумових реакцій, часу рухливості нервових процесів і психологічної стійкості, визначаючи можливі напрямки здійснення контролю якості навчального процесу та своєчасного внесення відповідних корекцій з метою підвищення його ефективності [3].

Використання інформаційних технологій створюють нові можливості для розвитку спорту. Автори зауважують, що для підвищення спортивних результатів доцільно використовувати не окремо взятий метод, а застосовувати комплексний науковий підхід. Так, доцільно поєднувати біомеханічні, психологічні і статистичні тести з відповідною кореляцією з фізіологічними показниками спортсменів. Вище названі напрями застосування інформаційних технологій в спорті, поділяють на три групи: довідково–методичні – розробка мультимедійних посібників, створення інформаційних баз даних; ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена – біомеханічні, психологічні і статистичні напрями; аналітичні – моделювання спортивних рухів і створення комп'ютерних тренажерів–стимуляторів.

Аналіз науково–методичної літератури довів доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту, але незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки досі не отримали широкого застосування.

Перспективи подальших досліджень полягають у систематизації даних про використання сучасних інноваційних технологій в наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту.

### **Література:**

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту*. 2011. № 86. С. 15–18.
2. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2005. 20 с.
3. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... к. пед. н.; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.
4. Ефременко В. Н. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* / За ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3(46)14. С. 27–31.
5. Ісаченко М. А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Т. 5. Львів: Нвф «Українські технології», 2007. С. 258–259.
6. Кашуба В. О., Хмельницька І. В., Юхно Ю. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у період проведення та завершення спортивних змагань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 1 (7). С. 119–126.

## **ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АПАРАТА**

*А. И. Галашко*

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространёнными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических нарушений здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у

взрослых [4]. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %, а сколиоз поражает в среднем 10–15 % детей. Причины этого самые разнообразные. Исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов [3].

При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно–профилактических программ, направленных на формирование здорового позвоночника и коррекцию нарушений опорно–двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры.

На данный момент, наиболее прогрессивной (в смысле новой и отвечающей на большее количество вопросов) является «остеопатическая» теория возникновения сколиоза. В ней говорится, что существует вероятность нарушения в костной структуре черепа. Уделяется в этой теории внимание к мышцам спины. Длинные – играют роль больших фиксаторов и стабилизаторов. Короткие – кое–где они будут упорно тянуть позвонок в свою сторону. «Кое–где» это как раз в месте, где будет формироваться «противодуга». Это будет приспособительная реакция такая у организма. Причем, вместо начала этой противодуги (нижний край вогнутой стороны) напряжение мелкой мускулатуры будет наиболее мощным.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно – профилактических программ, направленных на формирование здорового позвоночника и коррекцию нарушений опорно–двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры.

**Целью исследования** является корригирование и профилактика нарушений опорно–двигательного аппарата с использованием средств и методов физической реабилитации.

**Основная задача исследования** – выбрать оптимальную методику физических упражнений, которая будет соответствовать плановым задачам профилактики, корригирования и лечения нарушений опорно–двигательного аппарата.

**Сколиоз как функциональное нарушение опорно–двигательного аппарата.** Осанка – привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико–динамических функций ребенка. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Поддержание осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хрящевых и капсульно–связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних

конечностей. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночные мышцы, окружающие его [5]. Ведущую роль в оценке типа осанки отводят характеристике изгибов позвоночника. Известно, что у ребенка одновременно с приобретением навыков удержания головы, сидения и стояния постепенно формируются физиологические изгибы позвоночника – кифоз и лордоз. Волнообразная форма и наличие буферных образований в виде межпозвоночных дисков обеспечивают высокие рессорные качества позвоночника, что предохраняет внутренние органы и центральную нервную систему от чрезмерных сотрясений. Изгибы позвоночного столба увеличивают ёмкость грудной клетки, тазовой полости.

Особенности осанки обусловлены, с одной стороны, конституцией человека, с другой – активной деятельностью мышц, которая находится под контролем центральной нервной системы и зависит от психического состояния. В связи с этим осанка может отчасти служить показателем особенностей психики личности [9]. Осанка может значительно изменяться в зависимости от состояния мышечной системы. Нарушения осанки в большинстве случаев обусловлены: неправильной рабочей позой; гиподинамией; слабым физическим развитием; врожденным вывихом бедра; беременностью; ношением обуви на высоком каблуке; ожирением и др. Наиболее часто формирование осанки нарушается в периоды усиленного роста у детей и подростков. В пожилом и старческом возрасте осанка изменяется в связи с инволютивными процессами в межпозвоночных дисках, увеличением грудного кифоза и слабостью мышц брюшной стенки. Нарушения осанки ведут: к изменению топографии органов грудной клетки, брюшной полости; к недостаточной подвижности диафрагмы и органов грудной клетки; к уменьшению колебаний внутригрудного и внутрибрюшного давления; к нарушению функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и центральной нервной системы. Эти изменения сопровождаются снижением приспособительных возможностей организма, его резистентности к воздействиям окружающей среды, уменьшением работоспособности, большей утомляемостью. В результате нарушения осанки создаются благоприятные условия для перегрузки капсульно-связочных структур позвоночника, прогрессирования деформаций при сколиотической болезни, дистрофии межпозвоночных дисков [6].

Различают дефекты осанки (патологическая осанка): в сагиттальной плоскости – плоская спина, кифотическая осанка, кифолордотическая осанка и лордотическая осанка; во фронтальной плоскости – асимметричная осанка, сколиоз.

Сколиоз – стойкое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. В отличие от искривлений в сагиттальной плоскости сколиоз всегда является патологическим. В зависимости от анатомических особенностей различают неструктурные, или простые, и

структурные, или сложные, сколиозы. Неструктурные сколиозы возникают после рождения. При этом деформация позвоночника не сопровождается грубыми анатомическими изменениями позвонков и позвоночника в целом, нет фиксированной ротации позвоночника, поэтому часто подобные искривления называют функциональным сколиозом. Их отмечают при нарушении осанки (асимметричная осанка, т. е. функциональное нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, которое может быть исправлено путем напряжения мышц), укорочении одной ноги, рефлекторном отклонении позвоночника, воспалении тканей, расположенных рядом с позвоночником [1]. Структурные сколиозы бывают врожденными и приобретенными. В ряде случаев боковое искривление позвоночника является ведущим признаком сколиотической болезни. Структурные сколиозы подразделяют на группы: невропатические, миопатические, остеопатические и метаболические сколиозы. Каждую из перечисленных групп разделяют в зависимости от этиологии на подгруппы [2, 8]. Среди структурных сколиозов практическое значение имеют также деформации, возникающие при обширных ожогах, заболеваниях грудной клетки, разрушении части позвонков в результате травмы. Боковые искривления позвоночника неясной этиологии называют идиопатическими сколиозами. Деформацию позвоночника, возникающую в результате врожденных изменений формы позвонков, называют врожденным сколиозом, а менее грубые изменения их формы, не приводящие непосредственно к боковому искривлению, называют диспластическим сколиозом. Для диспластического сколиоза характерна гипермобильность многих суставов и позвоночника, часто отмечают статическое плоскостопие. Нередко наблюдается слабость мышечной системы, особенно мышц спины, брюшной стенки и так называемой пельвиотрохантерной группы (ягодичных и др.), что приводит к значительному нарушению осанки и способствует прогрессированию деформации позвоночника. Основные причины формирования бокового искривления позвоночника: нарушение мышечного равновесия; первичное нарушение роста; нарушение трофики и заболевания нервной системы; остеопороз позвонков и дистрофические процессы в межпозвонковых дисках; неблагоприятные условия статодинамической нагрузки; слабость мышечной системы; сопутствующие заболевания нервной системы.

В качестве критерия тяжести деформации используют ряд показателей: выраженность торсии позвонков, стабильность искривления и его величину в градусах. Различают четыре степени сколиоза: I, II, III, IV. Степень деформации обычно оценивают по величине первичной дуги искривления. По форме искривления и направлению различают: левосторонний, правосторонний. Выделяют простой сколиоз (с одним изгибом, С-образный) и сложный сколиоз (с несколькими изгибами в разные стороны, S-образный) [1, 4].

**Лечение сколиоза.** Для лечения сколиоза необходим комплексный всесторонний подход: медицинское обследование, массаж, физические средства, медикаментозное лечение, физио процедуры. Изолированного лечения физическими упражнениями недостаточно. Лечение сколиоза направлено на предупреждение дальнейшего прогрессирования деформации, улучшение осанки, функции внешнего дыхания и сердечно–сосудистой системы. Лишь при I–II степени деформации, при стабильном уравновешенном сколиозе, не склонном к прогрессированию, удастся добиться небольшой коррекции, преимущественно за счет неструктурного ее компонента. План лечения должен строиться на следующих принципах:

1. Регулирование роста позвонков, которые образуют дугу искривления;
2. Уменьшение нестабильности позвоночника. При наличии кривизны позвоночника всегда имеет место функциональная компенсация, развиваются «противоискривления»;
3. Устранение данного искривления, декомпенсации. При разной степени величины дуг искривления позвоночника неминуемо происходит увеличение меньшей дуги и отклонение корпуса, т.е. декомпенсация;
4. Осуществляется также медикаментозное и физиотерапевтическое воздействие на весь организм, которое направлено на нормализацию обмена веществ.

Реализация данных принципов в лечении осуществляется двумя способами: консервативным или хирургическим [5]. Большое внимание при лечении сколиоза консервативным способом уделяется физическим средствам, используются методики специально подбираемых динамических и статических упражнений. Цель: выведение функционального сколиоза в ровную спину; торможение или прекращение прогрессирования сколиоза при начинающихся динамических деформациях. Стремление достичь значительного исправления искривления при сколиозе, например путем интенсивного растягивания или мобилизации позвоночника, может нарушить компенсацию процесса и явиться пусковым моментом бурного прогрессирования. Поэтому и должны использоваться специальные методики физических упражнений, которые позволят при увеличении мобильности искривленного позвоночника в последующем удерживать его в корригированном положении. На это указывают большинство врачей – вертебрологов специализированных центров лечения позвоночника, Эти методики являются неотъемлемой частью комплекса лечебных мероприятий при сколиозе. Благодаря специальным упражнениям мышечные группы, участвующие в процессах формирования статического и динамического стереотипов, приводит к общему знаменателю. Одни – наружные (динамические поперечные волокна) – приводят к симметрии и тонизируются. Другие (статические гладкомышечные волокна) – приводятся к симметрии и снижают избыточный

тонус (напряжение). При укреплении только наружных динамических мышц позвоночника (мышечного корсета) страдают глубокие позвоночные структуры. Поверхностные динамические (двигательные мышцы) отвечают только за перемещение тела или частей тела в пространстве и никакого отношения к осанке и вертикальному положению туловища не имеют. При этом осевое давление на позвонки, возникающее при сокращении поверхностных (двигательных) мышц провоцирует «ротирующий» момент (поворот позвонка вокруг своей оси), что вызывает формирование «ребристого горба» (выпячивания ребер с одной стороны). То есть общая картина сколиоза ухудшается. Так обычно и происходит при выполнении комплекса ЛФК даже если этот комплекс выполняется лежа, в так называемом щадящем режиме [6]. На работу глубоких мышц влияют упражнения статического характера. Важно перед началом физических нагрузок произвести диагностику и коррекцию осанки, определить мышечные дисбалансы, а затем, дозировано, по назначению врача, нагружать пациента физическими упражнениями. И лишь когда уйдут мышечные асимметрии, а для этого понадобится не менее 1 года, можно заниматься физкультурой и определенными видами спорта. Физические упражнения, занятия спортом оказывают благоприятное влияние на развитие позвоночного столба, предупреждая образование сутулости и сколиозов. Они являются также реабилитационным средством для исправления имеющихся дефектов в функциональной структуре позвоночного столба.

Сколиоз подобен мячику с вмятиной. Если в мячик вдуть воздух – вмятина расправляется; так и вогнутая часть тела больного должна расправиться под давлением вдыхаемого воздуха. При сколиозе формируется ассиметричное патологическое дыхание, при котором большая часть воздуха попадает в выпуклую половину грудной клетки, при этом усиливается ротация позвоночника, и формируется реберный горб. Поэтому, если осознанно дышать только одной вогнутой половиной грудной клетки, можно добиться не только фиксации дуги искривления на исходном уровне, но и регресса сколиоза, то есть значительного снижения угла смещения. Неравномерному дыханию учатся и взрослые, и дети. Ведь межреберные мышцы относятся к поперечно-полосатой скелетной мускулатуре, которая подчиняется нашему сознанию, как и мышцы конечностей.

*Гимнастика Джозефа Пилатеса (пилатес).* Пилатес – это система физических упражнений, способствующая развитию силы, а также формированию способности контролировать активность мышц собственного тела при максимальном их удлинении. В основе упражнений пилатес лежит осознание необходимости достижения баланса физического, умственного и духовного аспектов. Вся система тренировки Джозефа Пилатеса строится на следующих принципах: концентрация, контроль, центрирование, плавность движения, точность, дыхание, интеграция, воображение, интуиция. В этой связи выполнение

упражнений осуществляется за счет напряжения глубоко расположенных, некрупных, более слабых групп мышц, которые служат для поддержания правильной осанки [7]. Из всего многообразия существующих лечебных гимнастик для исправления осанки, предпочтение при лечении сколиоза должно отдаваться тем методикам, в которых работа осуществляется исключительно «собственным телом», с концентрацией внимания на работающую зону (мышечную, суставную) в сочетании с направленным дыханием («умное тело»), имеющим базу статических упражнений и динамических разных уровней (от простого к сложному), выполняемых плавно и размеренно. Всем этим критериям наиболее точно соответствует гимнастика по методике Джозефа Пилатеса. Современный пилатес позволяет вариативно использовать свою базу упражнений и добавлять новые. Используя основные принципы методики пилатес, можно добавлять новые движения, сочетать в различной последовательности, в зависимости от цели занятия, менять темп выполнения. Главная задача, которую выполняет пилатес – устанавливает связь между телом и сознанием и обеспечивает их взаимодействие в последующей жизни человека.

#### **Литература:**

1. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе: практ. пособ. 2–е изд. М.: Айрис–пресс, 2004.
2. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6–10 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2002. (Серия «Вместе с детьми».)
3. Матвеев С. В., Херодинов Б. И. Здоровый ребенок. Физическое воспитание и врачебный контроль. Санкт-Петербург: Сотис, 1999.
4. Сапин М. Р., Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека. Москва: «Академия», 1997.
5. Возрастная физиология / В. Д. Солькин, М. М. Безруких, Б. А. Фербер. Москва: «Академия», 2002.
6. Сердюк А. А. Глубинная медицина. Запорожье: Дикое Поле, 2003. 216 с.
7. Робинсон Л., Фишер Х. Пилатес – управление телом. Житомир: Нокс, 2009.
8. Reimers K. Nutritional factors in health and performance. *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. P. 201–234.
9. Small K., Naughton L., Matthews M. A systematic review into the efficacy of static stretching as part of a warm–up for the prevention of exercise–related injury. *Res. Sport Med*, 2008. Vol. 16. № 3. P. 213–231.



## ПРОЕКТУВАННЯ ФІТНЕС–ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ

*В. О. Жамардій, В. О. Зміївська*

Оптимізація освітнього процесу з фізичного виховання вимагає упровадження фітнес–технологій, які б значно підвищували ефективність навчально–тренувальної діяльності студентів. Застосування фітнес–технологій в закладах вищої педагогічної освіти можна назвати процесом педагогічного проектування. Для проектування освітнього процесу з фізичного виховання необхідні стали дидактичні конструкції. Методична наука потребує чіткого визначення особливостей проектування фітнес–технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, виявлення факторів їх ефективності, а також пошуку й опису методів, прийомів, організаційних форм і дидактичних засобів, застосування яких здатне забезпечити раціональний навчально–тренувальний ефект.

Аналіз фітнес–технологій дає можливість виділити їх загальні характерні ознаки: головною складовою фітнес–технологій є теорія навчально–тренувальної діяльності; фітнес–технології спрямовані на розвиток особистості студента; в організації та проведенні навчальних занять для фітнес–технологій характерна зміна режиму навчально–тренувальної діяльності, використання усіх видів навчального спілкування, поєднання фронтальної, групової, колективної та індивідуальної форм навчально–тренувальної діяльності; застосовуються такі види контролю засвоєння спеціальних знань і способів навчально–тренувальної діяльності, як:

- 1) вхідний (попередній) – для інформації про рівень готовності студентів до навчально–тренувальної діяльності;
- 2) поточний або періодичний (тематичний);
- 3) підсумковий – для оцінки рівня засвоєння знань і способів навчально–тренувальної діяльності поряд із традиційними формами контролю [2].

Процес застосування фітнес–технологій – це система, яка складається з трьох частин: змісту навчального матеріалу, викладання – навчально–тренувальної діяльності викладача фізичного виховання, учіння – пізнавальної діяльності студентів. Одними з головних елементів застосування фітнес–технологій вважаємо фітнес–програми. Вибір структури й основних елементів змісту навчального матеріалу визначає не тільки інтенсивність застосування фітнес–технологій, але й ефективність освітнього процесу з фізичного виховання.

Проектування фітнес–технологій включає: 1) цілепокладання; 2) підготовку матеріалу для навчально–тренувальної діяльності студентів; 3) мотивацію навчально–тренувальної діяльності; 4) організацію і проведення навчальних занять із фізичного виховання у

відповідності з навчальними цілями; 5) оцінювання і рефлексію навчально–тренувальної діяльності викладача та студента [1].

Навчально–тренувальна діяльність із проектування фітнес–технологій забезпечує розв’язання дидактичних завдань, полягає у виборі методів, форм і засобів застосування фітнес–технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

### **Література:**

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К. : НАУ. 2013. 52 с.
2. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : дисс. ... д–ра пед. н. Санкт–Петербург, 2009. 560 с.

## **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

*А. О. Житницький*

В статті на основі аналізу літературних даних і для вирішення поставлених завдань дослідження були розглянуті силові здібності студентів 1 курсу на позааудиторних заняттях з пауерліфтингу. В процесі дослідження була використана методика навчання спеціальним силовим вправам для студентів які займаються пауерліфтингом на позааудиторних заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** силові здібності студентів, позааудиторні заняття, пауерліфтинг, заклади вищої освіти.

Серед численних засобів фізкультурно–оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти, як в основній формі заняття, але в більшій частині позааудиторної, зокрема у студентів, все більшого значення набувають заняття силовими видами спорту. Силове триборство (пауерліфтинг) є видом спорту, який сприяє розвитку основних фізичних якостей (силові здібності), заняття ними сприяють підвищенню фізичної працездатності в цілому. У пауерліфтингу змагання проходять в трьох вправах – присідання зі штангою на спині, жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві і станова тяга. За результатами аналізу науково–методичної літератури (В. М. Заціорського, Ю. В. Верхошанського) ці силові вправи залучають до роботи найбільшу кількість м’язових груп і тим самим надають швидкий ефект в розвитку сили. Розвиток сили це не самоціль, а прагнення до досягнення високої працездатності, збереженню і зміцненню здоров’я. Проте, нерідко в повсякденній трудовій діяльності і, особливо, в допризовний період і під час служби в армії молоді люди

виявляються нездатними долати труднощі, пов'язані з проявом максимальних силових напружень.

Ряд науковців вважають, що рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість – мають для здоров'я менше значення, в порівнянні ніж сила і витривалість, тому що силові здібності виявляються так чи інакше в будь-яких видах рухової діяльності [4].

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. Розвиток здібностей обумовлений активною діяльністю індивіда в засвоєнні суспільного досвіду, зв'язком здібностей з якостями особистості. Спеціальні здібності в руховій активності людини визначаються показниками переважно фізичного, сенсомоторного і функціонального характеру. В теорії та методиці фізичного виховання для підвищення рухової активності студентів необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості. Для цього потрібно визначити структуру, зміст і динаміку навантажень студентів, шукати оптимальні варіанти виконання фізичних вправ з урахуванням їхніх індивідуальних рухових здібностей [3]. Тому настала необхідність у впровадженні в процес фізичного виховання додаткових засобів навчання з використанням вправ з пауерліфтингу.

Виходячи з вищесказаного, можна стверджувати, що при правильній організації освітнього процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти, при цьому, роблячи акцент на позааудиторну форму занять з виховання силових здібностей у студентів I курсу, заняття пауерліфтингом істотно вплинуть на підвищення рівня розвитку цієї якості. Ці обґрунтування і послужили вибором нашого дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та визначити вплив фізичних вправ з пауерліфтингу на розвиток силових здібностей юнаків I курсу в процесі позааудиторних занять.

Нами було проведене анкетування серед студентів які займались силовими вправами у вузі на заняттях з фізичного виховання та на позааудиторній роботі студентів з використанням вправ з пауерліфтингу. Педагогічне тестування проводилося за показниками фізичної підготовленості на початку та в кінці дослідження з метою визначення початкового та кінцевого рівня фізичної підготовленості студентів, а також впливу фізичних вправ з пауерліфтингу на їхні рухові здібності [2]. У нашому дослідженні ми передбачали, що вплив фізичних вправ з пауерліфтингом в процесі позааудиторних занять зі студентами I курсу призведе до найбільш швидкого збільшення рівня розвитку силових здібностей.

Підвівши підсумки дослідження, можна стверджувати, що:

– аналіз літературних джерел виявив, що проблемою використання занять пауерліфтингом зі студентами ЗВО в процесі позааудиторних занять займалася незначна

кількість вчених; заняття пауерліфтингом позитивно вплинули на стан здоров'я студентів, сприяли поліпшенню їх самопочуття, а також вимагали розвитку певних рухових якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, стійкості нервової системи, а також підвищили працездатність студентів; використання фізичних вправ з пауерліфтингу можна застосовувати як на аудиторних заняттях з фізичного виховання так і в позааудиторній роботі зі студентами закладів вищої освіти.

Наше дослідження не передбачає рішення даної проблеми, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

### **Література:**

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної силової підготовки в спорті. Київ, 2004. С. 215–245.
2. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.–метод. комплекс. Миколаїв, 2009. 26 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособ. Київ: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
4. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування. Київ: Фізкультура і спорт, 2004. 271 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ БЛОГІВ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ В ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ХОРЕОГРАФІЇ ДО ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Н. В. Добролюбова*

Блог (англ. Blog – мережевий журнал або щоденник подій) – це веб-сайт, основний вміст якого складають записи, зображення або мультимедіа, що регулярно додаються. Для блогів характерні недовгі записи тимчасової значущості, відсортовані в зворотному хронологічному порядку. Відмінності блогу від традиційного щоденника обумовлюються середовищем: блоги зазвичай публічні та передбачають сторонніх читачів, які можуть вступити в обговорення з автором (у відгуках до блог-записів або в своїх блогах).

За своєю тематикою блоги дуже різноманітні. Останнім часом отримують досить широке поширення освітні блоги, серед яких можна виділити:

1. Особистий блог педагога. В такому блозі педагог може ділитися своїми методичними напрацюваннями, корисними для колег посиланнями, узагальнювати свій досвід, створювати електронне портфоліо.

2. Колективний блог. За допомогою такого блогу можна організувати роботу мережевого співтовариства педагогів, педагогів окремого освітнього закладу, методичного об'єднання педагогів школи.

3. Блог проекту. З його допомогою можна організувати роботу, як над навчальним проектом, так і проектом, над яким учні працюють у позааудиторний час. В ньому можуть розміщуватися завдання для підготовки проектів, інформація про етапи реалізації проектів, звіти та творчі роботи студентів.

4. Блог академічної групи – відмінний майданчик для співпраці всіх учасників освітнього процесу: викладачів, студентів та батьків.

Відмінні можливості для використання у блозі надають Google-форми, на основі яких можуть бути створені різні вікторини, а також тести для закріплення тем, пройдених на академічних парах.

Відповіді студенти на запропоновані або задані питання можуть online. Тести, створені з допомогою Google-форми і розміщені в блозі, дозволяють педагогу побачити результати вивчення теми, а спеціальні налаштування тесту дозволяють студентам відразу побачити свої результати.

Блог – це своєрідна дошка оголошень про майбутні та минулі події у закладі вищої освіти (ЗВО), групі; про різноманітні конкурси та результати участі в них. Також розміщуються привітання з Днем народження та іншими святами.

Велике місце в блозі займає додаткова інформація до занять. Наприклад, відомості про біографію та творчість будь-якого хореографа, навчальні мультфільми, фільми, корисні, а головне, безпечні посилання на джерела інформації, також інформація про певні хореографічні події. Публічність, яка відрізняє блог від звичайного щоденника, робить матеріали доступними для читання студентами, їх батьками та викладачами; можливість залишати до записів блогу коментарі, які також доступні для читання, отримувати зворотний зв'язок від батьків, колег, студентів.

Блог – це не стійкий майданчик, він може поповнюватися кожен день, розширюватися і збагачуватися.

Позитивні моменти використання блогів:

1. Використання блогів допомагає студентам отримати більше інформації з досліджуваної теми.

2. Використання блогів посилює інтерес до процесу навчання. Новизна технологій є одним з мотивуючих факторів у навчанні. Мотивація студентської молоді при використанні блогів зумовлена новими можливостями застосування комп'ютера, можливістю самостійно знаходити інформацію, дізнатися думки інших людей про їх роботи.

3. Блоги виводять виконувані завдання за рамки освітнього процесу та взаємовідносин «викладач–студент», дозволяючи всім бажаючим оцінити і прокоментувати роботи студентів.

4. Використання блогів відкриває нові можливості для роботи в ЗВО та за його межами.

5. Для викладачів опубліковані роботи студентів – це можливість зробити висновки про те, як студенти можуть застосовувати отриману інформацію в різних ситуаціях. Для студентів подібна публікація – це можливість отримати зворотний зв'язок.

6. Блоги надають студентам можливість керувати своїм навчанням, публікувати власні думки і демонструвати розуміння матеріалу. Блоги також забезпечують можливість індивідуалізації змісту навчання.

Сучасні дослідження в галузі педагогіки довели важливість соціальної взаємодії в процесі навчання.

В сучасній освітній практиці блоги отримують все більше поширення і використовуються у викладанні різних навчальних дисциплін для студентів різних курсів. Блоги служать засобом організації процесу навчання й спілкування всіх учасників освітнього процесу.

На думку американського педагога і розробника освітніх ігор Марка Пренскі, під впливом миттєвого поширення цифрових технологій в останні десятиліття ХХ століття стався великий «сингулярний розрив», тобто така подія, яка змінила речі настільки фундаментально, що немає ніякого повернення до минулого. Люди розділилися на дві половини – аборигени та іммігранти цифрового світу.

Професійні викладацькі блоги одержали поширення не так давно. Можна сказати, вони лише зароджуються. Цей спосіб взаємодії викладачів у мережі порівняно новий і для багатьох незвичний.

**Особистий блог викладача** може стати майданчиком для організації навчання за основним і додатковим курсом. З його допомогою викладач може використовувати інтерес студентів до нових технологій і організувати навчальний процес по своїй дисципліні. Такий блог може містити план або матеріали заняття, короткий конспект, завдання студентам, корисні посилання, додаткову інформацію, навчальні відео, форму зворотного зв'язку і т. д.

Викладач у блозі може:

- розмістити відкритий план заняття, теми;
- використовувати недоступні на заняттях засоби мультимедіа (музику, відео та ін.);
- розмістити матеріали для самостійної роботи студентів (тести, тренажери тощо).

Можна використовувати цю можливість при вивченні дисципліни «Композиція і

постановка танцю». Розмістити у блозі інформацію за темою, що вивчається, а студенти мають можливість прокоментувати цю інформацію, розмістити іншу, яка їм здається простіше для сприйняття, цікавіше, новіше.

Можна створити **блог академічної групи**, запросивши в якості співавторів батьків та своїх одногрупників. В цьому блозі локальні завдання, орієнтовані на невелику групу учасників, завдання, які можуть змінюватися. В груповому блозі легше організувати співтовариство людей, взаємно цікаві один одному, на відміну від офіційного сайту закладу освіти, адміністрація якого зазвичай не дуже охоче йде на те, щоб він був по-справжньому інтерактивним. На груповому блозі учасники – автори: самі собі письменники, самі собі редактори, самі ж й читачі та критики. Адміністративна функція викладача полягає тільки в забезпеченні безпеки.

Отже, підготовка викладача–хореографа в закладах вищої освіти є багаторівневим керованим явищем. До неї можна підійти через «забезпечення» якості, що розуміє певну систему або процес, який направлений на зберігання або збільшення якості хореографічної освіти. В той же час система «забезпечення» якості допускає деяке коректування того, що здійснює сам заклад освіти.

Якість хореографічної освіти включає в себе:

- викладацько–професорський склад;
- склад академічної групи;
- освітні програми;
- навчальні програми;
- управління закладом освіти, його структурним підрозділом (факультет, кафедра, відділення, циклова комісія);
- організацію практики;
- покази, звітні концерти;
- творчі роботи;
- дипломні роботи.

Таким чином, планування якості хореографічної освіти передбачає перехід від оперативного управління, вирішення внутрішніх проблем до програми розвитку через застосування інформаційно–комунікаційних технологій у професійному навчанні. Для цього необхідно зафіксувати рівень підготовки хореографів, ключові проблеми; визначити бажання майбутнього фахівця з урахуванням конкретних умов існування закладу освіти; сформулювати основні напрямки роботи: від конкретних завдань до стратегічних цілей. Тому впровадження інформаційно–комунікаційних технологій навчання, їх використання у професійній підготовці може підвищити професійні можливості фахівця – викладача хореографічних

дисциплін. Проблеми інформатизації освіти є фундаментальною та важливою глобальною проблемою XXI сторіччя. Сьогодні бути педагогічно грамотним фахівцем хореографії неможливо без оволодіння освітніми новаціями.

## **ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

*К. Є. Калінін*

Здоров'я дарує людині щастя і можливість активно працювати довгі роки. Хвороба ж позбавляє життя радості, приносить багато горя і страждань не лише хворим, але і їх близьким. Застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується при комплексному лікуванні не тільки в лікарнях, санаторіях, але й в індивідуальному порядку. Правильне застосування лікувальної фізичної культури (ЛФК) прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життєдіяльності [1].

Ефективність лікувальної фізкультури перевірена століттями. Лікарі Стародавньої Греції Гіппократ, Асклепід та ін., вважали фізичні вправи обов'язковим важливим компонентом будь-якого лікування. Давньоримський лікар Клавдій Гамен рекомендував хворим не тільки гімнастичні вправи, але і греблю, верхову їзду, полювання, збирання плодів, прогулянки, масаж. Лікар і філософ Середньої Азії Абу Алі Ібн-Сіна (Авіцена) в «Каноні лікарської науки» широко пропагував фізичні вправи як важливий елемент лікувальної та профілактичної медицини. Видатні російські вчені-медики М. Я Мудров, Н. І. Пирогов, С. П. Боткін, П. Ф. Лафарг постійно підкреслювали важливе значення гімнастики, рухового режиму, масажу, загартовування та трудової терапії. З XX століття лікувальна фізкультура отримала подальший розвиток і стала наукою. На основі сучасних фізіологічних і клінічних концепцій розроблено теоретичні засади та визначено методичні положення їх використання. Обґрунтовано і застосовуються різні приватні методики ЛФК при численних захворюваннях і травмах, а також в якості профілактичних вправ для запобігання захворюванням і продовження життєдіяльності людини [3].

Лікувальна фізкультура – це фізичні вправи, тобто м'язові рухи, які є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій людини. Вправи поділяються на гімнастичні, спортивно-прикладні (ходьба, біг, плавання та ін.), рухливі та спортивні ігри. Крім того, в ЛФК застосовують вправи трудового характеру(працетерапію), а використання природних чинників природи – сонця, повітря і води підвищує ефективність фізичних вправ і сприяє загартовуванню організму [2].



Лікувальна гімнастика – основна форма ЛФК. Вправи лікувальної гімнастики ділять на дві групи: для кістково–м’язової і дихальної систем. Кістково–м’язові поділяються по локалізації впливу, або анатомічному принципі – для дрібних, середніх і великих м’язових груп; за ступенем активності хворого – активні та пасивні. Пасивними називають вправи для пошкодженої кінцівки, що виконуються за допомогою здорової кінцівки, або за сприяння методиста, інструктора ЛФК.

Активними – вправи, що їх повністю самими хворими. Вправи, що виконуються на спеціальних апаратах, з так званим обтяженням, називають механотерапією. Дихальні вправи, що застосовуються в лікувальній гімнастиці з метою покращення функцій зовнішнього дихання, діляться на два види: статичні, що виконуються без руху рук і м’язів плечового пояса, і динамічні, коли фази дихання поєднуються з рухами рук, плечового пояса і корпусу.

Значне місце в ЛФК займають фізичні вправи у воді (ванні, басейні, відкритому водоймищі). Вправи у воді полегшуються механічним і термічним впливом водного середовища, внаслідок чого багато рухів, робити які в звичайних умовах важко, виконуються у воді без особливих зусиль або вільно за рахунок полегшення у воді власної ваги і зменшення болю або спастичних явищ у м’язах. Однією з різновидів лікувальної гімнастики є коригуюча гімнастика; вона проводиться з метою виправлення деяких дефектів опорно–рухового апарату та лікування їх початкових форм: порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості. Фізична реабілітація з найбільшим успіхом застосовується в період росту організму. ЛФК використовує весь арсенал засобів, накопичених фізкультурою ля лікування і профілактики величезного числа хвороб, з урахуванням спеціально методично розроблених і підібраних комплексів вправ [1]/

Таким чином, навіть короткий огляд можливостей лікувальної фізкультури дозволяє зробити висновки про те величезне значення, яке вона має в житті людини: займаючись фізичними вправами, людина сама бере активну участь в лікувально–відновному процесі, що благотворно впливає на його психоемоційну сферу; впливаючи на нервову систему, регулюються функції пошкоджених органів; в результаті систематичного застосування фізичних вправ організм краще пристосовується до поступово зростаючим навантаженням; найважливішим механізмом ЛФК є також її загальнотонізуючу вплив на людину; заняття лікувальною фізкультурою мають і виховне значення: людина звикає систематично виконувати фізичні вправи, це – стає його повсякденною звичкою, сприяє веденню здорового способу життя.

### **Література:**

1. Васильєва З. Л., Любінська С. М. Резерви здоров’я. Львів: Медицина, 1980. 319 с.

2. Вардіміаді Н. Д., Машкова Л. Г. Лікувальна фізкультура і дієтотерапія при ожирінні. Київ: Здоров'я, 1998. 43 с.
3. Толкачов Б. С. Фізкультура проти недуга. Москва: Фізкультура і спорт, 1980. 104 с.

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗАКЛАДІВ**

*В. Ю. Махотенко, Д. В. Сичов*

Сучасне українське суспільство потребує змін, які повинні стимулювати різні сфери життя до розвитку. Таким чином, сучасним закладам навчання необхідно впроваджувати інноваційні технології, застосовувати інноваційні методи навчання і виховання. Гостро постає питання орієнтації на творчість, креативність та нестандартність, що у свою чергу створюють сприятливі умови для розвитку дітей та молоді, вивчення нового матеріалу.

В науковій літературі активно і плідно розглядаються проблеми створення і вживання інновацій у вищій школі, аналізуються умови ефективного їх функціонування, розробляються методики навчання проектування інноваційних педагогічних технологій викладачів і студентів (А. М. Алексюк, В. А. Барбаш, А. Л. Бірюков, М. В. Волинська, П. М. Воловик, І. А. Зязюн, Н. Ф. Ільїн, В. Д. Нечаєв, Н. С. Ладижець, В. С. Лазарєв, Б. П. Мартиросян, Н. І. Лапін, В. А. Сластенин, Л. С. Подимова, а також Г. Бекер, Е. Брукінг, Дж. Коулман та ін.). У той же час спостерігаються стихійність процесів створення і впровадження інновацій, відсутність чіткої цільової спрямованості нововведень, неузгодженість інноваційних пошуків, що провадяться в теорії і практиці освітньої діяльності у вищій школі, невідповідність окремих нововведень один одному, слабкість розробки інноваційної стратегії розвитку вищої освіти [2]/

Проблеми освітньої та педагогічної інновацій, інноваційного розвитку різних освітніх систем та педагогічних процесів висвітлено в психолого-педагогічних дослідженнях таких науковців, як І. Бех, Н. Бібік, Л. Ващенко, С. Гончаренко, В. Давидов, Л. Даниленко, І. Єрмаков, В. Кремень, С. Ніколаєнко, В. Паламарчук, Л. Подимова, С. Подмазін, О. Савченко, В. Сластьонін, М. Ярмаченко [1].

Якість життя і освітній потенціал українського суспільства багато в чому визначається рівнем освіти і культури населення, його світоглядною орієнтацією і духовним розвитком, можливістю систематично отримувати і використовувати необхідну інформацію. Ці чинники впливають на ступінь включеності українського суспільства в національні і світові загальнолюдські процеси прогресивного розвитку. Освіта, що відповідає сучасним потребам суспільства і ринку праці, виступає могутнім адаптивним потенціалом у швидкоплинному

трансформуючому суспільстві до сучасних соціоекономічних реалій, що стає найважливішою умовою успішного і стійкого суспільного розвитку. [3, с.1]

Усе частіше застосовуються такі терміни як «інноваційна освіта», «інклюзивна освіта», «інноваційні методи навчання». Отже, сучасні заклади освіти потребують наукової і методичної розробок, нового підходу до навчання. На другий план відходить взаємодія педагога і учня на рівні суб'єкт — об'єкт, на перше місце виходить суб'єкт – суб'єктні стосунки учасників навчального процесу, де вихованець приймає активну участь у навчальному процесі і не є пасивним слухачем.

**Мета:** дослідити вплив інноваційних методів навчання на засвоєння студентами другого курсу нового матеріалу.

**Завдання:**

1. Ознайомитися з рівнем вивченості питання у вітчизняній літературі.
2. Дослідити проблеми використання інноваційного потенціалу в закладах освіти.
3. Розробити рекомендації з ефективного використання інноваційного потенціалу в закладах освіти з метою покращення якості освіти.

Безперечно, освітні інновації XXI століття пов'язані з вражаючим розвитком техніки та технологій. Звичайно, використання цих засобів в процесі викладання теж радикально змінює традиційні освітні ландшафти. Це і сучасні технології в процесі навчання, наприклад, тренінги, навчальні можливості мережі Інтернет (онлайнві консультації, блоги, тощо), запровадження відео конференцій, створення цифрових фільмів, розробка віртуальних навчальних програм, використання можливостей програми Power Point. До речі, останній найчастіше стає першим кроком, який роблять викладачі, що намагаються застосовувати сучасні технології в освітньому процесі. Освітні інновації та їх запровадження визначають майбутнє освіти як суспільного інституту. Стрімкий розвиток цивілізації, безперечно, повинен знаходити адекватне відображення в освітніх практиках [3]. Існує багато інноваційних методів і прийомів, які допомагають краще засвоїти новий матеріал, підвищити активність і уважність дітей. Так, наприклад, можна використовувати незвичайну побудову уроку або лекції, застосувати ігри для повторення матеріалу замість стандартної самостійної. Також можна запропонувати учням або студентам цікаве завдання у вигляді кросворду, створення асоціативного плакату тощо. Такі завдання розвивають не тільки логічне мислення, але й зацікавленість до навчання.

Звичайно, виникають різні складності при використанні інноваційних технологій. Оскільки часто зустрічаються неполадки з технічними та з мультимедійними засобами навчання (ТЗН). Несправність ТЗН унеможливує впровадження інноваційних методів у закладах освіти. З іншого боку, можна застосовувати інновації, які не пов'язані з ТЗН. Це може бути мозковий штурм, тренінг, вправи та ін. Під час проведення дослідження на базі Харківської гуманітарно-

педагогічної академії, було виявлено, що розвиток інноваційного потенціалу цього закладу знаходиться на достатньому рівні. У дослідженні брало участь 28 осіб віком від 18 до 40 років.

Після опитування досліджуваних стає зрозумілим, що є можливість застосовувати інноваційний потенціал під час навчально-виховного процесу, але часом виникають труднощі, а саме: проблеми з технічними засобами або їх відсутність, обмеженість в часі та зручність використання традиційних методів та засобів, які не потребують великої затрати сил.

При цьому 25 студентів другого курсу прийняли участь у дослідженні «Вплив інноваційних методів на запам'ятовування нового матеріалу». Було виявлено, що 70% досліджуваних запам'ятали і зрозуміли новий матеріал з першого разу, 20% не зовсім зрозуміли подану нову інформацію і потребують додаткового пояснення, 10% взагалі нічого не запам'ятали.

### **Висновки:**

1. Питання розвитку інноваційного потенціалу навчальних закладів досить вивчене питання у вітчизняній літературі. Такі дослідники як А. М. Алексюк, В. А. Барбаш, А. Л. Бірюков, М. В. Волинська та багато інших розглядали питання впровадження інновацій у навчальні діяльності. Таким чином, є теоретична база, але практичний аспект залишається малодослідженим. Тому необхідно більше досліджувати способи застосування інновацій в освіті, яке буде продуктивним завдяки нестандартним методам навчання.

2. Проблеми використання інноваційного потенціалу в закладах освіти зумовлена не тільки відсутністю технічних засобів навчання та можливості використання їх на заняттях, але й бажанням застосовувати індивідами традиційні методи, оскільки вони набагато простіші у використанні. При цьому студенти набагато краще засвоюють новий матеріал за допомогою застосування інновацій. Отже, при організації навчання і обрання структури заняття необхідно враховувати позитивний вплив інноваційних методів навчання. Таким чином, необхідно розвивати інноваційний потенціал закладів освіти.

3. Створено рекомендації з ефективного використання інноваційного потенціалу в закладах освіти, а саме:

- Нововведення в завданнях, змісті освіти та виховання, формах, методах, прийомах, технологіях навчання, засобах навчання та освіти, системі діагностики, контролі, в оцінці результатів.
- Застосовувати різні типи взаємодії учасників навчального процесу (групове та індивідуальне навчання).
- Мотивувати учасників навчального процесу до застосування інноваційних методів навчання.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять з використання інноваційних методів навчання та інноваційного потенціалу в закладах освіти.

#### **Література:**

1. Кириленко С. Інноваційні виміри розвитку загальноосвітнього навчального закладу [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&>
2. Клімова Г. П. Концептуальні засади становлення інноваційного суспільства в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.google.com.ua/url?>
3. Сірий Є. В. Інноваційний розвиток освіти в Україні: розгортання проблеми та засадницькі орієнтири. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&c>

## **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ УСТРОЇВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

*О. А. Суровов*

Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії і цілі цієї дії. Умови і способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів та тренажерних устроїв на заняттях фізичного виховання слід розглядати як компонент, що виконує функцію ініціативи фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу великої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом [2; 4].

Концепція розвитку фізичної культури і спорту серед цілей, завдань і принципів містить напрямки підвищення якості фізичного виховання, проведення моніторингу фізичної підготовленості і фізичного розвитку дітей та молоді. Найважливішим завданням виховання й освіти підростаючого покоління, вирішальною умовою формування нового рівня культури життєдіяльності населення є цілеспрямоване й інтенсивне освоєння дітьми та підлітками цінностей національної та світової культури фізичної активності, актуалізованих у здоровому способі життя.

**Мета дослідження** полягає в розробленні та дослідженні впливу методики навчання за допомогою тренажерів на заняттях фізичної культури у студентів першого курсу коледжу не фізкультурних спеціальностей.

Відповідно до теми й мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

- аналіз та узагальнення літературних джерел щодо впровадження різних методик навчання студентів коледжу;

- розробка та впровадження методики навчання із застосуванням тренажерів та тренажерних устроїв на заняттях з фізичного виховання студентів першого курсу коледжу;

- визначити вплив методики навчання з використанням тренажерів та тренажерних устроїв на розвиток фізичних якостей в студентів першого курсу коледжу.

Спрямованість використання тренажерів залежать від стану здоров'я, рівня фізичної та функціональної підготовленості осіб, що займаються фізичною культурою [1; 5; 6].

Виділяють такі спрямованості:

- оздоровчо–рекреативна – передбачає використання тренажерів у вільний час з метою після робочого відновлення організму і профілактики перевтоми;

- реабілітаційна – полягає у використанні тренажерів у загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань;

- спортивна – має на меті підвищення спортивної майстерності, підготовки до спортивних змагань з прагненням досягнення максимального результату.

Питання правильної побудови тренувального процесу неможливо вирішити без урахування особливостей реакції організму на виконання вправ, протікання процесів втоми і відновлення організму (В. І. Дубовицький). Фізіологічними дослідженнями (Н. В. Зімкин, Н. Н. Яковлев та ін.) встановлено, що відновні процеси, в залежності від їхньої спрямованості, в одних випадках можуть забезпечити зростання працездатності, а в інших – призвести до її падіння. При цьому в організмі можуть розвиватися два протилежних стани: наростання тренуваності (якщо відновлення забезпечує поповнення енергетичних ресурсів), або перевтома (якщо відновлення енергетичних ресурсів не відбувається).

Дослідження проводилися під час занять з фізичного виховання упродовж першого семестру в чотири етапи. Під час I етапу дослідницька робота була спрямована на вивчення та аналіз літературних джерел, поставлення мети та завдань дослідження. На II етапі було проведено педагогічний експеримент, в якому було задіяло 60 студентів (юнаки 15 – 16 років) I курсу. III етап передбачав проведення формуючого експерименту у відповідності із розробленою педагогічною програмою, що була спрямована на використання тренажерів. На IV етапі проведено аналіз результатів педагогічного експерименту, де були виявлені особливості організації фізичної підготовки під час занять фізичної культури у коледжі.

Проведені спостереження показали, що оволодіння вправами на кожному тренажері здійснюється відповідно до фізіологічних закономірностей і складається з трьох етапів:

I етап – студенти ознайомлювалися з рухом, оволодівали ритмом дихання (вправи виконувалися з невеликим обтяженням).

II етап – приділялася увага вдосконаленню рухів із визначеною для кожного студента вагою обтяжень;

III етапі – відбувалося подальше вдосконалення і зміцнення рухових дій з поступовим нарощуванням ваги обтяжень і доведенням її до максимальних індивідуальних можливостей із визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

У процесі проведення спостережень дослідження ми добирали комплекси вправ, які впливають на розвиток загальної сили, а в поєднанні з іншими засобами фізичного виховання могли б забезпечити і розвиток необхідних студентів рухових якостей. Запропоновані комплекси вправ забезпечували симетрію і пропорції розвитку тіла.

Реакція організму студентів на виконання вправ на тренажерах оцінювалася за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Під час виконання вправ із багаторазовим повторенням і малою вагою на динаміку ЧСС суттєвого впливу не виявлено. Під час виконання вправ із середньою вагою показники ЧСС були дещо вищими, на що впливала вага обтяжень та дозування з визначеною для кожного студента вагою. Надалі вдосконалення рухів зумовлювало економізацію дій, у результаті чого показники ЧСС поступово знижувалися. Також скорочувалися інтервали відпочинку між вправами та серіями, що свідчило про пристосування рухів до нових умов.

Найвищі показники ЧСС було зареєстровано під час виконання вправ на заключному етапі (з субмаксимальною вагою), де з урахуванням індивідуальних можливостей студентів було визначено вагу обтяжень та конкретне дозування на кожному тренажері. Темп виконання вправ цієї програми був невисоким, тому і різниця в показниках ЧСС між виконанням вправ із різним обтяженням була не суттєвою.

Виконання вправ на першому та другому етапах сприяло незначному підвищенню показників фізичного розвитку завдяки великій кількості їхніх повторень на кожному тренажері. Встановлено, що помітні зміни відбулися в показниках із проявом швидкісно-силових здібностей (біг на 30 та 100 м, стрибки в довжину з місця). У студентів, які виконували вправи на другому етапі суттєві поліпшення відбулися в нормативах силового характеру (підтягування на перекладині).

На покращення рівня фізичної підготовленості студентів впливали адекватність засобів і методів, поставлені у заняттях завдання, збільшення обсягу фізичних навантажень, спрямованих на розвиток основних рухових якостей та ефективність проведення занять.

1. Запровадження в навчальний процес з фізичного виховання тренажерів забезпечує необхідний рівень фізичного розвитку та підготовленості студентів для успішного виконання контрольних тестів і залікових вимог [3].

2. Виконання вправ на тренажерах на першому, другому та заключному етапах позитивно впливає на рівень функціонування системи кровообігу, спортивний результат студентів, інтенсифікує навчальний процес, підвищує інтерес до занять, урізноманітнює їх.

3. За допомогою тренажерів вдається успішно впливати на розвиток і зміцнення окремих м'язів та м'язових груп, що забезпечують виконання рухових дій і прийомів техніки, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Водлозеров В. О. Тренажери локально направленої дії. Київ : Видавничий центр КДМУ, 2003. 102 с.
2. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 90 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні. Київ: Поліграф–експрес, 2005. 195 с.
4. Лейкін М. Р., Макурин К. Ю. Методичні особливості застосування тренажерів у фізичному вихованні школярів. *Школа і педагогіка*. Москва: АПН СРСР, 2000. С. 230–249.
5. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. Москва: ФиС, 2007. 120 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. 272 с.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ «АЛТІМАТ» ФРІЗБІ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. І. Соколова**

Особливої актуальності у наш час набула проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це пов'язано з тим, що на даний час студенти мають серйозні відхилення в стані здоров'я [1]. Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно–освітньою, економічною і соціально–політичною проблемою. Деякі автори у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах



популярною формою занять з фізичного виховання в закладів вищої освіти є різні форми фізичної активності. Тому ми вирішили розглянути, один із сучасних видів рухової активності, як алтімат, який на нашу думку зможе вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я молоді [2].

Алтімат (англ. *Ultimate*) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Найбільш популярна і відома командна гра з літаючим диском – фрізбі. Літаючий диск (фрізбі) – спортивний прилад, який представляє собою пластиковий диск, який може летіти і зависати в повітрі завдяки обертанню. Цей вид спорту дуже динамічний і видовищний, потребує хорошої реакції, техніки кидка, швидкості і витривалості.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Студенти, які майже не займаються спортом та ведуть малорухливий спосіб життя нашою потребою стали необхідність впровадити в процес занять фізичного виховання, вправ алтімату, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і використання індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [2; 4].

Метою нашої роботи є використання засобів «алтімат» фрізбі для студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторних заняттях.

Виходячи з цього, ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з алтімату при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента. Алтімат чудово підходить для всебічного розвитку студентів. Крім удосконалення фізичних навичок, цей вид рухової активності сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей. З огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика занять фізичними вправами засобами «алтімат» фрізбі, яка найбільш сприятиме студентам.

Отже, фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників:

1. Показники статури.
2. Показники (критерії) здоров'я, які відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму людини.
3. Показники розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сили, швидкість, спритність й гнучкість) [3].

Розглядаючи питання, щодо сучасного стану фізичного розвитку студентської молоді, було виявлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої фізичної й

розумової активності в студентів протягом усього періоду навчання в ЗВО залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі дня й навчального тижня, таким чином спостерігається тісний зв'язок між фізичною й розумовою працездатністю. Тому, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів.

В даній роботі ми розробили методику навчання фізичним вправам на заняттях «алтімат» фрізбі студентів ЗВО в процесі позааудиторних занять. Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення фізичної, техніко–тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтімат [5]. Аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про достовірне поліпшення показників фізичного розвитку студентів які займаються «алтімат» фрізбі на позааудиторних заняттях і, отже, можливості застосування запропонованої методики на аудиторних заняттях з фізичного виховання. Завдяки проведеному дослідженню, можемо зробити висновок, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивно впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

#### **Література:**

1. Амосов М. М., Бендетт Я. А. Физическая активность и сердце. Київ: Здоров'я, 1990. 213 с.
2. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
4. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод. посіб. Рівне: МЕНУ, 2010. 176 с.
5. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.–метод. комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.

## **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ STREET WORKOUT**

*О. М. Школа, А. Є. Алдокімова*

У статті розглядаються питання розвитку популярності нового спортивного руху Street workout, який отримав назву вуличної гімнастики або дворового спорту. В рамках

проведеного дослідження вдалося встановити, що студенти, які займаються цим видом спорту, майже вдвічі фізично підготовлені ніж студенти інших факультетів. Захоплення цим рухом сприяє звільненню від таких проблем, як вживання алкоголю серед підлітків, куріння та інше.

**Ключові слова:** розвиток, вуличний спорт, фізична підготовка, шкідливі звички.

Сьогодні в молоді дуже низька рухова активність. Із-за розвитку технологій, серед молодого покоління спостерігається гіподинамія. Фітнес-зал допомагає багатьом підтримувати себе у формі й вести здоровий спосіб життя. Однак не в усіх є бажання ходити в дорогі фітнес-зали й купувати щомісячні абонементи.

Наприкінці минулого тисячоріччя у глибинах американських бідних районах зародилася культура здорового способу життя, яка зараз набула популярності навіть у українських селах [1]. Цей спортивний рух отримав назву Street workout – вулична гімнастика і показав, що спортом можливо займатися навіть на вулиці. Для цього підходить будь що: турніки, бетонні огорожі, залізні перила та інше [2].

Street workout в останні роки став популярним і в Україні. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою поганому дозвіллю – більше ніякого алкоголю або бездумних посиденьок із сімками. І працює це прекрасно навіть без офіційної державної підтримки або спецпрограми: хлопці самоорганізуються без зовнішньої підтримки, улаштовують змагання й регулярні зустрічі.

Street workout – не просто спорт, а стиль життя! Street workout – новий молодіжний спортивний рух у багатьох країнах миру, у Росії й Україні цей рух початок набирати популярність приблизно в 2008 році, у США ж рух street workout набирало свою популярність у більше ранніх роках. По-суті, це все та ж фізкультура, але з різними елементами, програмами тренувань як на турніку, так і на брусах, та й взагалі на будь-яких вуличних «снарядах» [3]. Що стосується харчування й тренувань, те тут же, у відмінності від фізкультури, неймовірна розмаїтість елементів, вправ і програм тренувань, які розраховані як для підвищення ЗФП, так і для набору м'язової маси й витривалості, виконання складних елементів (як технічних, так і силових).

На даний момент це захоплення має досить велику кількість прихильників, а також людей, які вважають, що треба робити цей напрямок офіційним видом спорту. Вуличним спортом потрібно займатися для саморозвитку, для зміцнення свого тіла, духу і здоров'я. Крім здоров'я, міцного тіла, а також сили волі, цей напрям дає вам повагу з боку друзів, знайомих, або просто перехожих. А також це прекрасна можливість знайти нових друзів, які

не курять, не п'ють, і ведуть здоровий спосіб життя. Цей напрям повинен перемогти такі проблеми, як вживання алкоголю серед підлітків, куріння [4].

Тому ця проблема сьогодні є дуже актуальною і потребує детального вивчення.

**Мета дослідження** – виявити, на скільки рух Street Workout позитивно впливає на організм людини, і на скільки він є популярним серед української молоді.

Завданням нашого дослідження було порівняти фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання, які займаються за системою Workout, зі студентами інших факультетів академії. В експерименті брали участь 5 груп факультету фізичного виховання і 10 груп факультетів іншого напрямку (на інших факультетах дуже мала кількість юнаків). Віковий період студентів 17–21 роки. Під час експерименту, юнаки виконували такі вправи як: підтягування на перекладині, віджимання від підлоги, віджимання на бруссях, пресс (кількість разів за одну хвилину), утримання прямих ніг під кутом 90 °. Під час опитування було виявлено, що зі студентів факультету фізичного виховання, 80 % займаються якимось видом спорту, в той час як зі студентів інших факультетів, лише 10 % займаються спортом.

Результати виконання завдань (середні показники): підтягування на високій перекладині: факультет фізичного виховання 15 разів, інші факультети 7 разів; згинання–розгинання рук в упорі лежачи: факультет фізичного виховання 45 разів, інші факультети 25 разів; підтягування на брусах: факультет фізичного виховання 15 разів, інші факультети 5 разів; піднімання тулуба вперед з положення лежачи (кількість повторень за хвилину): факультет фізичного виховання 55 разів, інші факультети 30 разів; утримання прямих ніг під кутом 90°: факультет фізичного виховання 35 с, інші факультети 15 с.

Отже, виходячи з даних проведених досліджень, можна зробити висновки, що студенти нашого факультету, майже вдвічі фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Вони проявляють дуже великий інтерес до Street Workout, і до занять спортом в цілому. Заняття за системою Street Workout позитивно впливають на організм людини. Після занять Workout у студентів відбулося покращення як фізичного стану (активно розвивались такі якості як: спритність, сила, та витривалість, розвиток морально–вольових якостей), так і покращення емоційного стану організму.

#### **Література:**

1. Поява нового захоплення молоді [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.vitamarg.com.ua>.
2. Становление и развитие Street Workout [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.WorkOut-Gum.ru>.
3. Street Workout – стиль жизни [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.Amplay.ru>.

4. Увлечение Street Workout – укрепляет здоровье [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://wolfworkout.ru>.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПЕДАГОГА: НЕОБХІДНІСТЬ ТА ЗМІСТОВА СПРЯМОВАНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ**

*А. Г. Штонда*

Стан здоров'я населення України з кожним роком катастрофічно погіршується. У той же час очевидним є той факт, що медики не в змозі змінити цю негативну тенденцію. Одним із напрямів виходу із ситуації, що склалась, є активізація превентивної роботи, спрямованої на формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, організації здорового способу життя. Особливу роль у здійсненні цієї відповідальної роботи повинні відігравати педагоги, котрі працюють з наймолодшою віковою категорією населення, яка найбільш сенситивна до вироблення звичок здоров'язбережувальної діяльності. Для сучасних досліджень здоров'язбережувальних проблем характерний різноаспектний підхід. Філософський та соціальний напрям відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарева, В. Крюкова, Ю. Лисицина, О. Сахно. Напрями валеологічної обізнаності присутні у працях Т. Бойченко, Є. Буліча, М. Гамезо, В. Горащука, Т. Кириченка, С. Юрочкиної. Вплив ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та психолого–педагогічні умови формування цього феномену досліджували Г. Власюк, Г. Кривошеева, С. Лапаєнко, І. Медчук, В. Оржеховська, С. Свириденко, А. Сологуб та ін. Нові здоров'язбережувальні технології пропонують В. Беспалько, П. Гусак, Н. Заверико, Н. Зимівець, В. Петрович, Л. Сущенко та ін.

Однак, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності педагогів достатньою мірою ще не стала предметом спеціальних наукових соціально–педагогічних досліджень.

**Мета дослідження** – проаналізувати сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» та змістові напрями формування цієї якості у майбутніх педагогів.

Здійснюючи тлумачення поняття «компетентність» вчені переважно виходять із значення латинського аналога «competentis», що означає «відповідний», «здатний», тобто придатний до реалізації тих чи інших повноважень, виконання певних функцій, обізнаність з колом питань, володіння знаннями та досвідом. У зарубіжній педагогіці поняття розуміється як здатність зробити щось успішно або ефективно. Таке значення компетентності можна визначити як професійно–гуманітарне, тобто, у першу чергу, пов'язане з певним видом професійної діяльності або певної діяльності.

З позиції вітчизняних авторів професійна компетентність фахівців будь-якого профілю включає такі складові, як:

- спеціальна – високий рівень знань, технологій, що забезпечують можливість професійного росту фахівця;
- соціальна – здатність брати на себе відповідальність і приймати рішення, продуктивно взаємодіяти з представниками інших культур;
- психологічна – культура емоційної сприйнятливості, рефлексії, емпатійний досвід міжособистої взаємодії і самореалізації;
- інформаційна – володіння новими інформаційними технологіями;
- комунікативна – високий рівень культури мови, іноземних мов;
- екологічна – знання загальних законів розвитку природи і суспільства, екологічна відповідальність за професійну діяльність;
- компетентність «управління собою»;
- менеджерська – уміння розподіляти функції, делегувати повноваження, організовувати роботу, ставити завдання тощо;
- валеологічна – наявність знань і умінь в галузі збереження здоров'я і в питаннях здорового способу життя.

Вчені також розглядають здоров'язбережувальну компетентність педагога як інтегральну якість особистості, що базується на інтеграції знань і досвіду та виявляється в здатності і готовності до діяльності щодо збереження здоров'я в освітньому середовищі.

Педагогічний працівник відповідає за організацію здоров'язбережувального середовища для дітей та молоді і здатен бути конкурентноздатним лише за наявності інтересу до професії, цілеспрямованості, працездатності, стресостійкості, фізичної витривалості і потреби в здоров'язбереженні. Освітньо-кваліфікаційна характеристика педагога, як необхідний компонент освітнього стандарту, визначає ряд умінь фахівця педагогічного спрямування щодо формування здоров'язбережувального соціального середовища. Зокрема це такі: «З метою формування здорового способу життя сформувати уміння глибокого усвідомлення студентами тенденцій до погіршення показників здоров'я молоді й дітей за останні роки, використовуючи статистичні дані про стан захворюваності і смертності молоді і дітей шляхом надання теоретичної інформації про фактори, що впливають на здоров'я дітей та молоді»; «З метою створення культурного відпочинку для молоді шляхом дотримання здорового способу життя навчити студентів знаходити шляхи визначення форм проведення дозвілля та системи організації, які вони зможуть запропонувати молоді як організатори»; «Сформувати уміння будувати взаємними між

соціальним педагогом, інститутами суспільного виховання і батьками для розв'язання проблем виховання особистості».

Вважаємо, що здоров'язбережувальна компетентність соціального педагога – це інтегральна якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я дітей і молоді в умовах соціального середовища.

Аналіз навчальних програм навчальних дисциплін освітнього ступеня бакалавр дав можливість виділити ті навчальні дисципліни, що за змістом окремих тем орієнтовані на формування здоров'язбережувальної компетентності. До них зокрема належать: вікова фізіологія і валеологія, основи медичних знань, безпека життєдіяльності, фізичне виховання, вікова та педагогічна психологія, педагогіка, основи соціалізації особистості, педагогіка сімейного виховання, соціальна педагогіка, соціальна робота у сфері дозвілля, етнопедагогіка, технології педагогічної діяльності, технологія роботи соціального гувернера, самовиховання і саморегуляція особистості, екокультура особистості, технології соціальної роботи в зарубіжних країнах, теорія та методика роботи з дитячими та молодіжними організаціями України, основи фамілістики, технологія соціального виховання, робота в літньому оздоровчому таборі, позашкільна педагогіка, профілактика девіантної поведінки, соціально–педагогічна робота з групами ризику, з ВІЛ–інфікованими та їх сім'ями. У ході вивчення цих навчальних дисциплін відбувається формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів. Поряд з тим аналіз змісту, представленого в навчальних програмах, дав можливість констатувати, що основна увага приділяється переважно знанневому та цінністному компонентам компетентності і недостатньо практично–уміннєвому компоненту. Цей недолік певною мірою компенсується під час проходження практик: літньої педагогічної, навчально–виховної, навчально–технологічної, стажерської.

Таким чином, соціальний педагог як активний учасник збереження здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівні, повинен набути здоров'язбережувальної компетентності, яка є необхідною складовою його професійної підготовки. Аналіз змісту навчальних дисциплін підготовки бакалавра соціальної педагогіки засвідчив переважання інформаційного та ціннісного компонентів здоров'язбережувальної компетентності та необхідність розширення практично–уміннєвого компоненту.

**Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти**



### ДАНІ ПРО АВТОРІВ ПУБЛІКАЦІЙ

**Алдокімова Анастасія Євгенівна** – магістр фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Андрєєв Микола Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Батєєва Наталія Петрівна** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Київський національний університет культури і мистецтв

**Бєлова Анастасія Олегівна** – магістр, Маріупольський державний університет

**Богданов Лмітро Андрійович** – студент 4 курсу, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Бойченко Артем Васильович** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Бухтіярова Роксолана Вікторівна** – магістр фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Воронцова Ірина Андріївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Галашко Олександр Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Харківський національний університет ім. В. В. Докучаєва



**Грибан Григорій Петрович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації, Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Грищенко Олександр Іванович** – викладач вищої категорії, викладач–методист, Харківський патентно–комп’ютерний коледж, кафедра фізичного виховання

**Дмитрієва Олеся Андріївна** – магістр, Маріупольський державний університет

**Добролюбова Наталія Володимирівна** – старший викладач, Комунальний заклад «Харківський вищий коледж мистецтв»

**Жамардій Валерій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та здоров’я, фізичної реабілітації, спортивної медицини, Українська медична стоматологічна академія

**Житницький Артем Олексійович** – тренер–викладач з пауерліфтингу Комплексної дитячо–юнацької спортивної школи № 9 м. Харкова

**Журавльова Ірина Миколаївна** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, заступник декана факультету фізичного виховання та мистецтв, відмінник освіти, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Зміївська Вікторія Олександрівна** – магістр фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Кабацька Олена Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри валеології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Калінін Костянтин Євгенович** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Калініченко Олександр Олександрович** – студент 3 курсу відділення розробки програмного забезпечення, Харківський патентно–комп’ютерний коледж

**Краснова Анна Вікторівна** – студентка 3 курсу, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Махотенко Віталіна Юріївна** – студентка 2 курсу, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Мудрик Василь Іванович** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Осіпцов Андрій Валерійович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет

**Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

**Ремзі Ірина Владленівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Репін Андрій Сергійович** - студент 4 курсу, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Середа Артем Петрович** – студент 4 курсу, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Сичов Дмитро Володимирович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Слюсарев Віктор Федорович** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Соколова Марина Ігорівна** – магістр фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Суровов Олексій Анатолієвич** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Фоменко Валерій Харитонович** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Фоменко Олена Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Шалепа Олександр Григорович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Школа Олена Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Штонда Анатолій Герасимович** – викладач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Юхно Валентина Михайлівна** – магістр, Маріупольський державний університет

**Яворська Аліна Андріївна** – магістр, Маріупольський державний університет

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО–ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ  
ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ ТА  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ  
ОСВІТИ**

Матеріали X Всеукраїнської науково–практичної Internet–конференції  
(15 квітня 2019 року)

Відповідальний за випуск: Школа О. М.

Оригінал-макет: Бровін О. В.

Технічний редактор: Саргсян М. В.