

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ
ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



Збірник статей за матеріалами
VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції

Слов'янськ-Краматорськ 2020

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. 50 електрон. опт. дисків (CD-R). URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам закладів вищої освіти, студентам і магістрантам, учителям закладів загальної середньої освіти, тренерам-викладачам ДЮСШ, усім зацікавленим особам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Редакційна колегія

Пристинський Володимир Миколайович – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна).

Блавт Оксана Зіновіївна – доктор педагогічних наук, доцентка, Національний університет «Львівська політехніка» (Україна).

Ботагарієв Тулеген Аміржанович – доктор педагогічних наук, професор, Актюбінський регіональний державний університету імені К. Жубанова (Республіка Казахстан).

Блоцький Сергій Михайлович – кандидат педагогічних наук, доцент, Мозирський державний педагогічний університет імені І.П. Шамякіна (Республіка Білорусь).

Гамалій Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Духовний Лев Фішелевич – кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Відмінник освіти України, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист (Україна).

Качан Олексій Анатолійович – національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін (Україна).

Корягін Віктор Максимович – доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, Заслужений тренер України, Національний університет «Львівська політехніка» (Україна).

Крошка Світлана Андріївна – голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії зі званням «вчитель-методист» (Україна).

Осіпцов Андрій Валерійович – доктор педагогічних наук, професор (Україна).

Пристинська Тетяна Миколаївна – магістр фізичного виховання, технічний редактор (Україна).

Слабоуз Вікторія Василівна – кандидат філологічних наук, доцентка, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна).

Холодний Олександр Іванович – кандидат педагогічних, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна).

Школа Олена Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцентка, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Україна).

Наукові консультанти:

Омельченко Світлана Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Шевченко Галина Павлівна – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Рецензенти:

Бойчук Ю.Д. доктор педагогічних наук, професор, проректор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Бабич В.І. доктор педагогічних наук, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «27» лютого 2020 р.).

© Колектив авторів, 2020
© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”
© Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗМІСТ

Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя.

Бабич В. І. Пристинський В.М. Зайцев В.О.	Освітньо-виховний потенціал фізичної культури у контексті формування соціального здоров'я підлітків	10
Гейтенко В.В.	Діагностика розвитку громадянської зрілості старшокласників, які перебувають в середовищі неформальних молодіжних організацій	20
Дереча Н.М.	Здоров'я і здоровий спосіб життя як специфічні функції фізичної культури і спорту	28
Качан О.А. Пристинський В.М.	Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань нової української школи	33
Качан О.А. Пристинський В.М.	Фестиваль «Назустріч успіху» в програмі Української федерації «Спорт заради розвитку» ...	44
Лебедик Л. В.	Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості	55
Пристинська Т.М.	Розвиток індивідуальної Я концепції здоров'я як чинник соціалізації учнівської молоді в процесі фізкультурно-спортивної роботи	63
Шолудько С.О.	Потенціал фізичної культури у розвитку та вихованні дітей дошкільного віку	68

Розділ 2. Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.

Гладкова В. І.	Формування знань майбутнього викладача вищої школи про фізичне здоров'я студента	72
Гулько Н.В. Свтушенко О.О.	Формування свідомого ставлення дітей дошкільного віку до здорового способу життя (практичні матеріали з досвіду впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у закладі дошкільної освіти)	79

Koryahin V. Blavt O.	The content of a healthy lifestyle in the physical education of students of universities	84
Ляшенко К.І. Ляшенко В.В.	Розвиток духовних цінностей вчителя фізичної культури засобами інноваційної діяльності	89
Стрельников В. Ю.	Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту	94
Холодний О.І.	Чинники впливу на формування здорового способу життя дітей і підлітків	102
Христенко Д. О.	Формування виховної компетенції студентів до занять настільним тенісом	106

Розділ 3. Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини.

Бегей Г.В.	Використання засобів фізичної реабілітації на уроках фізичної культури в школі	111
Зоренко В. В. Жара Г. І.	Взаємозв'язок духовного й фізичного здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості	117
Марчик В. І. Баришнікова А. К.	Вплив рівня стресу на стан здоров'я студентів упродовж навчального семестру	121
Орлова Т.В.	Туризм як засіб реалізації сучасних потреб молоді та формування здорового способу життя	125
Плаксіна О. Ф.	Рекреація студентів закладів вищої освіти на заняттях з різних дисциплін за допомогою музичної терапії	130
Цымбалюк Е.А Гататуллин А.Г.	Предпочтения белорусов в области спортивного туризма как основы здорового образа жизни: результаты социологического исследования	136

Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу.

Євстаф'єва Н.В. Скобелев А.А.	Шляхи впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховний процес	144
Качан О.А. Ольхова Т.О. Багрій О.В.	Інноваційний урок регбі для учнів 5-9 класів закладів загальної середньої освіти	148

Клейменова Т.А. Фрінцко І.І.	Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу як підґрунтя розвитку й самореалізації учасників освітнього процесу	163
Опришкова С.Г.	Розвиток рухових якостей учнів як чинник успішності у фізичному самовдосконаленні	169
Смирнова А.О.	Алгоритм моделювання здоров'язбережувального середовища дошкільного навчального закладу	176
Стадник В.В. Цьовх Л.П. Шиманський А.Р.	Фізкультурна освіта студентів в аспекті їхнього здоров'язбереження	181

Розділ 5. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

Аверьянов И.В. Мищенко С.Н. Губарева Н.В. Аверьянов С.В.	Теоретические аспекты моделирования координационной тренировки футболистов на этапе начальной подготовки	186
Александров Е.И. Кайгородцева О.В.	Психомоторные особенности мужчин, занимающихся в секции бокса	191
Еганов А.В. Быков В.С. Черепов Е.А.	Актуальные вопросы проявления двигательного ритма в спортивных видах единоборств, обусловленного уровнем развития координационных способностей	196
Книш С.І.	Візуальні критерії нормальної та асиметричної постави	200
Линдт Т.А.	Физическая работоспособность и оценка показателей ЭКГ у футболистов и хоккеистов	206
Мищенко Н. Ю.	Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в общефизической подготовке спортсменов-саночников 12-14 лет	212
Мягих Е.Д. Горская И.Ю.	Взаимосвязь точности и быстроты двигательных действий с показателями технической подготовленности фехтовальщиков 11 лет	223
Слипецкая И.П.	Формирование координационных способностей у подростков, тренирующихся в циклических видах спорта	227

Холодний О.І. Мухаріна Ю.Ю. Белоусова К.К.	Особливості профілактики синдрому емоційного вигорання серед дівчат-спортсменок зі спортивної гімнастики	233
Шкоропар С.В. Кайгородцева О.В.	Формирование атакующих ударных действий в смешанных боевых единоборствах	239
Шуба Л.В. Шуба В.В.	Футбол та розвиток фізичних здібностей	243

Розділ 6. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Касьянюк Ал.С. Касьянюк Ан.С. Филинков В.И.	Реализация учебной программы профессиональной трудовой подготовки будущих инженеров	249
Касьянюк Ал.С. Касьянюк Ан.С. Филинков В.И.	Значение лечебной физкультуры в период обучения студентов в технической академии	254
Качан О.А. Пристинський В.М.	Психолого-педагогічні чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладах післядипломної педагогічної освіти	259
Красножон С.О. Долинний Ю.О.	Оздоровча фізична культура й масовий спорт в системі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту	278
Крошка С. А. Міненко Г.М. Ігнатуша А.Л.	Професійна підготовка здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання	282
Мухаріна Ю.Ю. Холодний О.І.	Аналіз готовності студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) до науково-дослідницької роботи щодо оздоровлення школярів	291
Мухаматгалеев Є.Г.	Дослідження взаємозв'язку в контролі за результатами залишкових знань студентів у процесі викладання «Гімнастики з методикою викладання»	295
Рудь І.С. Поліщук С. В.	Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту	298
Сліпецький В.П.	Розвиток комунікативних умінь та навичок студентів як майбутніх викладачів фізичної культури	302

Цвік О.С.	Особливості використання сучасних технологій навчання у процесі фахової підготовки учителів фізичного виховання	308
Цымбалюк Е.А.	Этическая культура спортивного тренера: анализ изученности проблемы	312
Школа О. М. Жамардй В. О. Фоменко О. В.	Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій	318

Розділ 7. Інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання і спорту.

Антипова Е.В. Антипов В.А.	Информатизация и цифровизация в сфере физкультурного образования населения	322
Борисенко Л.Л.	Формування загальної культури студентів у сучасному інформаційному просторі	328
Качан О.А. Пристинський В.М.	Технології віртуальної реальності у фізичному вихованні і спорті	334
Корягін В.М. Блавт О.З.	Інформаційно-комунікаційні технології у контролі фізичного виховання: запити та потенції	351
Кравченко Р.Т.	Дистанційне навчання в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти	357
Махмудова Н.В. Соловйова- Зубкова Ю.Ю.	Перспективи впровадження інформаційно-комунікаційних технологій формування стійкої мотивації дітей дошкільного віку у практику занять фізичною культурою	362
	Відомості про авторів	367

Розділ 1

Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя

Освітньо-виховний потенціал фізичної культури у контексті формування соціального здоров'я підлітків

Бабич В. І.¹, Пристинський В.М.², Зайцев В.О.³

¹ ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка»

² ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

³ Чернігівський національний технологічний університет

Стаття присвячена актуальним питанням ефективності організації фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у контексті формування соціального здоров'я підлітків. Важливе місце відводиться аналізу змісту навчальних програм з фізичної культури для учнів основної школи. Здійснено порівняльний аналіз навчальних програм з фізичної культури попередніх часів та оновленої програми з урахуванням сучасних тенденцій в розвитку української освіти. Обґрунтовано високий освітній і виховний потенціал навчального предмету «Фізична культура» щодо формування соціального здоров'я учнів підліткового віку. Розроблено рекомендації щодо удосконалення професійної підготовки учителів фізичного виховання з урахуванням ідей концепції нової української школи.

Ключові слова: соціальне здоров'я, навчальний предмет «Фізична культура», учні основної школи.

The article is devoted to topical issues of organization of physical culture in general educational institutions, and the question of the formation of social health of modern teenagers. An important place is given to the analysis of the content of the curriculum from physical culture for primary school students. A comparative analysis of physical education curricula in Soviet times and an updated program, taking into account the reform of secondary education, has been carried out. The main objective of the paper is to reveal the possibilities of educational subject «Physical Culture» with regard to formation social health of adolescent pupils within an updated training program from physical culture for primary school students. Recommendations on improving the process of professional training of future teachers of physical education in higher education institutions, considering content of the updated curriculum from physical culture for primary school students are made. It is noted, which is one of the most important tasks for students of the Institute of Physical Education and Sports (in the process of their professional training) may be an analysis of future teachers of physical education of physical education curricula.

Key words: social health, educational object the «Physical culture», students of basic school.

Постановка проблеми. У теперішній час в Україні триває реформування різних інституцій, не виняток й сфера освіти. У Верховній Раді України вже проголосовано новий Закон України Про освіту [1]. Міністерством освіти і науки України розроблено основи Стандарту освіти: «Нова українська школа», до розробки якого мали можливість приєднатись будь-хто з освітян, від вчителів-практиків до провідних вчених педагогічної науки [2]. Важливо відзначити, що при розробці цих надзвичайно важливих нормативно-правових документів враховано передовий досвід найбільш розвинених країн світу та Європи. Не можна також не відзначити, що вже з 2017-2018 н. р. навчальний предмет «Фізична культури» викладається за оновленою навчальною програмою у відповідності до реформування загальної середньої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Між тим, маємо констатувати, що серед важливих проблем сьогодення (що тим чи іншим чином стосуються й системи освіти), які ще потребують певних зусиль для їх вирішення, залишається проблема формування соціального здоров'я молодого покоління, зокрема учнів підліткового віку. Поняття «соціальне здоров'я підлітків» ми розглядаємо як складну інтегровану особистісну якість, сутність якої утворюють структурні компоненти, формування яких зумовлює готовність учня до всебічної реалізації себе в суспільному житті, спроможність до взаємодії з мікро-, мезо- та макросередовищем, наявність соціальної та правової відповідальності, а також спрямованість на розкриття власного потенціалу в різних сферах соціального середовища [3]. Зрозуміло, що така складна інтегрована особистісна якість, як соціальне здоров'я, має формуватись у особистості за допомогою комплексу існуючих на сьогодні соціальних інститутів, серед яких особливе значення відіграють: сім'я підлітка, загальноосвітні навчальні заклади, засоби масової інформації й, звичайно ж, сфера фізичного виховання і спорту. Не будемо виокремлювати роль будь-якого з вищезазначених соціальних інститутів в контексті формування соціального здоров'я підлітків, оскільки вони були висвітлені раніше [4]. В межах даної статті особливу увагу звернемо на сферу освіти, а саме зосередимось на навчальному предметі «Фізична культура» й спробуємо виявити його можливості у контексті формування соціального здоров'я учнів основної школи, враховуючи обставини реформування загальної середньої освіти взагалі та фізичної культури зокрема.

Мета статті полягає у виявленні позитивних та негативних сторін оновленої програми з фізичної культури в контексті формування соціального здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Для повноти аналізу, перш ніж спробуємо визначити вплив оновленої програми з фізичної культури на формування соціального здоров'я учнів

підліткового віку, стисло схарактеризуємо вплив фізичної культури в зазначеному контексті за радянських часів. В даному випадку ми виділимо лише ті складові програми (радянських часів), які, на наш погляд, відігравали найбільший вплив на стан соціального здоров'я учнів підліткового віку. До них ми відносимо: 1) строго регламентовані вимоги до змісту програми; 2) оцінення досягнень учнів з фізичної культури.

Характеризуючи першу складову, зазначимо, що навчальною програмою того часу не передбачалось будь якого варіювання її змісту. Тобто учні мали вивчати лише ті спортивні види (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол тощо), які пропонувалось програмою (зі строго обмеженим часом на їх освоєння). А ні бажання учнів, а ні матеріальна база, а ні будь-які інші умови та обставини зовсім не враховувались. Таким чином, вже на цьому етапі аналізу програми (радянських часів) можемо констатувати певне ігнорування (системою фізичної освіти того часу) особистості учня та його інтересів, що звичайно негативно позначалось як на бажанні учнів відвідувати заняття з фізичної культури так і на стані соціального здоров'я підлітків. Між тим, це не найгірше, що негативно впливало на стан формування соціального здоров'я підлітків, враховуючи вікові особливості учнів, що характеризується складним психофізіологічними перебудовами. Врахуємо також ту обставину, що кожне заняття з фізичної культури було пронизано «муштруванням» дитини. В радянські часи це мало назву «налагодження або забезпечення дисципліни» на занятті. Між тим, саме це так зване забезпечення дисципліни постійно «пригнічувало» учня, не дозволяло в повній мірі відчувати радість від заняття. Освоєння будь-якого виду спорту (волейбол, баскетбол тощо) часто мало настільки примусовий характер, що окремі діти не могли дочекатися, коли нарешті закінчиться заняття. Звичайно, певна дисципліна учнів (принаймні з метою уникнення травматизму) на занятті з фізичної культури обов'язково має бути присутня. Але вона не має бути надмірною («дисципліною за ради дисципліни»). Самі ж заняття з фізичної культури на практиці дещо нагадували навчально-тренувальний процес, який має відбуватись при підготовці спортсменів в таких закладах, як ДЮСШ. Звичайно, що спортсмени (навіть юні спортсмени) є мотивовані на досягнення максимального результату (перемоги у змаганнях). Крім того, вони мають відповідні схильності, природні особистісні якості, що й виправдовує застосовування відповідних підходів до організації навчально-тренувального процесу. В свою чергу фізична культура по своїй суті має інші завдання (навчальні, оздоровчі, виховні, розвивальні, мотиваційні).

Звернемо увагу ще на одну обставину, а саме на те, що за радянських часів оволодінню учнями технікою виконання того чи іншого технічного елементу чи прийому (з видів спорту, що пропонувались програмою)

приділялось недостатньо уваги. Це ще одна з проблем, яка також негативно впливала на стан формування соціального здоров'я учня. Може виникнути питання «А яким чином недостатнє оволодіння технічними прийомами з видів спорту може впливати на формування соціального здоров'я підлітків»? Відповідь доволі проста. Коли учень (особливо підліткового віку) не оволодіє на достатньому рівні технічним елементом, в умовах гри на уроці (футбол, баскетбол тощо) він (вона) відчуває себе нездарою, особистістю, яка не здатна на оволодіння тим, що її навчають. Врахуємо при цьому досить авторитарний стиль вчителя фізичного виховання, який культивувався за радянських часів. Ці обставини вселяли в підлітків (особливо дівчат) страх, зневіру у власні сили та можливості. І це в тому віці, коли для дитини особливо важливо відчувати себе повноцінною особистістю на етапі її дорослішання та соціального становлення. Часто це повністю відвертало підлітків від занять фізичною культурою, оскільки у старшому підлітковому віці (14-15 років) дівчинці особливо важливо те, як її сприймають хлопці, від яких (хлопців-однокласників) вони часто вислуховували висміювання на свою адресу. Зауважимо, що далеко не всі й хлопці хоча б на більш-менш достатньому рівні оволодівали (передбаченими програмою) технічними елементами та прийомами з пропонованих видів спорту. Це добре можемо бачити з гри (якщо така відбувається) тих, хто навчався у загальноосвітніх навчальних закладів за радянські часів. Звичайно ми не маємо на увазі учнів, у яких відмічались схильності до занять спортом, відвідували спортивні секції тощо. Цим учням, навіть при таких умовах організації фізичної культури на певному рівні вдавалось оволодіти технічними прийомами.

Може виникнути логічне запитання «А хіба нинішні школярі в повній мірі володіють технікою виконання технічних елементів та прийомів з видів спорту, що пропонуються теперішньою програмою»? Відповідаємо: не всі. Між тим, автори оновленої програми прагнуть її удосконалення і в цьому напрямку.

Характеризуючи оцінення досягнень учнів з фізичної культури (тих часів) бачимо, що вони, по-перше, були достатньо завищеними (маємо на увазі вимоги до нормативів) для учнів, по-друге, майже не враховували а ні зріст учня (наприклад, при стрибках через «гімнастичного коня»), а ні вагу конкретного підлітка (наприклад, при лазінні по канату), а ні інші об'єктивні параметри, які тим чи іншим чином можуть впливати на виконання, чи не виконання відповідних нормативів. Оцінювання ж досягнень учнів з фізичної культури (в радянські часи) за чверть, чи навіть за рік відбувалось переважно за виконання все тих же нормативів. Зауважимо, що майже не оцінювалось ані старанність учня при освоєнні технічного елементу, ані активність на заняттях, ані теоретична підготовка тощо. При цьому учням постійно нагадували, що вони

мають..., вони повинні виконувати...! Мають бути готові до праці і оборони...! Отже, підкреслимо, при наявності таких жорстких вимог до учнів та оцінення їх досягнень майже не враховувався індивідуальний підхід до дитини в межах навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Майже кожна дитина, якій не вдавалось виконати той чи інший норматив, відчувала себе приниженою, недолугою, неповноцінною. При цьому, якщо навіть підлітку вдавалось не відчувати себе недолугим, йому вміло «допомагав» у цьому вчитель. Таким чином, фізичну культуру в школі того часу можна характеризувати як сукупність невинновдано надто суворох вимог до учнів, з ігноруванням внутрішнього світу дитини, її проблем, переживань, реальних можливостей тощо. Звичайно такі обставини не могли не впливати негативно на стан соціального здоров'я підлітка й ще більш негативно впливали на процес його формування. Тож, з вищезазначеного можемо зробити висновок, що фізична культура того часу не тільки не приносила користі в контексті формування соціального здоров'я підлітків, але й навпаки сприяла виникненню в значної кількості учнів відчуття певної неповноцінності, заниженої самооцінки, зневіри у власних фізичних можливостях тощо.

За часів незалежності України колективом авторів під головуванням Т. Круцевич було розроблено нову програму з фізичної культури. Особливу увагу (в межах даної статті) ми присвятимо програмі 2012 р. та оновленій програмі 2017 р. (для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів) доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017. Розглянемо зміст програм (у зазначеному вище контексті), дотримуючись хронології їх розробки та затвердження, тобто починаючи з навчальної програми, затвердженої у 2012 р. Перш за все зазначимо, що, на відміну від фізичної культури радянських часів, дана програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку [5]. Вже на самому початку аналізу програми відмічаємо один з доволі суттєвих позитивних моментів в контексті формування соціального здоров'я учнів взагалі та всебічного розвитку кожної особистості підлітка зокрема. Як зазначається в програмі *«практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми»* [5]. При цьому наголошується на досить слушному зауваженні, що програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Між тим, кількість варіативних модулів з часом має зростати [5].

Насправді це досить важливі аспекти в контексті формування соціального здоров'я підлітків, оскільки це докорінно відрізняється від вимог до програми за радянських часів, де чітко регламентовано зміст та кількість годин на їх освоєння. Отже, програмою 2012 р. вчителям надається можливість враховувати побажання учнів, що дає зрозуміти кожному учневі, що його сприймають як суб'єкта навчального процесу, в ньому бачать особистість. А це вкрай важливо у формуванні соціального здоров'я учнів підліткового віку.

Навчальним закладам та відповідно вчителям фізичної культури надається певна свобода (простір для маневрування) з метою удосконалення процесу фізичного виховання школярів, що суттєво розширює можливості зробити навчальний предмет більш цікавим, підвищувати рівень мотивації школярів до відвідування уроків з фізичної культури тощо. В програмі зазначається: «змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року» [5]. У даному випадку, знов таки, бачимо, що програмою передбачається (принаймні не виключається можливість) збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення того чи іншого модулю (виду спорту). Яким же чином ця обставина може впливати на формування соціального здоров'я учнів? Вразі зацікавленості переважною більшістю учнів тим чи іншим видом спорту (футбол, баскетбол тощо) вчитель може збільшити кількість годин на його освоєння. А отже, враховується бажання та устремління підлітків. Крім того виникає можливість покращити техніку виконання відповідних технічних елементів та прийомів з видів спорту. Звичайно це також не може не впливати позитивно на бажання школярів відвідувати заняття з фізичної культури. На початку статті, аналізуючи програму з фізичної культури радянських часів, ми наголосили, що однією з вкрай негативних її складових була непорушна регламентація її змістовної складової. Тобто ще раз наголосимо, а ні бажання дітей, а ні вчитель з фізичної культури жодним чином не могли вплинути на зміст програми. Рішення про те, що і в якій кількості вивчати приймалось тими, хто насправді вже давно не викладав фізичну культуру в школі. До вчителя-практика рідко дослухалися (частіше не дослухалися взагалі). Між тим, не будемо забувати старе мудре

прислів'я «ніхто так не відчуває, де взуття мулить, як той, хто його носить». Отже, ще раз наголосимо, перевага сучасної програми (маємо на увазі вже за часів незалежності України) полягає в тому, що саме вчитель має можливість варіювати зміст програми та кількість годин на його вивчення.

Надзвичайно позитивно, на наше переконання, впливає на підвищення рівня сформованості соціально здоров'я підлітків зміна підходів до оцінювання навчальних досягнень учнів. Як зазначається в програмі, оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань [5].

Звернемо увагу на другий пункт оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури. У ньому зазначається, що виконання нормативу здійснюється з урахуванням динаміки особистого результату. При цьому *оцінка за виконання нормативу не є домінуючою* під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Це і є ключовим у контексті формування соціального здоров'я підлітків (в межах зазначеного предмету). Орієнтуючись на власні досягнення, учні не тільки не зневірятимуться у собі, власних силах та можливостях, але й навпаки, це дозволить підліткам, які не в змозі показати високі результати за тим чи іншим нормативом, не втратити бажання відвідувати заняття з фізичної культури. Крім того, учні можуть переконатись, що вони все ж показали (хоча й не значним чином) кращі результати, ніж в попередньому році. Це також надає імпульс до подальших «маленьких» перемог над собою, а отже, безпосередньо впливає на підвищення власного стану соціального здоров'я кожного конкретного підлітка. Досить виправданим, на наш погляд, у зазначеному вище контексті є оцінювання виконання учнями навчальних завдань під час проведення уроку, що також впливає на загальну оцінку за семестр та рік відповідно.

Між тим, це не усі позитивні аспекти навчальної програми, запропоновані її розробниками в контексті формування соціального здоров'я школярів. Мова йде про оцінювання учнів за іншими параметрами, за допомогою яких школярі можуть покращувати оцінку з фізичної культури. Так, в навчальній програмі зазначається «при оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною

культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами» [5]. З поміж значної кількості позитивних складових додаткового оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів виділимо, на наш погляд, найбільш важливі з них в контексті підвищення стану соціального здоров'я останніх. Передусім мова йде про можливість учителів застосовувати різноманітні системи *нарахування «бонусних» балів*. Знов таки, як і в попередніх (описаних нами вище) випадках вчитель отримує певну свободу, за допомогою якої він може допомогти учням не відвернутися від фізичної культури, отримати в кінцевому випадку достойну оцінку. Врешті, у програмі 2012 р. Зазначається, що «невиконання нормативів з причин, незалежних від учня, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності» [5]. Це суттєво відрізняється від тієї системи оцінювання навчальних досягнень, яка культивувалась за радянських часів.

Але, чи є межа удосконалення, в тому числі й змісту навчальних програм для загальноосвітніх закладів? Мабуть що ні. Про це свідчить зміст програми з фізичної культури 2017 р., доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 (під головуванням М. Тимчик) [6]. Вже з пояснювальної записки можемо бачити, що програмою враховано обставини реформування загальної середньої освіти взагалі. Зміст програми побудовано з урахуванням набуття учнями (в межах начального предмету) *ключових компетентностей*, які передбачають ті важливі складові, що, на наш погляд, позитивно впливають на формування соціального здоров'я підлітків. Враховуючи певні обмеження щодо написання статті в межах даної публікації, звернемося лише до *змістовних ліній* (за якими вибудовується теоретична підготовки учнів з предмету), які досить позитивно впливатимуть на процес формування соціального здоров'я підлітків. Так, змістова лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь [6]. Наголосимо, що ми зосереджуємо увагу лише на окремих питаннях, які передбачені тією чи іншою змістовною лінією в контексті питань формування соціального здоров'я підлітків. Особливу

увагу звертаємо на спрямованість програми щодо формування в учнів соціальної активності, що безперечно свідчить про націленість зазначеної змістовної лінії на підвищення рівня соціального здоров'я підлітків.

Наступна змістовна лінія «Громадянська відповідальність» також має безпосередній вплив на формування соціального здоров'я підлітків. Реалізація цієї змістовної лінії (як зазначається в програмі) сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства [6]. Саме ці компоненти ми виділяли у попередніх публікаціях [3; 4] як вкрай важливі в контексті формування соціального здоров'я підлітків. Теж стосується й змістовної лінії «Здоров'я і безпека», в межах якої передбачється формування учня, як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, здатного дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище. Наголошується, що за допомогою цієї змістовної лінії учні мають усвідомити, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри тощо [6]. Вважаємо, не має необхідності виокремлювати позитивний вплив зазначених у змістовній лінії питань в контексті формування соціального здоров'я учнів у процесі фізичної культури. В програмі зазначається, що вона спрямована на забезпечення соціально і фізично повноцінного члена суспільства, і це є надзвичайно важливим в зазначеному контексті.

Таким чином, аналіз навчальної програми з фізичної культури 2012 р. й доопрацьованої програми у 2017 р. переконливо свідчить про їх цілковиту спрямованість на особистість учня, а отже, передбачають формування соціального здоров'я підростаючого покоління.

Між тим, навіть найкраща навчальна програм не зможе забезпечити процес формування соціального здоров'я підлітків без відповідної підготовки вчителів фізичного виховання. Отже, вищезазначене свідчить про те, що на сьогодні, особливо важливо здійснювати процес професійної підготовки фахівців у відповідності до ідей концепції Нової української школи.

Отже, на підставі викладеного, маємо зауважити наступне.

Чинна програма з фізичної культури для 5-9 класів (учнів підліткового віку) суттєво відрізняється від програми радянських часів, особливо щодо її можливостей у формуванні соціального здоров'я учнів основної школи. Однею

з головних проблем (того часу) в контексті формуванні соціального здоров'я підлітків можна визначити відсутність індивідуального підходу до дитини в межах навчально-виховного процесу.

На відміну від програми того часу в змісті оновленої програми з фізичної культури (2012-2017 р.) закладено потужний потенціал в контексті формування соціального здоров'я підлітків. Програма передбачає організацію навчально-виховного процесу саме з урахуванням індивідуального підходу до кожної конкретної особистості. Наявність такого потенціалу свідчить про потребу відповідної професійної готовності майбутніх учителів до якісного його використання в реальній практиці закладів загальної середньої освіти.

На нашу думку, одним з важливих завдань професійної підготовки має бути критичний аналіз навчальних програм на всіх етапах їх трансформації. Це може стосуватись як визначення потенціалу відповідних програм в контексті формування різних аспектів здоров'я (соціального, духовного, морального, психічного, фізичного), так і забезпечення фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів, формування мотивації до занять з фізичної культури, у тому числі й самотійно.

Список літератури

1. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. К., 2017. Режим доступу : <http://w1.c1.rada.gov.ua>
2. Нова українська школа: основи Стандарту освіти [Електронний ресурс]. Львів, 2016. Режим доступу : <http://nus.org.ua>
3. Бабич В. І. Зміст та структура поняття «соціальне здоров'я підлітка» [Електронний ресурс]. *Народна освіта* : електрон. фахове вид. 2012. Вип. 1(16). Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua>
4. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків: теорія і практика. *Монографія*. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ТОВ «Щедра садиба плюс», 2015. 488 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич [та ін.]. К., 2012. 294 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, М. В. Тимчик [та ін.], К., 2017. Режим доступу : <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>

Діагностика розвитку громадянської зрілості старшокласників, які перебувають в середовищі неформальних молодіжних організацій

Гейтенко В.В.

Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ)

У статті розглянуто проблему розвитку громадянської зрілості учнів старшого шкільного віку, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі. Проаналізовано стан проблеми патріотичного виховання учнів, у поведінці яких наявна девіантна поведінка. Проведено діагностику розвитку громадянської зрілості старшокласників-неформалів. Експериментально перевірено ефективність запроваджених педагогічних умов щодо формування почуття патріотизму, громадянської зрілості у неформалів та залучення їх до організацій і груп просоціального спрямування. Доведено, що висока ефективність дискусійних, ігрових методів та освітньо-виховних заходів, які проводилися у загальноосвітніх навчальних закладах, місцях зустрічей неформалів сприяє формуванню гармонійно розвиненого та свідомого громадянина.

Ключові слова: підліток-неформал, девіантна поведінка, патріотичне виховання, громадянська зрілість, виховання, соціалізація.

The article deals with the problem of the development of the civil maturity of the senior school students who are existing in the environment of the informal youth organizations. The condition of the patriotic education of the students, whose behavior is considered to be deviant, was analyzed. The diagnostics of the development of the civil maturity of the senior school students, who are the members of the informal social group, was carried out. The effectiveness of the introduced pedagogical conditions concerning the formations of the patriotism, the civil maturity of the members of the informal social groups and their involvement to the organizations and groups of the prosocial orientation was experimentally examined. It was proved that the high effectiveness of the discussion, game techniques and educational events that were carried out at the comprehensive educational establishments, places of meeting of the members of the informal social groups contributes to the formation of the harmoniously developed and conscious citizen.

Key words: a member of the informal social group, deviant behavior, patriotic education, civil maturity, education, socialization.

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України одним з головних завдань є збереження територіальної цілісності держави, її незалежності, виховання патріотичних почуттів громадян [5]. Нажаль, економічна криза, зниження матеріального рівня населення, низький морально-етичний рівень освіченості не сприяють розвитку громадянської зрілості не тільки серед дорослих, молодих людей, а й учнів старшого шкільного віку. Старшокласники, в поведінці яких проявляється девіантна

поведінка, мають низький рівень громадянської зрілості. Подібна тенденція вказує на зміну загального світогляду в середовищі учнів старшого шкільного віку, зміни норм і цінностей, що може призвести до антисоціальної спрямованості особистості [3]. Неформальні молодіжні організації сьогодення включають цілий спектр асоціальних проявів, але розцінюються учнівською молоддю як норма. Фактичним результатом цього соціального явища стає динаміка індивідуального розвитку особистості учнів у бік дестабілізації та негативу. У зв'язку з цим, патріотичне виховання має сприяти формуванню патріотичної свідомості, привчати любити рідний край, шанувати національну спадщину, залучати неформалів-старшокласників до військово-патріотичних гуртків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вважаємо, що досить важливим напрямом у сучасній соціальній і педагогічній науці є проблема розвитку громадянської зрілості учнів старшого шкільного віку, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі.

О. Акімова, Н. Кузьміна, В. Сластьонін у своїх наукових працях розглядають різні аспекти формування зрілості старшокласників [2]. Значну увагу в дослідженні проблем розвитку молодіжної культури та субкультур приділяють А. Кравченко, Н. Лясніков, А. Шендрик, Л. Яковлев та інші [7]. Проблему розвитку потреби в соціально-педагогічній роботі з молодіжними неформальними організаціями, яка зорієнтована на стимулювання позитивних ресурсів субкультур і зниження їх негативного впливу, вивчали С. Єгорова, В. Коган, А. Кузнецова, Р. Павелків, І. Петрюк, О. Яворська [6]. Однак, на нашу думку, обґрунтування проблеми формування громадянської зрілості старшокласників, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі ще й досі потребує наукового пошуку.

Проблема патріотичного виховання учнівської молоді завжди була актуальною (І. Бех, О. Захаренко, І. Ткаченко, А. Миколаєнко, В. Пристинський та ін.). Сьогодні гостро постає проблема розвитку патріотизму в учнів, у поведінці яких наявні ознаки девіантного прояву. У таких дітей почуття патріотизму взагалі не розвинене: вони не цінують освіту, думки і погляди однокласників, порушують громадський порядок тощо. В. Цина громадянську зрілість визначає як “тривалий період онтогенезу, зумовлений інтегративними вимогами й особливостями вияву на оптимальному рівні компонентів, які складають сферу життєдіяльності особистості” [9, с. 13]. Вважаємо, що завдяки суб’єкт-суб’єктній взаємодії вчителя, соціального педагога з неформалом можна досягти усвідомленого розуміння патріотизму, моральних правил і норм поведінки та зміни світогляду.

Мета статті – експериментально перевірити та теоретично обґрунтувати ефективність соціально-педагогічних умов, завдяки яким здійснюється позитивний вплив середовища на розвиток громадянської зрілості старшокласників-неформалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На наше переконання, для розвитку громадянської зрілості старшокласників необхідне ефективне поєднання принципів національно-патріотичного виховання як цілеспрямованої системи. У зв'язку з цим, загальноосвітня школа має стати своєрідним осередком формування громадянина, який свідомо візьме на себе відповідальність, допоможе забезпечити національну безпеку, територіальну цілісність та незалежність країни. При цьому, ми намагаємось зацікавити старшокласників шляхом залучення їх до підготовки та проведення виховних заходів (класних годин, шкільних свят, спортивно-масових заходів тощо). Такий підхід сприятиме вихованню почуття толерантності до своєї школи, міста, країни, людей іншої національності.

В. Сухомлинський розглядає патріотичне виховання як "...сферу духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, узнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина ...; як діяльну спрямованість свідомості, волі, почуттів ...; як єдність думки і діла, що пов'язане з освіченістю, етичною, естетичною, емоційною культурою, світоглядною стійкістю, творчою працею..." [8, с. 223].

Для здійснення завдань експериментальної роботи ми виокремили 113 неформалів, які були віднесені до експериментальних груп (ЕГ) та 118 – до контрольних груп (КГ). До експериментальних груп долучили підлітків старшого шкільного віку, які навчаються у 9-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів та перебувають у неформальних молодіжних організаціях просоціального, асоціального й антисоціального спрямування. Так, до експериментальних груп потрапили 37 представників просоціальних, 47 – асоціальних та 29 – антисоціальних груп і молодіжних організацій міст Краматорська і Слов'янська Донецької області. Кількісний склад контрольних груп був сформований наступним чином: 41 – просоціальних, 49 – асоціальних, 28 – антисоціальних.

Нами, у взаємодії із соціальним педагогом і практичним психологом, було проведено опитування серед неформалів щодо їх ставлення до осіб іншої національності та виявлення усвідомлення громадянської зрілості за допомогою розробленої анкети. Учасникам експерименту було поставлено запитання щодо того „Як вони відносяться до людей іншої національності?” За результатами опитування 11,3 % обрали відповідь „нехай живуть”, 12,0 % – „мені все одно”, 39,0 % – „краще б їх не було”, 29,7 % – „нехай прибираються з

нашої країни”, проігнорували відповідь 8,0 % респондентів. Тобто, більшість респондентів вважають, що в країні мають мешкати лише люди української національності.

Відтак, з результатів опитування стає зрозумілим, що старшокласники, які перебувають у середовищі неформальних молодіжних організацій, не досить толерантні по відношенню до людей іншої національності. Ці підлітки не можуть відмовитися від власних поглядів, ціннісних орієнтацій та ідеалів, не приймають інших людей такими, які вони є, не поважають іншу думку, прийняті традиції, цінності, культуру [4]. У зв'язку з цим, для виховання толерантності було створено соціально-педагогічне середовище „виховної атмосфери”, яке передбачало дотримання прав особистості, розширювало коло спілкування з однолітками, знайомило з традиціями інших культур (мовою, літературою, архітектурою, музикою, танцями, піснями, спортом тощо).

На запитання „Чи вважаєте ви себе патріотом?” 61,5 % старшокласників дали позитивну відповідь; частково – 13,2 %; „мені байдуже” – 12,4 %; „ні” – 12,9 %. Отже, більше половини опитуваних вважають себе патріотами. На запитання „Хто, на ваш погляд, більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?” були отримані наступні відповіді: загальноосвітній заклад – 24,71 %, батьки – 16,7 %, навколишнє оточення – 7,5 %, засоби масової інформації – 19,0 %, неформальна молодіжна організація, до складу якої ви належите – 32,15 %. Аналіз відповідей дає змогу зазначити, що найбільший вплив на формування патріотизму старшокласників чинить неформальна молодіжна організація та загальноосвітня школа; значно менший – ЗМІ та оточуюче середовище. Так, наприклад, у ході дослідження нами було встановлено, що старшокласники, які відносять себе до „скінхедів”, вважають себе українцями, але патріотичність у них проявляється не в шануванні Батьківщини, а у національно-визвольному русі, завдяки якому вони відстоюють інтереси «білої» (арійської раси) тощо. Представники неформальної організації „Навколофутбол” пишаються тим, що вони українські фанати та за свій клуб та збірну України „готові життя віддати ...”. Однак, слід зазначити, що у футбольних фанатів патріотизм має й інший контекст та може перетворитися у прояви расизму (відданість своїм та нетерпимість до інших).

На запитання „Як ви визначаєте поняття патріотизму?” неформали виділили наступні категорії: любити і дорожити Батьківщиною, країною – 32,3 %, любити своє місто – 29,7 %, почуття обов'язку перед Батьківщиною, самопожертва заради неї, повинні любити і цінувати – 9,9 %, віра і відданість своїй неформальній групі та друзям-неформалам – 53,4 %. Під час запитання „За якими ознаками ви значаєте поняття патріотизму?” ми отримали такі відповіді: гордість за приналежність до своєї нації, народу – 49,4 %, непримиренність до

представників інших націй і народів – 60,5 %, інтернаціоналізм, готовність до співпраці – 13,2 %, безкорислива любов до Батьківщини, готовність до самопожертви заради її блага або порятунку – 11,7 %, прагнення працювати для процвітання Батьківщини – 6,25 %. Отже, переважне значення старшокласники надають непримиренності до представників інших націй і народів; на другому місці виступає гордість за приналежність до своєї нації; на третьому – інтернаціоналізм, готовність до співпраці. Переважна кількість відповідей на перші два запитання дають нам підстави стверджувати про певне викривлення в розумінні такого поняття як патріотизм.

На запитання про розвиненість якостей, які характеризують патріотизм, – 73,4 % зазначили впевненість у собі; 78,2 % – сила волі й фізична сила; 22,4 % – відповідальність; 78,6 % – мужність. Отже, результати анкетування показують, що більшість старшокласників-неформалів мають певним чином спотворене уявлення щодо громадянської позиції, патріотизму, відданості Батьківщині. У зв'язку з цим вважаємо, що необхідні певні соціально-виховні умови в середовищі підлітків-неформалів, за допомогою яких можливе переосмислення поняття „патріот” і „патріотизм” в контексті формування толерантного ставлення не тільки до „своїх”, а й прояв поваги до інших людей, людей іншої національності. Безкорислива любов та повага до своєї країни і народу й означатиме повагу до інших народів. Тільки людина, яка розуміє це, і є патріотом у повному розумінні цього слова.

Відтак, зазначені соціально-педагогічні умови були запроваджені у загальноосвітніх навчальних закладах де навчалися неформали. Протягом навчального року відбувалася робота щодо виховання громадянської позиції учнів 10-11 класів на уроках історії України. Підлітки демонстрували усвідомлення значущості ролі особистості в житті народу та держави України. Так, наприклад, при вивченні тем у 10 класі: «Початок української революції», «Боротьба за українську державність» тощо, ми застосовували так звану технологію «учнівський майстер-клас», коли учні готували та проводили презентації щодо політичної діяльності Михайла Грушевського, Володимира Винниченка, Сергія Єфремова та ін. При вивченні Другої Світової війни був проведений творчий урок на тему: «Моя сім'я під час Другої Світової війни», де кожен учень розповідав про своїх прабабусь і прадідів, які були учасниками бойових дій або трудового фронту. Більшість учнів-неформалів підготували матеріали щодо своїх близьких, які загинули під час війни. На проєкті демонстрували архівні фотографії, бойові медалі (приносили до класу), почесні грамоти. Тим самим пишались та відчували гордість за своїх родичів, які врятували світ від фашизму.

Класні керівники проводили виховні години на теми: «Я – громадянин держави України», «Пам'яті вдячні нащадки», «Моя рідна Україна», «Наша вітчизна – Україна», «Державна символіка Батьківщини», «Патріотизм – нагальна потреба України», «Знати і поважати Герб своєї Вітчизни, її прапор і гімн», «Моя земля – земля моїх предків», «Україно, матінко моя», «Символи України», «І синє небо, і жовте колосся», «Народні символи».

На уроках іноземної мови виховували почуття патріотизму завдяки залучення учнів у різні види навчальної роботи, які розвивали патріотичні почуття: уроки-конференції, презентації, твори. Було проведено тиждень англійської мови „Welcome to Ukraine”, протягом якого школярі писали есе-твір-роздум на тему: „Who is a patriot?” Також було створено творчий стенд, з популярними пам'ятками України. Напередодні пісенного конкурсу Євробачення з учнями 10-11 класів було реалізовано проєкт, в якому проводили екскурсії англійською мовою, де розповідали про історію України.

На уроках з Захисту Вітчизни підлітки вивчали основи військової справи, нормативно-правові документи і закони, набували знань щодо функцій Збройних сил у правовій державі, захисту власного життя і населення в ситуаціях мирного та воєнного часу; історію розвитку українського війська, традиції, символіку; стройову, тактичну, вогневу, прикладну підготовку. Під час занять використовували відеотехніку, презентації, плакати, ознайомилися з сучасною українською військовою технікою. Військовослужбовці, проводячи уроки Захисту Вітчизни, організовували зустрічі з бійцями ООС.

Неформали приймали участь у міських змаганнях „Майбутній воїн” з нагоди святкування Дня захисника Вітчизни (неформал був командиром відділення), в стрілецькому гуртку „Влучний стрілок”, спортивно-військових змаганнях „День пам'яті”, День цивільного захисту, Міжнародний день просвіти з питань мінної небезпеки. Команда загальноосвітньої школи стала учасником обласного проєкту „Патріотична гра”, відвідала меморіал загиблих воїнів. Оцінювання успішності проводили переважно у формі творчих ігор: круглого столу, брейн-рингу «Що? Де? Коли?», мозкового штурму тощо.

Підлітків-неформалів залучали до діяльності в групах з молодими людьми, які допомагають людям з особливими потребами, людям похилого віку, бійцям ООС, ветеранам, дітям-сиріткам тощо. Крім того, діяльність наших волонтерів-неформалів передбачала допомогу в організації благодійних свят, спортивно-виховних заходів, фестивалів, конкурсів. Участь в організації і проведенні цих заходів спонукало старшокласників проявити себе як найкраще в новій справі, безкорисно допомогти людям, своєму місту, задуматися над власною поведінкою та способом проведення дозвілля. Отже, активне перебування підлітків у волонтерському русі сприяло формуванню суспільно-

корисних навичків (самостійність у прийнятті відповідального рішення, прояв доброти і людяності, вміння взаємодіяти в колективі, слухати й чути інших людей тощо). Відтак, усвідомлення власної корисності в суспільстві має спонукати старшокласника до перегляду свого ставлення до неформальних молодіжних організацій асоціальної й антисоціальної спрямованості.

Порівняння сформованості громадянської зрілості старшокласників здійснювали завдяки анкетування. Так, на заключному етапі експерименту на запитання “Як ви ставитесь до людей іншої національності?” респонденти вибрали наступні відповіді: 35,3 % – “нехай живуть”, 16,7 % – “мені все одно”, 24 % – “краще б їх не було”, 16,3 % – “нехай прибираються з нашої країни”. Отже, 24 % змінили власну думку, зрозумівши, що люди іншої національності нічим не відрізняються від них самих; кількість респондентів, яким було “мені все одно”, підвищилась на 4,7 %; кількість опитуваних, які обрали відповідь “краще б їх не було”, зменшилась на 5,7 %, а тих, які вважають “нехай забираються з нашої країни” – на 13,4 %.

На запитання “Як ви визначаєте поняття патріотизму?” неформали змінили думку щодо “віри і відданості своїй неформальній групі та друзям-неформалам”(їх кількість зменшилась з 53,4% до 36,7 %; вибір відповіді щодо “почуття обов’язку перед країною, самопожертва заради неї” становив 33,6 %; пункт “любити і дорожити своєю Батьківщиною” обрали 52,4 %, що на 20,1 % більше, ніж при опитуванні на констатувальному етапі; 42,9 % підлітків обрали варіант “любити своє місто”, – це на 13,2 більше.

На запитання “Чи вважаєте ви себе патріотом?” 74,8% дали позитивну відповідь, що на 13,3% більше, ніж на початковому етапі; “частково” – 15,2 %; кількість респондентів, які обрали відповідь “мені байдуже” зменшилась до 7,4 %.

Позитивними змінами в особистості старшокласників необхідно вважати відповіді на запитання “Хто, на ваш погляд, більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?”. Так, на перше рейтингове місце підлітки поставили заклад освіти (42,9%), на друге – батьків (30,5%), на третє – неформальну організацію (26,4%). Зазначимо, що при первинній діагностиці перше рейтингове місце посідала неформальна молодіжна організація, друге – заклад освіти (школа), третє – засоби масової інформації.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, на підставі викладеного необхідно зазначити, що проблема патріотичного виховання старшокласників, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі, потребує додаткового вивчення й наукового обґрунтування. Нами було запроваджено соціально-педагогічні умови, які сприяли розвитку громадянської зрілості старшокласників. Результатом

позитивної динаміки розвитку громадянської зрілості став цілеспрямований вплив освітньо-виховних заходів, які проводились в загальноосвітніх навчальних закладах, безпосередньо у місцях зустрічі неформалів та завдяки вуличної і волонтерської роботи.

Список літератури

1. Абрамчук О. В. *Патріотичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів*. Вінниця: УНІВЕРСУМ, 2008. 136 с.
2. Безпалько О. В. *Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
3. Гейтенко В.В., Пристинский В.Н. Коррекция девиантного поведения старшеклассников в среде неформальных молодежных организаций средствами физической культуры. *Двигательная активность. Спорт. Личность*. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. С. 48-53.
4. Гейтенко В.В., Пристинський В.М. Психолого-педагогічний супровід соціалізації учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. № 136. С. 45-48.
5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Режим доступу: <http://osvita.ua/legislation/other/36322/>
6. Оришко С. П. Структура і зміст патріотичного виховання учнівської молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету імені Ю. Федьковича: зб. наук. праць*. Чернівці, 2006. Вип. 308. С. 87-94.
7. Петронговський Р.Р. Теорія і практика формування патріотизму старшокласників: *монографія*. Житомир: Полісся, 2003. 220 с.
8. Сухомлинський В. О. Народження громадянина. Вибрані твори. Т. 3. К., 1977. 670 с.
9. Цина В. М. Формування громадянської зрілості старшокласників засобами інноваційних педагогічних технологій. *Педагогічні науки*. 2017. № 70. С. 12-19.

Здоров'я і здоровий спосіб життя як специфічні функції фізичної культури і спорту

Дереча Н.М.

Родинська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 36 Покровської міської ради

Основними завданнями фізичної культури і спорту (ФКС) слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей та створення умов для оволодіння ними людини на основі задоволення його потреб. Тому, однією з основних проблем соціології ФКС є формування ціннісного ставлення суспільства і особистості до фізичної культури і стилю життя. Основними матеріальними цінностями фізичної культури особистості є необхідний обсяг рухових навичок і умінь, певний рівень розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, функціональних можливостей різних органів і систем організму. Вони складають матеріальну основу життєвих сил кожної людини, фундамент його робочої сили і виступають в якості обов'язкового засобу здійснення будь-якого виду людської діяльності.

До духовних цінностей фізичної культури особистості відносяться сукупність спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, ідеали фізичної досконалості (спортивної майстерності), до яких прагне кожна конкретна людина. Крім того, до духовних цінностей фізичної культури відносяться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і що містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань тощо.

Цінності фізичної культури необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних ставлень особистості до фізичної культури є:

Цінності об'єктивних форм фізичної культури:

- матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);
- історичні цінності (історії спортивних перемог, становлення види спорту, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);
- цінносно-суспільні відносини (до спорту, до здоров'я, до персоналій –носіям фізичної культури);
- інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

Цінності суб'єктивних форм фізичної культури:

- фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

- духовно-моральні цінності, наявність високого духовного ідеалу, життєва установка на служіння благородним цілям (Батьківщині, ближнім, естетичне ставлення до світу, прагнення до саморозвитку, прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);

- психічні цінності (знання про вплив рухової активності, функціонування організму людини, способи здоров'язбереження, міжособистісне спілкування, особисте самоствердження).

Говорячи про ціннісний потенціал фізичної культури і спорту сучасного соціуму, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний.

До суспільних цінностей фізичної культури відносяться:

- інтелектуальні (знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини як основи організації його фізичної активності, спортивної підготовки, загартовування, основи ЗСЖ);

- рухові (кращі зразки моторної діяльності, що досягаються в процесі фізичного виховання і спортивної підготовки, особисті досягнення людини, його реальний потенціал);

- технологічні (комплекси методичних посібників, практичних рекомендацій, методики оздоровчого та спортивного тренувань, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення);

- інтенційне (формування громадської думки, престижність фізичної культури в суспільстві, їх популярність у різних категорій населення, а також готовність і бажання до постійного фізичного розвитку і вдосконалення);

- мобілізаційні (здатність до раціональної організації бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішення, наполегливість в досягненні мети, вміння пережити поразку).

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається тими ж факторами, що і громадський:

- знанням в сфері фізичної культури і спорту;
- основними руховими вміннями та навичками, технікою фізичних вправ;
- рівнем фізичної підготовленості, тобто розвитком основних якостей і здібностей;

- спроможність до самоорганізації здорового способу життя;

- соціально-психологічними установками на зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;

- орієнтація на заняття фізично-оздоровчої спрямованості.

Найбільш загальна соціальна цінність спорту полягає в тому, що він є одним з важливих засобів формування, виховання (в широкому сенсі слова) нової людини, творця суспільних благ і суспільства в цілому. Тим самим він

відповідає основній соціальній потребі нашого суспільства. Спорт як сфера соціальної діяльності сприяє створенню матеріально-технічних цінностей (палаці спорту, басейни, стадіони, лижні бази, спортивний інвентар тощо). У той же час, будучи явищем багатофункціональним, він створює значні духовні цінності, виражені в наукових положеннях і теоріях (ідейні, методологічні, теоретичні, історичні, медико-біологічні тощо). Спорт формує цінності організаційно-управлінського плану (система управління, організації та керівництва) і кадри, що працюють в даній області.

Основні цінності спорту:

- виховна цінність спорту. Ми часто називаємо спорт "школою характеру", "школою емоцій", "школою волі", "школою чесної гри", стверджуючи таким чином емоційні, моральні, естетичні цінності спорту;
- завдяки широкому олімпійському руху зростає цінність спорту як фактора соціальної інтеграції та зміцнення міжнародних зв'язків. Спорт давно зайняв одне з чільних місць в міжнародному спілкуванні завдяки своїм комунікативним властивостям;
- значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних можливостей людини. Спортсмени наочно демонструють реалізацію цих можливостей, намічаючи орієнтири своїх майбутніх рекордів, розсуваючи межі людських можливостей. Спорт несе в собі одну з найбільш найважливіших і незамінних соціальних цінностей.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це комплексне поняття, яке включає багато складових, усі сфери людського існування – починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосуються їжі, режиму фізичної активності та відпочинку. Актуальність здорового способу життя обумовлена зростанням і зміною характеру навантажень на людський організм у зв'язку зі збільшенням ризиків техногенного та екологічного характеру та ускладненням соціальної структури. Згідно з офіційним визначенням, це спосіб життя, спрямований на зміцнення здоров'я та попередження захворювань. Прихильники ЗСЖ філософсько-соціологічного напрямку розглядають дане поняття як глобальну проблему і складову частину суспільного життя. Є інші аспекти поняття ЗСЖ – психолого-педагогічний, медико-біологічний, проте різкого розмежування між ними немає, оскільки всі вони вирішують завдання зміцнення здоров'я індивідуума.

Здоровий спосіб життя – це передумова і необхідна умова для:

- повноцінного розвитку різних сторін людської життєдіяльності;
- досягнення людиною активного довголіття;

- активної участі людини будь-якого віку у соціальній, трудовій, сімейній діяльності.

Інтерес до даної теми виник порівняно недавно (в 70-х роках ХХ століття) і був пов'язаний зі зміною способу життя сучасної людини, збільшенням тривалості життя, глобальною зміною місця існування людей, зростанням впливу екологічних факторів на здоров'я людини. Сучасні люди стали вести менш рухливий спосіб життя, вживати більшу кількість їжі і мати більше вільного часу. При цьому швидкість життя істотно зросла, що збільшило кількість стресових факторів. Медики відзначають, що число спадкових захворювань з кожним роком збільшується. У зв'язку з цим досить актуальним стає питання як залишатися здоровим (духовно і фізично) і при цьому жити довго і активно. Як вести здоровий спосіб життя? Спочатку слід переглянути режим дня. Жоден графік здорового життя не може включати в себе відхід до сну після опівночі і пробудження о 14 годині дня по вихідним. Якщо вам не вистачає часу на справи протягом доби, потрібно або зменшувати кількість справ, або виконувати їх швидше. Для цього потрібен систематичний підхід до розподілу часу. Рекомендації здорового способу життя обов'язково включають в себе поради по раціональному харчуванню.

Здорове харчування – поняття дуже широке (про це написано об'ємні наукові роботи), проте основні принципи раціонального підходу до їжі наступні:

- обмеження тваринних жирів;
- істотне обмеження тваринної білкової їжі (рекомендовано вживати дієтичні сорти мяса птицю, кролика);
- включення в меню підвищеної кількості рослинних продуктів;
- виключення з повсякденного раціону «швидких» вуглеводів (солодощів, здоби, газованої води, фаст-фуду, чіпсів тощо);
- перехід на дробове харчування (менша кількість за один прийом);
- виключення пізньої вечері;
- харчування свіжими продуктами;
- оптимальний питний режим;
- оптимізація кількості їжі (відповідати витратам енергії);
- виключення алкоголю, обмеження кави і міцного чаю.

Пропаганда здорового способу життя обов'язково включає у себе пункти, що стосуються фізичної активності. Досягнення науки і техніки значно полегшили життя людини, але при цьому істотно скоротили його рухову активність. Люди все менше ходять пішки: зараз можна замовляти і отримувати товари і продукти, не залишаючи дому. Однак для збереження функціонального статусу організму рух просто необхідно. Початківцям практикувати здоровий

спосіб життя слід приділяти фізичним вправам хоча б 30 хвилин в день: рухова активність – один з основних факторів, що впливає на здоров'я людини. Яким саме різновидом фізичної активності займатися – кожен вирішує сам, відповідно до свого віку, темпераменту і можливостей.

Це можуть бути:

- заняття у тренажерній залі;
- спортивний біг і ходьба;
- заняття в басейні;
- велосипедні прогулянки;
- домашні заняття гімнастикою;
- йога і гімнастика цигун.

Можливості для реалізації рухового потенціалу не обмежені – можна почати з піших прогулянок (краще гуляти в лісопаркових зонах), а потім поступово підвищувати навантаження. Особливо увагу слід приділяти здоров'ю хребта: функціональний стан (гнучкість і рухливість) цього відділу опорно-рухової системи – основний показник молодості тіла.

Таким чином, розглядаючи фізичну культуру в ціннісному аспекті слід виділяти такі групи цінностей: інтелектуальні (знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини), рухові (кращі зразки моторної діяльності, що досягаються в процесі фізичного виховання і спортивної підготовки), технологічні (комплекси методичних посібників, практичних рекомендацій, методики оздоровчої та спортивної тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення); інтенційне (сформованість громадської думки, престижність в суспільстві) і мобілізаційні (здатність до раціональної організації бюджету часу).

Фізична культура і спорт виховують у людей потребу в організації здорового способу життя, що пов'язано з вихованням їх ціннісного ставлення до предмету шляхом розвитку спортивної діяльності (об'єднує людей за інтересами), сприяючи активізації їх творчої діяльності в оволодінні навичками продуктивної самостійної роботи. Це передбачає створення фізкультурного простору (інфраструктури фізичної культури), що сприяє об'єднанню людського активу, залученню волонтерів, які беруть участь в організації масових фізкультурних заходів (спортивних вечорів, масових змагань), в цілому забезпечують посилення ролі різних форм самоврядування, розвитку демократичних засад творчої самореалізації спортивної молоді.

Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань нової української школи

Качан О.А., Пристинський В.М.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

Загальноцивілізаційні тенденції викликали появу сучасної парадигми освіти, її переорієнтацію з держави на людину, фундаментальні людські цінності, демократизацію освітнього процесу, освітньо-педагогічної ідеології загалом [8, 9].

Концепцією нової української школи визначено основні напрями фізкультурної освіти та вимоги щодо успішності навчання, а саме:

- регулярно практикувати фізичну діяльність;
- демонструвати рухові вміння й навички та використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров'я;
- розвивати здатність до самооцінювання рівня фізичного стану;
- керуватися правилами доброчесної гри;
- усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження, соціальної взаємодії.

Новий Стандарт загальної середньої освіти покликаний стати одним із чинників для утвердження людської гідності та має ґрунтуватися на компетентнісному підході, як методології забезпечення якості освіти. Компетентнісний підхід – це своєрідний місток, який поєднує заклад освіти з реальним світом та тими потребами, які ставить перед людиною життя. Під компетентністю розуміється поєднання знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах [5].

Відтак, переорієнтація освіти щодо відмови від нестійких моделей виробництва і споживання, дбайливого ставлення до навколишнього середовища, досягнення взаєморозуміння і соціальної стабільності, а також вирішення цілої низки завдань економічного, соціального й екологічного розвитку має сприяти переходу людства на шлях сталого розвитку. Отже, освіту, націлену на досягнення довгострокових цілей, що сприяє формуванню поглядів, цінностей екологічно відповідальної людини-громадянина; людини, яка впливає на вибір сценарію розвитку сучасного суспільства, ми маємо визначити як освіту в інтересах сталого розвитку. Концепція освіти щодо

сталого розвитку має розумітися як форма управління процесами розвитку ресурсів людини, соціальних груп, організацій, сфер соціальної практики.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємним складником загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я підростаючого покоління має бути пріоритетною метою суспільства, бо саме воно визначає майбутній добробут країни, подальший економічний, духовний та науковий розвиток, рівень життя, культури.

З 2016 року представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні реалізується Програма «Спорт заради розвитку» в рамках проєкту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні». Одним із завдань проєкту є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін, а також підготовка педагогів до поширення інформації та популяризації ідей концепції «Спорт заради розвитку».

Мета стратегічної основи концепції «Спорт заради розвитку» в Україні має полягати у визначенні розуміння соціальних функцій спорту, організаційно-педагогічних форм та умов поширення різноманітних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнівської молоді. У зв'язку з цим, й діяльність «Спорту заради розвитку» ЮНІСЕФ заснована на твердому намірі забезпечити кожній дитині право на гру та відпочинок (стаття 31 Конвенції про права дитини) поряд із правом на спорт, що також відзначено в інших Міжнародних угодах [4, 7, 11, 15].

«Спорт заради розвитку» є динамічним інструментом для реалізації соціальних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, комунікації для розвитку і надання допомоги дітям в надзвичайних гуманітарних ситуаціях. У зв'язку з цим, ЮНІСЕФ співпрацює над спортивними ініціативами з широким колом партнерів, включаючи уряди, громадські організації, приватний сектор, спортсменів, відомих особистостей, команди, спортивні федерації, засоби масової інформації.

На нашу думку, для забезпечення світового балансу між вирішенням соціально-економічних проблем і збереженням навколишнього середовища доцільно використовувати концепцію сталого розвитку. Сталий розвиток – це процес економічних і соціальних змін, при якому експлуатація природних ресурсів, напрямки інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку, розвиток особистості та інституційні зміни узгоджені між собою і зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень. Багато в чому мова йде про забезпечення якості життя людей [2, 11].

Поняття «сталий розвиток» походить від англ. “sustainable development” – такий, що постійно підтримує розвиток. Уперше цей термін був уведений у доповіді «Наше спільне майбутнє», представлений у 1987 р. Всесвітньою комісією ООН з навколишнього середовища й розвитку під керівництвом Гру Харлем Брунтланд. Цим терміном позначалася така модель розвитку суспільства, завдяки якій задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення такої можливості майбутніх поколінь. Концепція сталого розвитку вперше була визначена як стратегічна мета світової спільноти на Міжнародній конференції ООН з проблем екології в Ріо-де-Жанейро в 1992 році.

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення людських потреб і прагнень, необхідною передумовою чого є задоволення найбільш важливих для життя потреб людей і надання всім рівної можливості задовольняти свої прагнення до кращого життя однаково. Сталий розвиток – це стратегічно пріоритетний шлях організації життя людської спільноти на засадах:

- філософії, етики й психології нового культурно-історичного часу життя і розвитку цивілізації («Хартія Землі»);
- системи поглядів на управління діями людини щодо навколишнього середовища з метою підвищення якості життя нині й майбутніх поколінь людей («Порядок денний на XXI століття»);
- стратегії партнерства, яка полягає в узгодженому посиленню соціального потенціалу, планування й інвестицій, що поєднує економічні, екологічні та соціальні цілі суспільства, досягаючи компромісу там, де таке поєднання неможливе [11].

Цілі сталого розвитку офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» – це комплекс цілей для майбутнього Міжнародного співробітництва. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН визначає їх орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу; як соціальну угоду між світовими лідерами та людьми, які будуть стимулювати діяльність у галузях, що мають величезне значення для людства й планети. У зв’язку з цим, цілеспрямоване використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним й ефективним інструментом досягнення цілей сталого розвитку та розбудови миру [2].

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея оголосила 6 квітня Міжнародним Днем «Спорту заради Розвитку та Світу», який відзначається країнами-членами ООН та іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі спорту та рухової активності в житті

суспільства, чи то для пропаганди здорового способу життя й підвищення доступності занять, чи використання спорту як засобу для досягнення стійкого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності або нерівності. Це рішення стало історичним кроком у визнанні спорту як соціального чинника в досягненні сталого розвитку.

ЮНІСЕФ використовує концепцію «Спорт заради розвитку» для поширення своєї діяльності в шести пріоритетних напрямках середньострокового стратегічного плану, а Міжнародною спільнотою визначено шість Глобальних Цілей впливу спорту та рухової активності як чинників змін для досягнення завдань сталого розвитку.

По-перше, це *міцне здоров'я*. Заняття спортом та оптимальна рухова активність приносять людям фізичну, соціальну й розумову користь, поліпшуючи працездатність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність є ефективним чинником запобігання різних захворювань. Адже щороку, за оцінками експертів, це стає причиною 1,9 млн. смертей по всьому світу. Спорт також використовується як канал комунікації для просування цінностей здорового способу життя. Наприклад, в Індії національна збірна команда з крікету закликала своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації дітей.

По-друге, це *якісна освіта*. Спорт називають «школою життя», так як він навчає дітей і молодь розуміти цінність чесної гри (змагання), співпрацювати в команді, виховує повагу до себе та інших, розвиває позитивну конкуренцію. В одному з наукових досліджень було встановлено, що діти, які є фізично активними щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки в школі в порівнянні з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед жінок. Наприклад, у Зімбабве програма «Освіта молоді через спорт» закликає дівчат демонструвати позитивні приклади своїм громадам.

По-третє, це *гендерна рівність*. Навички та цінності, які засвоюються завдяки заняттям спортом є особливо важливими для дівчат. Спорт надає їм шанс бути лідерками та підвищує впевненість у власних силах. Враховуючи, що спорт тривалий час в історії свого розвитку вважався традиційно чоловічою сферою, участь дівчат у спорті сприяє досягненню гендерної рівності за рахунок подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності гендерної рівності в спорті. Створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах і створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. Результати наукових досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту США

свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92% менше шансів почати вживати наркотики, на 80% завагітніти в підлітковому віці (у порівнянні з тими, хто не займається спортом).

По-четверте, це *безпечне середовище та спільноти*. Спорт створює безпечне середовище для дітей і підлітків, пропонуючи здорові альтернативи палінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності до спільноти, поліпшувати відносини з однолітками та дорослими, формувати навички командної роботи. Для вразливих дітей спорт має запобігти бездоглядності й життю на вулиці. Наприклад, у Бразилії підлітки, що мають проблеми із законом залучаються до гри у футбол, займаються іншими видами спорту, що дозволяє їм виміщати агресію у позитивний спосіб; у Сьєрра-Леоне спорт використовується для допомоги колишнім солдатам реінтегруватися в суспільство шляхом створення безпечного та сприятливого середовища, формування відчуття зв'язку з іншими людьми, корисності свого існування.

По-п'яте, це *мир і справедливість*. Спорт – це унікальна й універсальна умова подолання розбіжностей та ізоляції людей в суспільстві, чинник запобігання військовим конфліктам, підтримання миру. Спортивні програми у постконфліктних обставинах є важливим компонентом процесу відновлення. Спорт має створювати відчуття нормальності, порядку, допомагати відновити довіру до інших.

По-шосте, це *економічне зростання*. Використовуючи інноваційний розвиток спорту можливо забезпечити досягнення високих економічних показників, створити нові робочі місця, сприяти розвитку культури і виробництва місцевої продукції, запровадити стратегію зайнятості молоді.

Відтак, спорт є вагомим аргументом, який скеровує людину на вдосконалення: від спорту для всіх і розкриття таланту – до підкорення п'єдесталу пошани. Отже, спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття. Особливо актуальним є виявлення в дітей і підлітків таланту, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття можливостей, досягнення духовного й фізичного вдосконалення, оволодіння висотами спортивної майстерності. Мета спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Актуальним напрямом забезпечення соціальної функції сфери фізичної культури є спорт заради розвитку. Ідея розвитку цієї концепції, на наш погляд, полягає в тому, що виконання фізичних вправ для задоволення рухової

активності та ведення здорового способу життя можна поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

Наприклад, засновники програми «Активні та по-футбольному спортивні» у Гані розробили тренінги з підприємницької діяльності для працевлаштування молоді, яка отримала знання та навички щодо заснування малих підприємств з метою подальшого розвитку власних бізнес-ідей, в тому числі й залучення до продажу футбольної атрибутики тощо. Наприкінці тренінгу кожен учасник отримує старт-ап капітал у вигляді футбольної атрибутики, яку міг збути у своїх громадах, а після цього використати отримані кошти для реінвестування у власний бізнес.

Іншим прикладом вдалої реалізації концепції «Спорту заради розвитку» є створення центру реабілітації осіб із паралічем у Бангладеш. Пріоритетним напрямом діяльності центру є використання спорту задля зміни укорінених упереджень і хибних вражень стосовно людей із обмеженими можливостями, сприяння їх соціальному залученню до громад, покращення доступу до освіти для дітей з особливими потребами тощо. Ресурси центру є доступними для кожного, і, якщо діти побажають долучитися до гри, то вони повинні робити це спільно із «воротарем» (діти з обмеженими можливостями).

Подібні соціальні проекти існують в багатьох інших країнах світу. Так, у Руанді – це «Спорт для миру і злагоди», у Грузії – «Чемпіонат з футболу серед школярів», у Колумбії – «Футбол для миру», у Туреччині – «Навчання родин та дітей», у Зімбабве – «Навчання молоді через спорт» тощо [1, 2, 4, 8].

Іншою, не менш важливою місією спорту, є його вплив на соціальні й поведінкові зміни в особистості підростаючого покоління, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізичного виховання.

Останнім часом в Україні особливо гостро постала проблема булінгу, яку на нашу думку, можна успішно вирішувати засобами соціальної програми «Спорт заради розвитку».

В освітній практиці останніх років визнано поширення шкільного булінгу, особливо в підлітковому віці. Булінг (від англ. *«bully»* – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування; тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або її оточення до іншої дитини чи групи дітей.

Згідно опитування, проведеного представництвом Дитячого фонду ООН у 18 країнах світу, в тому числі й Україні, проблема булінгу набула масштабного характеру [13]. Із повсякденного визначення це слово перетворилося в міжнародний термін, який містить низку соціальних, психологічних, юридичних та педагогічних проблем. І хоча поняття «булінг» є певним чином

новим явищем, на жаль, нам добре відоме, і являє собою одну з актуальних проблем сучасності, що вимагає ретельного вивчення та розв'язання. Однак відсутність достатньої інформації про булінг є перешкодою для вирішення цієї важливої соціальної проблеми.

Шкільний булінг – явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми мають долучатися лікарі, фахівці фізичного виховання і спорту, а також батьки [6].

Булінг – це проблема стосунків між дитиною, що чинить агресію, та дитиною, що є жертвою. Обидві категорії дітей потребують втручання дорослих, засобів масової інформації з метою їх підтримки та побудови позитивних взаємин.

Молодому поколінню необхідно пояснювати, що булінг є неприйнятним явищем у шкільному середовищі, підвищувати рівень свідомості та самосвідомості учнів, покращувати соціальні навички, вчити гуманності, націлювати на позитивне лідерство. Дітям та молоді, що зазнають знущань, необхідна безпека та підтримка в подоланні психологічного й фізичного свавілля з боку однолітків.

Наголошуємо, що вирішення цієї проблеми у взаєминах між дітьми має здійснюватись по відношенню до всіх учасників конфлікту, адже нерідко свідки теж стають об'єктами цькування. Уміле й виважене втручання дорослих має змінити застосування сили на формування позитивних взаємин у групі дітей. Важливо при цьому пам'ятати, що позитивні стосунки між однолітками залежать від добрих взаємин між дорослими та з дорослими. Учителі, батьки, опікуни та інші дорослі не лише формують поведінкові моделі, мовні навички, відношення до світу та інших людей, а мають створювати позитивний досвід, в межах якого діти позитивно взаємодіють між собою.

Сфера фізичної культури і спорту має високий виховний потенціал щодо протидії шкільного булінгу та має бути спрямована на розвиток у дітей соціальних навичок (позитивне спілкування, повага до прав людини, співчуття, взаємодія в команді, запобігання конфліктам, примирення, взаємне протистояння негативним соціальним впливам тощо); формування стійкого інтересу через набуття учнями нового знання, рухового досвіду, підвищення рухової активності.

Оновлення системи фізичного виховання школярів в Україні, виходячи з реалій сьогодення, повинно відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських взаєминах, відмову від традицій нормативно-наказової педагогіки як залишку авторитарної політики. Реалізація цих кардинальних перетворень у повсякденному житті школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів, а й вимагає відповідного

теоретико-методологічного осмислення існуючої практики фізичного вдосконалення учнів, створення нової концепції для радикальної перебудови системи фізичного виховання підрастаючого покоління, її націленість на соціальні та поведінкові зміни.

Впровадження інноваційних підходів зорієнтує учнів не тільки на стійку мотивацію щодо збереження власного здоров'я, фізичного гарту, гармонійного розвитку природних здібностей і психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, але й на взаємодію у налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному середовищі.

У зв'язку з цим з'являється потреба методологічно правильно й методично вмотивовано визначити співвідношення між структурними елементами сучасного уроку фізичної культури, не порушуючи при цьому системність та логіку організації навчально-виховного процесу з фізичного вдосконалення школярів. Так, на наш погляд, під час уроків фізичної культури, у позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі доцільно використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи та ігрову діяльність для розвитку партнерства в шкільному середовищі задля досягнення соціальних та поведінкових змін у протидії тому ж булінгу. Учитель фізичної культури на своїх уроках без додаткового обладнання та без суттєвих змін у програмах і навчальних планах має впроваджувати комплекси вправ з налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному середовищі. До змісту занять доцільно включати спеціальні вправи-тренінги з метою психолого-педагогічного супроводу психоемоційної саморегуляції школярів.

Особливо значущою, на наш погляд, є проблема психологічної готовності дітей до дій в надзвичайних ситуаціях. Саме їх можна віднести до вразливої групи, яка потребує пильної уваги з боку фахівців, психосоціальної підтримки, допомоги та розвитку життєвих навичок.

Одним з важливих завдань загальноосвітньої школи є підготовка учнів до подолання життєвих труднощів, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням необхідно вміти об'єктивно оцінювати свій емоційний стан, навчитися ним керувати і звільнятися від надмірного емоційного напруження. У зв'язку з цим рекомендуємо використовувати наступний методичний інструментарій (табл. 1).

Таблиця 1.

Орієнтовні фізичні вправи на подолання життєвих труднощів, емоційну саморегуляцію, уміння взаємодіяти з оточенням

Назва вправи	Мета і спрямованість
«Струсити ...»	Подолання негативного, непотрібного, неприємного й того, що заважає.
«Зобразити тварину»	Самовираження, емоційне розкріпачення.
«Два барани»	Зняття невербальної агресії, можливість «легальним чином» виплеснути гнів, зайву емоційну і м'язову напругу, спрямування дитячої енергії у потрібне русло.
«Танок 5 рухів»	Зняття м'язових «затискачів», розвиток уміння «висловлювати» емоції за допомогою рухів.
«Передача рухів по колу»	Удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уяви й емпатії.
«Ходьба з затискачами»	Виявлення і вдосконалення образу «Я».
«Пластилінова людина»	Розуміння людиною того, як вона контролює себе й інших, та чи завжди цей контроль адекватний.
«Австралійський дощ»	Забезпечення психологічного розвантаження.
«Щеня обтрушується»	Психолого-педагогічна корекція тривожності, зняття м'язових «затискачів».
«Шикуйся за...»	Активізація, що включає рухи й групову взаємодію.
«Сліпий потяг»	На інтелектуальному рівні – розвиває спостережливість, уміння зосереджуватися і розслаблятися; на емоційному рівні – довіра та невербальна комунікація, відповідальність, чесність і повага до інших; на фізичному рівні – просторова орієнтація, координація рухів.
«Тигр, тигр, пантера»	На розумовому рівні – спостережливість, концентрація уваги, пам'ять; на емоційному рівні – ввічливі фізичні контакти, які формують атмосферу довіри та співпраці; на фізичному рівні – розвиває співпрацю та швидкість.
«Чаклуни»	На розумовому рівні – розвиток спостережливості, зосередженості, стратегічне мислення; на емоційному рівні – потреба у фізичному контакті формує атмосферу довіри та взаємоповаги, чесність і відповідальність, чуйність і співчуття; на фізичному рівні – розвиток спритності, реакції та координації рухів.
«Внутрішній промінь»	Зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

«Дерево»	Стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичних ситуацій, безпечна поведінка.
«Дві шеренги»	Дотримання принципів командної взаємодії, формування навичок командної взаємодії.
«Будинки й господарі»	Створення гарного настрою, активізація учасників.
«Театр Кабукі»	Створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок командної взаємодії.
«Молекули»	Створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок роботи в підгрупах, малих групах.
«Ігровий парашут»	Навчання узгодженості дій, умінню відчувати рух інших гравців, дотримуватися правил гри, взаємодіяти.

Таким чином, на підставі викладеного зазначаємо, що оптимізація освіти має бути спрямована на забезпечення економічного зростання, розв'язання соціальних проблем суспільства, гармонійний розвиток особистості, що є умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

При цьому особливої значущості набуває проблема удосконалення змісту фізичного виховання школярів у контексті впровадження широкого спектру методичних інновацій. У зв'язку з цим, концепція «Спорт заради розвитку» є актуальним напрямом збереження здоров'я учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної роботи, яка передбачає забезпечення рухової активності на тлі взаємодії з учнями щодо налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва.

У зв'язку з цим, сподіваємось на розуміння того, що задля досягнення соціальних та поведінкових змін в середовищі учнівства, молоді та українського суспільства в цілому, необхідна оновлена модель шкільного спорту та вибудова змісту занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.

Список літератури

1. Активні школи. Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності? : URL <https://unicef.org/ukraine/ukr/>
2. Глобальні цілі сталого розвитку 2030. URL : <http://globalgoals.org>
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Захист дітей від насильства у спорті : огляд прикладів з розвинених країн. Центр досліджень Innocenti. URL : <http://unicef-irc.org/publications>
5. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді. *Навч.-метод. посібник*; за ред.

О.А. Качана, В.М. Пристинського. Слов'янськ : вид-во Б.А. Маторіна, 2017. 160 с.

6. Как покончить с травлей в школе: первый шаг. URL : <http://youtube.com/watch?vUbAkL88A7Do>

7. Концепція нової української школи. URL : <http://qoo.by/2gdr>

8. Конс М., Маттер Д. Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри. *Посібник* для практичних працівників. Швейцарська академія розвитку, 2015. 69 с.

9. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? *Директор школы*. 2000. № 3. С. 25-32.

10. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. Нац. Акад. пед. наук України [ред. кол.: В.Г. Кремень (голова), В.І. Луговий, А.М. Гуржій, О. Я. Савченко]. К.: Педагогічна думка, 2016. 448 с.

11. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 рік. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>

12. Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки. Національний альянс спорту для припинення злочинної поведінки. Брістоль, 2016 URL : <http://nasdc.org>

13. Проблеми Булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні. URL : <http://un.org/apps/news/story.asp?NewsID=54674#.WV5utIVSCUn>

14. Голоцван О., Зимівець Н., Сакович О., Ющишен С. [за заг. ред. Н.Зимівець]. Підготовка інструкторів програми «Спорт заради розвитку». *Метод. посіб.* для загальноосвітніх навч. закладів. К., 2017. 210 с.

15. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту для розвитку [пер. з англ.]. Programmes 3 United Nations Plaza, May 2011. New York, 2017. 26 с.

16. Шкільне цькування як хвороба групи. URL : <https://youtube.com/watch?v=KVDPOyvVkM>

Фестиваль «Назустріч успіху» в програмі Української федерації «Спорт заради розвитку»

Качан О.А., Пристинський В.М.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

За співпраці з Представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні відбувається реалізація Програми «Спорт заради розвитку» в рамках проекту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні». Зокрема, впродовж 2017-2019 рр. в підконтрольних районах Донецької та Луганської областей, Харківський, Дніпропетровський та Запорізькій областях нами було проведено тренінги «Спорт заради розвитку».

У цьому проєкті брали участь учителі фізичної культури та працівники 302 закладів загальної середньої освіти, загалом 650 осіб (у тому числі в Донецькій області – 198 осіб від 99 закладів освіти). Основними завданнями проєкту були розробка та впровадженні програми партнерства у шкільному спорті й фізичній культурі для досягнення соціальних та поведінкових змін в учнів, підготовка педагогів до проведення занять та поширення інформації про концепцію.

Підбиття підсумків проєкту відбулося 15-17 березня 2018 р. на IX Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти» та VII Міжнародній виставці освіти за кордоном «World Edu» у Київському Палаці дітей та юнацтва.

З листопада 2018 по березень 2019 року відбувся проєкт щодо залучення правоохоронних органів до роботи з дітьми за концепцією «Спорт заради розвитку» задля превенції «Кубок довіри» (системи заходів, спрямованих на попередження злочинів).

Для подальшого культивування проєктів нами 15 травня 2019 р. було засновано Українську федерацію «Спорт заради розвитку» (код ЄДРПОУ 43000192) (рис. 1).



Рис. 1. Засновники Української федерації «Спорт заради розвитку».

Головною метою Федерації є задоволення, реалізація та захист суспільних (соціальних, економічних, культурних, освітніх, творчих, екологічних та ін.) інтересів членів Федерації та всього суспільства, сприяння у здійсненні та захисті прав і свобод, співробітництво і партнерство, в тому числі міжнародне, у сфері розвитку та популяризації концепції «Спорт заради розвитку» для досягнення шести пріоритетних цілей сталого розвитку:

- 1) сприяння розвитку через спорт;
- 2) сприяння здоров'ю населення через спорт;
- 3) сприяння досягненню цілей освіти через спорт;
- 4) сприяння гендерній рівності через спорт;
- 5) сприяння рівності та загальній інклюзивності через спорт;
- 6) сприяння миру та стабільності через спорт.

Основними напрямками діяльності Федерації є:

- Використання концепції «Спорт заради розвитку» для підвищення ролі фізичної культури і спорту, покращення здоров'я громадян, формування здорового способу життя громадян, задоволення та захист спільних інтересів членів Федерації.

- Співробітництво з органами державної влади та місцевого самоврядування, підприємствами, установами, організаціями різних форм власності, встановлення партнерських відносин з іншими громадськими організаціями, рухами, фондами, зареєстрованими в Україні чи за її межами, громадянами України, іноземцями та особами без громадянства, професійними

спілками, їх об'єднаннями та забезпечення представництва та захисту законних прав та інтересів своїх членів у відносинах із ними.

- Розвиток і здійснення зв'язків (включаючи укладення договорів про співробітництво і обмін досвідом роботи) зі спортивними закладами України, підтримка міжнародних зв'язків, участь у здійсненні заходів, що не суперечать міжнародним зобов'язанням України та чинному законодавству, заснування або вступ до міжнародних громадських організацій.

- Організація та проведення просвітницьких конференцій, тренінгів, семінарів, пов'язаних з діяльністю Федерації.

- Сприяння підвищенню професіоналізму членів Федерації, в тому числі формування середовища професійного спілкування.

- Проведення фізкультурно-оздоровчої роботи серед дітей, підлітків та молоді, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою.

- Здійснення іншої діяльності, що сприяє досягненню мети Федерації та не суперечить законодавству України тощо.

Основна ідея концепції «Спорт заради розвитку» – це концентрація уваги на проблемі та формування нової цінності в результаті її вирішення. На рисунку 2 наведено декілька прикладів щодо реалізації концепції «Спорт заради розвитку», коли спорт є інструментом формування нової цінності.



Рис. 2. Приклади, що демонструють реалізацію концепції «Спорт заради розвитку», коли спорт є інструментом формування нової цінності.

Приклад акцентування уваги на проблемі – патріотична акція від футбольних клубів вищої ліги «Мій тато – Герой». Клуби Прем'єр-ліги висловлюють підтримку військовим і їхнім сім'ям та виходять у спеціальних футболках Всеукраїнського об'єднання учасників АТО «Українці – разом!» і Федерації футболу учасників АТО з нагрудним написом «Мій тато – Герой».

Аналогічно Ігри Нескорених в Україні підтримують українських військовослужбовців та ветеранів на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції, формуючи позитивний світогляд і мотивуючи до занять спортом та особистого зростання. Вони мають на меті сприяти розвитку та популяризації спорту як дієвого засобу реабілітації серед поранених бійців, а також спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови.

У Вільному університеті Берліна використовують спорт для вирішення проблеми з економічного використання ресурсів. Там відвідувачі мають можливість поєднати приємне з корисним – знайти нові знання і покращити своє здоров'я. Співробітники берлінської бібліотеки застосували інженерний підхід і переробили один зі столів для читання під установку велотренажера, на якому можна не тільки крутити педалі для здоров'я, а й виробляти енергію, яка дає можливість зарядити ноутбук або смартфон.

Не менш вдалим є приклад реалізації проекту у країнах Африки, заснованого на ідеї використання дитячих каруселей або гойдалок, які поєднані з насосами для перекачування води за допомогою енергії, яка «виробляється» дітьми на дитячому майданчику тощо.

Українською Федерацією запланована така стратегія розвитку:

- Розробити варіативний модуль для вчителів фізичної культури;
- Подати проекти до міжнародних та всеукраїнських донорів та партнерів;
- Зробити 30 годинний онлайн курс «Спорт заради розвитку – нова стратегія розвитку фізичного виховання в Україні» для всіх зацікавлених педагогів;
- Запропонувати фірмовий рюкзак з універсальним інвентарем та описом вправ для використання вчителями фізичної культури у своїй роботі;
- Запланувати проведення ознайомчих семінарів, практикумів, 1–3-денних очних тренінгів, благодійних та масових фестивалей і марафонів та інших різноманітних заходів у всіх областях України, тощо.

Українська Федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти провела I обласний фестиваль «**Назустріч успіху**» в містах Добропілля, Волноваха та Покровськ (рис. 3, 4, 5).

Учасниками фестивалю стали представники 12 міст, 15 районів та 5 новостворених Об'єднаних територіальних громад, триденний Фестиваль охопив всю Донецьку область, у ньому взяли участь понад 270 педагогів. Це були представники методичних служб, керівники методичних об'єднань, учителі фізичної культури, учителі початкових класів, які проводять уроки

фізичної культури, заступники директорів з навчально-виховної роботи та директори закладів загальної середньої освіти.



Рис. 3. Учасники фестивалю «Назустріч успіху» в м. Добропілля.

Метою Фестивалю було ознайомлення його учасників із сучасними формами й методами навчання, новими видами спорту та варіативними модулями під супроводом наочних практичних демонстрацій.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- Ознайомлення з ефективними формами та методами роботи з учнями в процесі фізичного виховання.
- Розгляд шляхів вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури».
- Презентування нової концепції розвитку фізичного виховання в Україні «Спорт заради розвитку».
- Висвітлення досвіду співпраці з різними організаціями та установами.
- Демонстрування найкращого досвіду впровадження в практику роботи вчителів нових адаптованих і спеціалізованих вправ та ігрової діяльності в умовах Нової української школи.
- Практичне засвоєння елементів і технік нових видів спорту та варіативних модулів.



Рис. 4. Презентація концепції у Покровську.

У рамках Фестивалю учасникам було запропоновано такі активні заходи:

- Презентація нової концепції фізичного виховання в Україні «Спорт заради розвитку».

- *Круглий стіл* «Шляхи вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури» (включаючи аналіз II (обласного) туру Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу»).

- Представлення всеукраїнського проекту «JuniorZ» – «Спортивний рух Олександра Педана».

- Висвітлення досвіду співпраці з Британською радою в рамках програми «Активні громадяни».

- Майстер-класи «Ознайомлення з інтерактивними методами та технологіями навчання в Новій українській школі».

- Воркшоп «Упровадження методів ненасильницького спілкування в освітній простір закладів освіти».

- Практичні заняття з освоєння елементів і технік нових видів спорту та варіативних модулів.



Рис. 5. Соціально-педагогічна технологія «Летючі комети» у Волновасі.

Головною родзинкою цього Фестивалю були презентація Української федерації «Спорт заради розвитку» та її навчальна й тренінгова діяльність, вона представила понад 100 вправ, рухливих ігор та модифікованих естафет з використанням нестандартного та модифікованого обладнання щодо впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в загальноосвітні заклади середньої освіти (рис. 6).



Рис. 6. Напрями реалізації концепції «Спорт заради розвитку».



Відеосюжет фестивалю
Студії ТБ і преси
«Рожевий слон»
м. Добропілля



Відеосюжет фестивалю
Телекомпанією
«Орбіта» м. Покровськ

На інших локаціях власні майстер-класи з нових видів спорту та варіативних модулів продемонстрували вчителі-практики:

з **петанку**: учитель фізичної культури Білозерської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 18 Добропільської міської ради Олег Вікторович Піддубний; учитель фізичної культури Новотроїцька загальноосвітньої школи I-III ступенів №4 Волноваської районної ради Леся Богданівна Князь; учитель фізичної культури загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Покровської міської ради Оксана Олександрівна Лисенко;

з **софтболу**: учитель фізичної культури Новоселівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Лиманського району Дмитро Миколайович Гайдуков; учитель фізичної культури Бахмутської загальноосвітньої школи I-II ступенів № 2 Бахмутської міської ради Микола Олексійович Вольвак (рис. 7);

з **кросмінтону**: представник Федерації кросмінтону Донецької області Ганна Михайлівна Філатова, методист відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти Костянтин Сергійович Осика;

з **тераробіки з балансувальними платформами Босу**: учитель фізичної культури Ближненської загальноосвітньої школи I-III ступенів Волноваської районної ради Едуард Федорович Топалов;

з **алтимат фризбі**: учитель фізичної культури Ямпільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Людмила Валентинівна Савчук, учитель фізичної культури Новотроїцької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 4 Волноваської районної ради Руслан Володимирович Меріуцану, учитель фізичної культури загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Покровської міської ради Денис Ігорович Бабков, учитель фізичної культури загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Покровської міської ради Миколай Миколайович Іванников;

з **фїтболу** та **стен-аеробіки**: учитель фізичної культури загальноосвітньої школи I-III ступенів № 12 Покровської міської ради Світлана Іванівна Шкуро.



Рис. 7. Учасники фестивалю під час заняття із софтбоу в Добропіллі.

На початок жовтня запланований II Фестиваль **«Назустріч успіху»**, під час якого Українська Федерація «Спорт заради розвитку» представить сучасні різноманітні та модифіковані вправи, а вчителі-практики проведуть практичні заняття з варіативних модулів Регбі, Фістбол, Гольф, Кросфіт, Фехтування.

За бажанням звертайтеся до Федерації щодо проведення різнопланових заходів у вашій області, місті, районі чи об'єднаній територіальній громаді на електронну пошту нашої організації (e-mail: sportzaradirozvitku@gmail.com) або за телефоном (тел. +38 099 059 37 71), а також на сторінці в Фейсбукі (<https://www.facebook.com/sportzaradirozvitku/>) або за наведеним QR-кодом.

Під час різнопланових заходів Ви зможете докладніше дізнатися:

- про концепцію «Спорт заради розвитку»;
- про світовий досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в різних країнах;
- про «Цілі сталого розвитку», як ключові напрями розвитку країн;

- як використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи та ігрову діяльність для розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін і протидії булінгу в шкільному середовищі;

- як сформувати нову модель шкільного спорту та вибудовувати зміст занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.



Українська
Федерація
«Спорт заради
розвитку» в
Facebook

У результаті участі у воркшопах та тренінгах ви оволодієте:

- комплексом рухових активностей, ігор та естафет з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямованих на попередження та протидії булінгу, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в освітнім просторі;
- навичками модифікації інтерактивних вправ з основним наголосом на концепції «Спорт заради розвитку»;
- сучасними технологіями та нестандартними методами навчання.

Ви також отримаєте сертифікат із зазначенням академічних годин від Української Федерації «Спорт заради розвитку» та зробите перший крок до приєднання до нашої спільноти.

Надалі в рубриці «Спорт заради розвитку» заплановано опублікувати цикл статей, присвячених розвитку мотивації, довіри, партнерства, комунікації, допомоги, релаксації з метою впровадження в практику вчителя модифікованих практичних вправ та уніфікованого доступного спортивного інвентарю для реалізації концепції «Спорт заради розвитку» на уроках фізичної культури.

Українська Федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та громадською організацією "Українська спілка ветеранів Афганістану" (воїнів-інтернаціоналістів) провели триденний військово-патріотичний вишкіл «Майбутній воїн» на спортивній базі «Хвиля» селища Берестки на березі Курахівського водосховища Покровського району Донецької області. Захід об'єднав представників міст, районів та ОТГ Донецької області, в якому прийняли участь понад 40 учасників, які викладають предмет «Захист Вітчизни» та «Фізичну культуру».

Сьогодні як ніколи, потрібні нові підходи і різноманітні шляхи до ефективного впровадження сучасних тенденцій та світових трендів в освітній процес навчальних закладів. Тому метою заходу було надати практичні вміння та навички вчителям щодо створення виховної системи національно-патріотичного виховання молоді в своєму навчальному закладі.

Вирішення різноманітних завдань сприяло професійному зростанню вчителів у різноманітній практичній діяльності:

- Круглий стіл: «Стан та перспективи викладання предмета «Захист Вітчизни» у Донецькій області».
- Практичні майстер класи за кластерами:
 - «Основні риси загальновійськового бою, порядок дій у складі бойових груп»;
 - «Домедична підготовка»;
 - «Мінно-вибухові пристрої, їх небезпека для цивільного населення».

- Проведення воркшопів за напрямками:

«Домедична підготовка»;

«Основи самозахисту»;

«Техніка пішого туризму»;

«Тактична підготовка підчас гри в «Лазертак»;

«Метання холодної зброї»;

«Вправи з стрільби із лука.

- Відкритий простір: «Сучасні виклики та пріоритетні напрямки військово-патріотичного виховання дітей та молоді в Донецькій області»

- Фасилітований діалог: «Національно-патріотичне виховання учнів та формування їхньої готовності до захисту Вітчизни»,

- Вечірня майстерня: обмін досвідом й питання впровадження в Донецькій області військово-патріотичної гри «Майбутній воїн» та літнього оздоровчого табору для учнів військово-патріотичних клубів і гуртків на базі спортивного табору селища Берестки на березі Курахівського водосховища.

Свої вміння та навички продемонстрували вихованці військово-патріотичного клубу «Білий барс» Дачненської загальноосвітньої школи I-III ступенів Мар'їнської районної ради. Підводячи підсумки було прийнято спільне рішення започаткувати проведення обласної військово-патріотичної гри «Майбутній воїн» для учнів Донецької області на спортивній базі «Хвиля» та постійно діючого Вишколу для вчителів Донецької області.

Українська Федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та ініціативним центром сприяння активності та розвитку громадського почину «Єднання» у межах програми розвитку Організацій Об'єднаних Націй (ПРООН) з відновлення та розбудови миру реалізувала проєкт **«Діалоговий простір»**.

Протягом трьох днів в об'єднаній територіальній громаді (ОТГ) міста Миколаївка Слов'янського району на базі Миколаївського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Миколаївської міської ради Слов'янського району, Очеретино Ясинуватського району на базі Комунального закладу Очеретинський навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів-дошкільний навчальний заклад (опорний навчальний заклад) Ясинуватського району та в селищі міського типу Ольгинка Волноваського району на базі Ольгинської загальноосвітньої школи I-III ступенів Волноваської районної ради.

Триденний Фестиваль охопив понад 300 учасників місцевих громад серед них учні 5-11 класів, вчителі різних предметів та батьки.

Метою цього заходу це підвищення рівня взаємодії, довіри та згуртованості серед різних соціальних груп населення шляхом створення комунікаційного майданчику та ефективного інформаційного обміну.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- презентація нової концепції фізичного виховання в Україні «Спорт заради розвитку»;
- ознайомлення з методом ненасильницької комунікації;
- інтерактивні вправи щодо розвитку навичок ефективної комунікації та методів спілкування без агресії;
- воркшоп «Діалог, як один з дієвих методів виходу з конфлікту»;
- спеціалізовані вправи та ігрова діяльність для розвитку партнерства, підвищення рівня культури комунікації, згуртованості різних соціальних груп;
- майстер-класи з рухових активностей, ігор з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямованих на попередження та протидію булінгу, мобінгу, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва у громаді.

Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості

Лебедик Л. В.

Вищий навчальний заклад

Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі» (Полтава)

У статті розглядаються ефективні кроки формування у студентів гармонійно розвиненої особистості шляхом організації їх самонавчання. Автор пропонує методики вироблення навичок і здібностей до самонавчання в ході підготовки і реалізації власного проекту. Означені методики сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості студента.

Ключові слова: навчання, становлення, формування, розвиток, гармонійно розвинена особистість, духовність, фізична культура.

The article deals with the effective steps of forming students of harmoniously developed personality by organizing their self-study. The author offers methods of developing skills and abilities for self-study in the course of preparation and realization of own project. These techniques contribute to the formation of a harmoniously developed personality of the student.

Key words: education, becoming, formation, development, harmoniously developed personality, spirituality, physical culture.

Актуальність проблеми. Сьогодення вимагає від середніх, фахових передвищих і вищих закладів освіти здійснення прориву у підготовці конкурентоспроможного фахівця, гармонійно розвиненої особистості. Цей прорив можливий тоді, коли позиція гармонійно розвиненої молоді людини буде формуватися через організацію її самоосвіти, вироблення в неї бажання і здатності бути гармонійно розвиненою особистістю.

Мета дослідження – провести аналіз практичних засад вироблення через самостійне навчання якостей гармонійно розвиненої особистості, набуття нею нових навичок через методики засвоєння необхідної інформації, збереження її в пам'яті й використання у відповідній ситуації.

Організація та результати дослідження. На основі аналізу досліджень [1-7], виокремимо такі дев'ять кроків швидкого, ефективного і простого навчання і подальшого становлення гармонійно розвиненої особистості, сформулювавши їх у вигляді настанов: 1) утілюйте свої мрії у проекти творення свого майбутнього; 2) працюйте з наставником-ентузіастом; 3) запитуйте; 4) читайте ефективно; 5) вчіться на практиці; 6) використовуйте «образи» замість «лінійних» записів; 7) тренуйте пам'ять; 8) оволодійте своїми психічними станами; 9) одержуйте задоволення, навчаючи інших.

Перший крок – утілюйте свої мрії у проекти творення свого майбутнього. Зауважимо, що найкраще становлення гармонійної особистості проявляється у спорті. У спорті підготовка особистості пропонує кращу модель навчання від тих, які домінують у середніх, фахових передвищих і вищих закладах освіти. Цей і подальші кроки яскраво демонструють переваги означеної моделі.

У кожного з видатних спортсменів є мрія, яка часто здається неможливою, але вони її досягають, наприклад, завойовуючи золото Олімпійських ігор, з командою перемагаючи на першості з футболу, у сімдесят років долаючи марафон тощо.

А чим хоче займатися майбутня гармонійна особистість? Що захоплює її? Чим вона хоче займатися найбільше? Захистити докторську дисертацію? Стати гарним інженером, фінансистом, менеджером, педагогом чи чемпіоном з певного виду спорту? Розпочати нову кар'єру? Майбутня гармонійна особистість має знайти для себе гідне завдання, і мати чітке уявлення, чого ж вона хоче досягти.

Їй слід визначити конкретну мету та терміни її досягнення, сформулювавши запитання «Чому саме й для чого я хочу навчитися?». Якщо це нові навички, нове завдання, нова робота, нове хобі, новий вид спорту чи музичний інструмент, слід чітко визначити, які знання для цього потрібні.

Якщо є мета, учитися набагато простіше; шлях до її досягнення слід розділити на невеликі кроки, і, щоб бачити свої успіхи, встановити реальні терміни виконання кожного кроку вже на початку. Так діють чемпіони: у них є

конкретна мета, до якої шлях розбивають на кроки. Кожен спортсмен одержимий перемогою, завжди прагне досягти успіху. У спортсменів є чітке уявлення про мету, якої вони хочуть досягти. Вони бачать заздалегідь свої досягнення, подумки прокручують дії, які наближують ці досягнення.

Має бути привабливе загальне уявлення, образ майбутньої гармонійно розвиненої особистості, адже він має запалювати людину на нові звершення. Слід побачити всю картинку, точно знати, що саме хочеш вивчити. Часто в освітніх системах і технологіях навчання цей принцип не беруть до уваги. Дисципліни вивчаються ізольовано, їх викладають окремими модулями (порціями), не даючи можливості особистості ознайомитися з повною картиною вже спочатку.

У середніх, фахових передвищих і вищих закладах освіти України у викладанні домінують традиційні курси лекцій, які тривають протягом місяців [1-7]. Вивчати рекомендовані матеріали рекомендують цілеспрямовано і повільно, що заважає побачити дисципліну в цілому. Для гармонійно розвиненої особистості є неприпустимим таке навчання. Важливо перші заняття присвячувати знайомству учня чи студента з позитивним «образом» майбутньої діяльності чи професії, а це змушуватиме його долати усілякі труднощі, перевантаження і досягати мету.

Майбутня гармонійна особистість обов'язково має експериментувати, складаючи проект зміни себе (чи оточуючої дійсності), мати загальну картину, тоді простіше буде вивчати деталі [1-2]. Гармонійна особистість буде знати, що до чого стосується. Для цього слід знайти відповідну статтю в енциклопедії, відвідати бібліотеку тощо.

Другий крок – працюйте з наставником-ентузіастом. Про справжнє навчання ми можемо довідатися більше з тренерської системи, ніж із навчання у середніх, фахових передвищих і вищих закладах освіти, адже у кожного спортсмена є тренер, наставник, керівник.

Що б не хотіла вивчати майбутня гармонійна особистість, вона має знати, що хтось уже вивчав і проходив подібний шлях. Якщо він уже пройдений, його можна повторити. Молодій гармонійно розвиненій особистості вже на етапі визначення своєї мети важливо знайти ентузіаста, до якого можна звернутися за конкретною порадою, обмінятися з ним досвідом і навичками. Так, молодий фахівець, розпочинаючи нову роботу, має знайти того, хто зможе йому постійно допомагати – консультанта, співробітника, до якого завжди можна звернутися. Вивчаючи якусь нову технологію, слід використовувати цей принцип. Наприклад, важко навчитися працювати з комп'ютером, вивчивши поради-рекомендації. Слід опанувати його практично, разом з наставником.

Третій крок – запитуйте. Ця найкраща порада для того, хто вчиться. Ніколи не слід боятися звертатися до найбільш компетентних фахівців,

задавати їм запитання, навіть якщо раніше ніколи з ними не зустрічалися. Одним з важливих кроків гармонійної особистості, яка навчається все життя, є освоєння Інтернету, користування найкращими світовими освітніми сайтами і пошуковими системами, постійне користування бібліотекою не як книжковим центром, а як освітнім ресурсом, де можна знайти відповіді на конкретні запитання з педагогіки, психології, культури, бізнесу та інших галузей.

Однак, не варто обмежуватися відвідуванням бібліотек чи пошуком в Інтернеті. Важливо знайти викладачів, які викладають в університеті той предмет, який цікавить розвинену особистість, спілкуватися з ними особисто, електронною поштою чи телефоном.

Четвертий крок – читайте ефективно. Важливо уміти правильно читати, хоча є методики швидкого читання, маємо на увазі вміння гармонійно розвиненої особистості ставити запитання: «Що я хочу? Навіщо я це читаю? Що нового хочу дізнатися?» [2-4], і знаходити потрібне у конкретній книзі. Багато книг містять кольорові ілюстрації, додаткову інформацію, які слід переглянути і прочитати підписи. Принцип «читати треба лише необхідну інформацію» дозволяє знайомитися із декількома книгами за день.

Завчена порада «читати повільно і вдумливо» гальмує сприймання. Адже мозок може миттєво сприймати всю інформацію, маємо по 130 млн. світлових «приймачів» у кожному оці, які здатні передавати всю картину зоровому відділу кори головного мозку, який цілком «фотографує» зображення. Це майбутня гармонійна особистість має навчитися використовувати.

Вона постійно має переглядати текст швидко, тримати у голові свою мету і ключові запитання, на які шукаються відповіді, відшукуючи лише потрібну інформацію. Це осмислений перегляд і вибіркове читання, а не просто прискорене читання. Якщо книга власна, можна використовувати її як динамічний ресурс, позначаючи маркером ключову інформацію, якщо ні, доцільно записувати номери сторінок, щоб, повернувшись до них, переписати чи передрукувати необхідну інформацію. Записи чи передрукування як фізична дія допомагають міцно закласти у банк пам'яті означену інформацію не тільки з допомогою зору, а й дотику і руху.

Порада гармонійно розвиненій особистості: краще починати не з академічних підручників, а тих найкращих книг, автори яких уже зробили те, що ця особистість збирається зробити. Це може перевернути її уявлення.

П'ятий крок – вчіться на практиці. Наголосимо на важливості залучення усіх почуттів в навчальний процес. Гармонійна особистість, яка вирішила розпочати навчання самостійно, має переконатися, що вибрані курси як початкового, так і поглибленого навчання, передбачають практичні заняття. Навчання є неефективним, якщо теорія в ньому відділена від практики, тому

гармонійна особистість має в процесі навчання задіяти більше одного органу чуття. Зразком і тут є методики підготовки спортсменів, які невдачі у навчання не називають помилками, а тренуванням, невід'ємною частиною навчання.

Через практичні дії чемпіони досягають своєї мети. Спорт є практичним видом діяльності. Наприклад, не досягнеш спортивних результатів у плаванні, прочитавши підручник з «Плавання», не сформуєш правильну мускулатуру, сидячи біля комп'ютера. Спортивні звичаї досягаються завдяки діям.

У олімпійської чемпіонки з п'ятиборства американки Мерілін Кінг є формула успіху: «захопленість + бачення + дія». Якщо в особистості є захопленість і бачення, але немає дії, вона є мрійником-фантазером; лише бачення і дія, але немає захопленості, вона – посередність; лише захопленість і дія, але немає правильного бачення, вона досягає мети, але розуміє її помилковість. Гармонійна особистість може скористатися цими принципами для досягнення мети, досягнувши її швидше, природніше, краще і простіше.

Шостий крок – використовуйте «образи» замість «лінійних» записів. Ними є, наприклад, «карти пам'яті» Тоні Б'юзена і «опорні сигнали» Віктора Шаталова. Порада гармонійно розвиненій особистості: не робити звичайних записів, а складати «карти пам'яті» у вигляді крони дерева, у кольорі, використовуючи символи, ілюстрації, приклади й асоціації. Карти пам'яті були винайдені Тоні Б'юзеном, який пропонує такий алгоритм: а) уявіть, що клітини вашого мозку схожі на дерева, кожне з яких зберігає на своїх гілках взаємозалежну інформацію; б) розташуйте основні важливі вам теми на аркуші паперу в деревоподібному форматі; в) у центрі сторінки у вигляді символу розташуйте головну тему, потім намалюйте відгалуження, що відходять від неї; г) намагайтеся використовувати для позначення кожного пункту лише одне слово чи символ, з однієї важливої теми для кожного відгалуження; д) слід розмістити взаємозалежні пункти на одному основному відгалуженні, щоб кожний з них відходив убік як окрема гілочка; е) використовуйте маркери, різнокольорові олівці для окремих тем; є) намалюйте скільки зможете картинок і символів; ж) закінчуючи окреме відгалуження, обведіть його кольоровою рамкою; з) регулярно доповнюйте карту, розпочавши із загальних ідей і деталізувати її на основі нової інформації з цього предмета.

Сьомий крок – тренуйте пам'ять. Гармонійно розвинена особистість знає, що пам'ять буває «довготривалою» й «короткотривалою». Також гармонійно розвиненій особистості важливо уміти зберігати і відновлювати інформацію, необхідну для довготривалого застосування. Частково завдяки асоціаціям. Одним із можливих методів є створення «карт пам'яті». Також є метод використання всіх центрів інтелекту, зокрема пов'язаних з ритмом, римою,

повторенням і музикою. Можна під повільну музику ще раз подивитися на свою карту пам'яті, уявити її, придумати асоціації у стані дрімоти, що є важливою частиною процесу навчання.

Для освоєння навичок фізичної і розумової діяльності слід намагатися регулярно повторювати матеріал, повторюючи основні ідеї і поновлюючи свої карти пам'яті перед сном. Важливо зробити це щоразу вранці, потім – через тиждень і через місяць. Обов'язково переглядати «карту пам'яті» знову перед, наприклад, перед іспитом, публічним виступом, тощо.

Оскільки запам'ятання є найбільш ефективним за наявності асоціацій, важливо пов'язувати щойно отриману інформацію з уже відомою. Асоціація може бути: фізичною, зоровою, яскравим «уявним фільмом» Асоціація може бути створена на основі принципу перших букв: як, наприклад, фахівці з маркетингу у США запам'ятовують основні елементи реклами через абrevіатуру AIDA: привернути увагу (Attention), зацікавити (Interest), викликати бажання (Desire) і спонукати до дії (Action).

Який би метод створення асоціацій не використовувався, слід зробити його емоційним і незвичним, оскільки «фільтр» мозку, який проходить інформація в «довготривалу» пам'ять, пов'язаний дуже тісно з емоційним центром мозку. Важливо під час створення асоціацій використовувати максимально органи чуття: зір, слух, нюх, дотик і смак.

Восьмий крок – оволодійте своїми психічними станами. Гармонійно розвиненій особистості важливо опанувати своїми психічними станами, зокрема мистецтвом занурення в стан «розслабленої уваги». Для використання екстраординарної сили підсвідомості і правої півкулі в ефективному навчанні слід досягти «розслабленої уваги» – стану мозку, особливо ефективного для навчання [2; 6]. Мозок працює на чотирьох основних частотах, які фіксує електроенцефалограф:

а) бета-рівень – особистість перебуває в бадьорому стані (виступає перед аудиторією чи захоплено працює над проблемою), її мозок працює в ритмі 13-25 Герц; цей стан не є кращим для стимуляції «довготривалої» пам'яті;

б) альфа-рівень – особистість мріє, дає свободу своїй уяві, це стан розслабленої уваги, медитації, що активізує швидке засвоєння фактів, натхнення, підсилює пам'ять, активність головного мозку відбувається на частоті 8-12 Герц; це ідеальний стан для підсвідомості, а великий обсяг інформації найкраще запам'ятовується підсвідомо;

в) тета-рівень – особистість засинає і потрапляє в «сутінкову» зону між станами бадьорості і глибокого сну, частота роботи мозку змінюється (4-7 Герц);

г) дельта-рівень – особистість глибоко спить і дихає, серце б'ється повільніше, кров'яний тиск і температура тіла знижуються; під час глибокого сну мозок працює на частоті від 0,5 до 3 Герц.

Глибокі рівні свідомості досягаються в станах «альфа» і «тета», що характеризуються суб'єктивними відчуттями сконцентрованої уваги, розслабленості і щастя. В альфа- і тета-станах відбувається запам'ятовування, а також досягається більш високий рівень концентрації і творчих здібностей.

Як можна досягти стану «альфа» і «тета»? Наприклад, за допомогою щоденної медитації, розслаблюючих вправ, особливого глибокого дихання, музичних творів, які допомагають заспокоїти дихання, розслабити тіло, привести мозок у стан розслабленої уваги, коли людина сприятливо сприймає нову інформацію.

Існує багато музичних творів, які здатні сприяти запам'ятання повідомлень. Доведено, що музика в стилі «бароко» ідеально підходить для поліпшення якості навчання, систем прискореного навчання. Ми вже наводили підбір музики для більш ефективного навчання за методикою Георгія Лозанова [див.: 2, с. 25-30], яка має три етапи: музичний вступ (для розслаблення учасників і приведення їх в оптимальний для навчання стан), «активний концерт» (подається інформація для запам'ятовування під експресивну музику), «пасивний концерт» (учень слухає нову інформацію під музику в стилі бароко, що допомагає просуванню інформації в «довготривалу» пам'ять). Для «активного концерту» рекомендується музика: Бетховена (концерт ре мажор для скрипки з оркестром, опус 61 та концерт № 5 мі-бемоль мажор для фортепіано з оркестром, опус 73 «Імператор»), Чайковського (концерт №1 сі-бемоль мінор для фортепіано з оркестром), Моцарта (концерт для скрипки з оркестром, № 7 ре мажор), Гайдна (симфонія № 67 фа мажор та симфонія № 69 сі-мажор). Для «пасивного концерту» – Кореллі (Великі концерти, опус 6, № 2, 8, 5, 9 та опус 4, № 10, 11, 12), Генделя (музика на воді), І. С. Баха (фантазія соль-мажор, фантазія до-мінор, тріо ре-мінор, канонічні варіації і Токата), Вівальді (п'ять концертів для флейти і камерного оркестру).

Дев'ятий крок – одержуйте задоволення, навчаючи інших. Характерними для сучасної освіти є результати дослідження Тоні Б'юзена: «Я тридцять років досліджував асоціації, що виникають у людей зі словом «навчання»» і визначив десять найчастіше вживаних слів чи понять. Ось вони: нудьга, іспити, домашнє завдання, витрата часу, покарання, непотріб, затримки після уроків, гидота, ненависть і страх» [див.: 2, с. 25-30]. Тому є сьогодні такий великий інтерес викладачів до інноваційних, інтерактивних, ігрових технологій навчання, які мають на меті повернути радість дитинства у процес навчання. Чудовим інструментом розуміння суті багатьох речей є гумор, тому майбутньому

гармонійно розвиненій особистості слід поєднувати гумор з навчанням – придумувати з ровесниками ігри та вікторини, які сприяють засвоєнню ключових ідей досліджуваних явищ і предметів.

Одним з основних принципів навчання було одержання задоволення від навчання ще з Яна Амоса Коменського. Американська дослідниця М. Даймонд намагається «впровадити концепцію, згідно якої кожний може навчитися бути вчителем. Треба просто акуратно ставитися до фактів, як це робить учитель, але при цьому мати достатню уяву, що дасть змогу висувати нові ідеї. Дізнаючись про факти, ми можемо розповідати про них іншим людям, щоб асоціативні центри кори їхнього головного мозку могли створювати нові ідеї» [див.: 2, с. 25-30]. М. Даймонд упевнена, що навіть в дитячому садку дитина може навчитися бути вчителем, запитує: «Чому обов'язково потрібно дванадцять чи п'ятнадцять років бути тільки учнем? Дитина може навчити своїх ровесників чи навіть батьків тому, що вона засвоїла у школі в перший же день, проведений там» [див.: 2, с. 25-30]. Гармонійна особистість має знати, що немає кращого способу найкраще засвоїти те, що вивчила, ніж навчити цьому інших людей, на цю тему підготувати публічний виступ чи семінар [див.: 2, с. 25-30].

Висновок. Розгляд дев'яти кроків ефективного навчання гармонійної особистості показує, що означена особистість, керуючись висловленими ідеями, має скласти програму власного професійного росту, що дозволить їй стати новатором, ентузіастом у своїй галузі, подолати «бар'єр страху» на шляху до майбутнього. Стати гармонійно розвиненою особистістю сьогодні, окрім фізкультури і спорту, допоможе освіта, яка поєднає з мозком людини, найбільш дивним «комп'ютером», цифровий світ комп'ютерних мереж.

Список літератури

1. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах. Гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

2. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Дев'ять кроків ефективного навчання лідерству. *Імідж сучасного педагога*. 2007. № 7-8 (76-77). С. 25-30.

3. Лосева Н., Стрельников В. Розвиток готовності педагогічних працівників до самовдосконалення на основі короткотермінових курсів-тренінгів. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 1 (190). С. 49-53.

4. Стрельников В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. [Електронне видання] :

збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76-84.

5. Стрельников В. Ю. Духовний світ індивідуальності студента. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : зб. наук. пр. / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К. : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 278-283.

6. Стрельников В. Ю. Педагогічні основи забезпечення особистісного і професійного розвитку студентів засобами інноваційних технологій навчання. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2002. Кн.1. 295 с.

7. Стрельников В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520-527.

Розвиток індивідуальної Я концепції здоров'я як чинник соціалізації учнівської молоді в процесі фізкультурно-спортивної роботи

Пристинська Т.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті наведено доцільність розробки здоров'язбережувальних технологій як інноваційних педагогічних систем відкритого типу. Доведено, що педагогічні технології виконують алгоритмізуючу функцію інтерактивної діяльності учнів і педагога щодо цільового формування культури здоров'я. Обґрунтована доцільність практичного впровадження технологій формування індивідуальної Я концепції здоров'я у фізкультурно-спортивну діяльність учнівської молоді.

Ключові слова: технології, культура здоров'я, цінності, принципи, особистість, Я концепція здоров'я, фізкультурно-спортивна діяльність.

The article substantiates the social-pedagogical approaches to the development of education and educational technology as healthdeveloping innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students.

Key words: technology, culture health, values, principles, personality, students, I concept health.

Постановка проблеми. Формування сучасного валеологічного світогляду та здорового способу життя полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

Феномен здоров'я є однією з нагальних проблем сучасності, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. У зв'язку з цим гостро постає практичне завдання щодо формування здорового способу життя людини, як глобальної соціальної умови збереження української нації, її духовного оновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українське суспільство перебуває в стані суттєвої модернізації. На думку вчених інноваційні процеси в освіті мають стати ефективним науковим і суспільно-соціальним підґрунтям для подолання кризових явищ сучасного суспільства [1; 2; 3; 4; 5].

Аналіз й узагальнення даних літературних джерел, соціально-педагогічного досвіду з даної проблеми свідчать, що педагогічне моделювання слід вважати ефективним гносеологічним методом пізнання й інноваційного розвитку здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, моделювання, стимулювання та інші).

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо формування духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук розв'язання цієї актуальної проблеми доцільно здійснювати на основі розробки інноваційних технологій як гносеологічних замісників педагогічних систем викритого типу. У зв'язку з цим вважаємо, що існує нагальна потреба практики фізкультурно-спортивної діяльності в організації навчально-виховного процесу на засадах впровадження технологій формування індивідуальної Я концепції здоров'я учнівської молоді.

Метою даної статті є обґрунтування теоретичних положень розробки освітніх технологій формування індивідуальної Я концепції здоров'я учнівської молоді в процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Результати досліджень та їх обговорення. Погіршення стану здоров'я сучасної молоді актуалізує необхідність наповнення навчально-виховного процесу навчального закладу здоров'язбережувальними технологіями, які б сприяли формуванню в учнів потреби ведення здорового способу життя як духовно-ціннісної орієнтації особистості.

Стан здоров'я учнівської молоді певною мірою визначається й рівнем їх валеологічної освіченості. Чим вище освітній рівень соціального середовища,

тим кращі узагальнені показники здоров'я; чим вище рівень валеологічної і загальної освіченості, більш ґрунтовні природознавчі, філософські, гуманітарні знання, тим більше можливостей для створення в суспільстві системного уявлення про проблему здоров'я. Сучасний рівень освіти ми розуміємо не тільки як засвоєння інформації, набуття певних знань, умінь і навичок, а й виховання учнівської молоді в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і суспільного здоров'я.

Відтак, одним з пріоритетних завдань освіти має стати навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих протягом життя; формування активного відношення молоді до духовного, психічного, соціального і фізичного здоров'я.

Проблема формування цінностей здоров'я, навичок здорового способу життя є парадигмою сучасних інноваційних технологій, в тому числі й в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Особливої актуальності вона набуває в контексті забезпеченості навчально-виховного процесу здоров'язбережувальними технологіями, як важливого чинника формування інтелектуальних і фахових здібностей, мотивів і потреб до творчої діяльності, соціальної самореалізації.

Гносеологічні принципи розробки інтерактивних технологій (інноваційність, створення емоційно збагачених педагогічних та фізкультурно-спортивних ситуацій, особистісно-розвивальне спілкування, системний аналіз вчинків і досвіду, духовна домінантність) відображають цільову причинність, педагогічні механізми структурування та практичного їх впровадження в освітньо-виховне, фізкультурно-оздоровче і духовно-культурологічне середовище навчального закладу.

На основі викладених міркувань представляється можливим розробка фізкультурно-спортивних технологій, спрямованих на формування Я концепції здоров'я учнів.

Ціль розробки таких технології та організаційно-методичних умов гарантованого досягнення запланованого фізкультурно-спортивного результату визначають її атрибути як педагогічної системи відкритого типу, що забезпечує учням можливість проявляти (розвинути) ціннісні орієнтації і духовно-моральні якості, а саме: свідоме прагнення до конструктивної діяльності, самопізнання і самоствердження (розвиток і збереження здоров'я); самостійність і відповідальність у визначенні життєво-смыслових цілей, прийняття рішень щодо розвитку індивідуальної Я концепції здоров'я; допитливість, дослідницька активність, рефлексія щодо психосоматичних і психомоторних можливостей; винахідливість, самоактуалізація, самореалізація, нестандартне конвергентне і дивергентне мислення щодо культури здоров'я як світоглядної

цінності; креативність, ініціативність, наполегливість, схильність до свідомих обмежень (аспекти здорового способу життя).

Тематична спрямованість технології, яку ми назвали **“Здоровий-Я”**, полягає у визначенні умов формування індивідуальної Я концепції здоров’я учнів. Метою впливу технології є усвідомлене поєднання ціннісного відношення до здоров’я, здорового способу життя, розвитку особистісних духовно-моральних якостей, що визначаються цілями фізкультурно-спортивної діяльності навчального закладу. Реалізація алгоритму технології відбувалась у процесі виконання учнями старшого шкільного віку дидактичних вправ-завдань в програмі психолого-педагогічного тренінгу з теми **“Запрошення до світу особистісного формування індивідуальної Я концепції здоров’я”**.

Провідна ідея тренінгу полягала у формуванні мотивації учнів до самопізнавальної діяльності в розвитку індивідуальної Я концепції здоров’я на рівні інтеріоризації мети і завдань впливу фізкультурно-спортивної діяльності.

У процесі виконання вправ-завдань ми створювали позитивний психоемоційний фон навчального середовища та розподіляли учнів на мікрогрупи, кожна з яких отримувала самостійне завдання з проблеми формування індивідуальної Я концепції здоров’я.

Учням пропонувались наступні теми для завдань: **“Внутрішнє поєднання ціннісного відношення до здоров’я з духовними якостями – образ Я”**, **“Соціокультурна ситуація в навчальному закладі – детермінанта образу Я”**, **“Індивідуальна Я концепція здоров’я – запорука особистісної культури здоров’я”**, **“Індивідуальна Я концепція здоров’я – підґрунтя майбутньої професійної самореалізації”**, **“Духовно-виховний розвиток образу Я”**, **“Фізична культура і спорт – конструктивний чинник формування образу Я”**, **“Соціально-педагогічні ознаки індивідуальної Я концепції здоров’я”** тощо.

Гарантований педагогічний результат впливу фізкультурно-спортивних тренінгів досягався завдяки реалізації діалогово-комунікативної суб’єкт-суб’єктної взаємодії учасників навчально-виховного процесу, показниками якого є позитивний пізнавально-емоційний стан учнів.

Конструктивний аналіз, обговорення, узагальнення висунутих ідей, інтерактивні форми партнеродомінантності забезпечували можливість сприйняття, засвоєння, передачі та практичного використання цінностей здоров’я, які набуваються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Усвідомлення учнями доцільності виконання вправ-завдань забезпечувало необхідність діяти у високому пізнавально-емоційному темпі творчої самореалізації; критичне осмислення нових ідей, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, вчинків, досвіду; розвиток адекватної самооцінки

мотиваційно-потребнісної сфери; збереження у свідомості засвоєних ідей, оригінального досвіду тощо.

Висновки. Таким чином, формування індивідуальної Я концепції здоров'я учнів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу доцільно здійснювати на основі реалізації інтерактивних технологій у формі організаційно-ділових ігор; тренінгів; інформаційно-проблемної, репродуктивно-дослідницької, проблемно-дослідницької, самопізнавальної, самовиховної, самоосвітньої діяльності; оперативної аргументації, дискусій, конкурсів.

Ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих технологій визначається пізнавальною активністю здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу, соціально-педагогічними умовами, що забезпечують комплементарну конгруентність педагогічних чинників духовно-ціннісного ставлення учнів і викладачів до здоров'я.

Список літератури

1. Корягін В.М., Блавт О.З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 3-7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.

2. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*, 2009. № 3. С. 77-85.

3. Пристинський В. М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна і соціальна проблема теорії та практики виховання учнівської молоді. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика* : зб. наук. праць; гол. ред. Г. П. Шевченко. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. Вип. 5 (40). С. 229-242.

4. Пристинський В. М. Соціально-педагогічні основи розробки виховних технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Вип. LIX. Слов'янськ : СДПУ, 2012. С. 251-257.

5. Шевченко Г.П. Духовність та духовна культура особистості. *Монографія*. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. 256 с.

Потенціал фізичної культури у розвитку та вихованні дітей дошкільного віку

Шолудько С.О.

Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу № 22 «Райдуга»
(Білозерське, Добропілля)

Статтю присвячено актуальній проблемі фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку. У статті зазначено важливість духовних цінностей, культури і спорту, зазначено послідовність дій для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей. Присвячено увагу соціальному вихованню дітей зі сторони батьків та педагогів.

Ключові слова: у фізичному вихованні, зміцнення здоров'я, ефективна робота.

The article is devoted to the actual problem of physical education and development of preschool children. The importance of spiritual values, culture and sport is stated in the article, the sequence of actions for the physical development and promotion of children's health is stated. Attention is paid to the social upbringing of children by parents and teachers.

Key words: in physical education, health promotion, efficient work.

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: "У здоровому тілі – здоровий дух", стверджували в античні часи; "Немає щастя без здоров'я", гласить українське прислів'я.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – це систематичний вплив на організм дитини з метою морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Охорона і зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінний фізичний розвиток є невід'ємною частиною освітньої роботи в дошкільному закладі, зокрема під час літнього оздоровчого періоду. Одне з найважливіших завдань в цій роботі – задовольнити природну потребу дітей у русі. В дошкільному навчальному закладі (ДНЗ) дбають про всебічний гармонійний розвиток дітей, зокрема велику уваги приділяють фізичному вихованню. А щоб забезпечити ефективний фізичний розвиток кожної дитини і зміцнити її організм, постійно працюють над підвищенням фахової майстерності тих педагогів, які безпосередньо опікуються цими питаннями.

Мета фізичного виховання полягає в реалізації низки чинників:

- зміцнити опорно-руховий апарат, розвинути всі групи м'язів, зміцнити дихальну систему, розвинути рухливість грудної клітини, сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів; вдосконалити органи чуття, зору, слуху;
- сформувати навички гігієни, освоїти знання про фізичне виховання, виховати любов до спорту;
- підготувати дітей до праці, сформувати володіння руховими навичками, розвинути фізичні якості.

Для забезпечення гармонійного розвитку особистості дітей дошкільного віку, вирішуються основні завдання фізичного виховання у взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання.

Основними завданнями фізичного виховання є:

- реалізація завдань щодо зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Пріоритетним напрямом освітнього процесу в ДНЗ є організація фізкультурно-оздоровчої роботи, яка має на меті забезпечити оптимальний стан здоров'я через:

- активну рухову діяльність дітей дошкільного віку;
- успішний фізичний розвиток;
- формування розвинутих умінь та навичок;
- розвиток фізичних якостей;
- формування інтересу до різних видів рухових діяльностей.

Значна роль у збереженні та зміцненні здоров'я дітей належить системі фізичного виховання, що містить багатий арсенал різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Що різноманітніші засоби виховання впливу на дітей використовуватимуть вихователі, то динамічнішим буде перебіг процесу фізичного розвитку дітей. Успішність застосування в освітньому процесі ДНЗ різних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи залежить від професіоналізму педагогів та усвідомлення ними пріоритетності зазначеного виду діяльності.

Основними показниками фізичного здоров'я дитини є:

- загартованість організму – ступінь розвитку адаптивних механізмів організму до негативних змін навколишнього середовища;

- повноцінний фізичний розвиток;
- високий рівень рухової підготовленості.

Рухлива підготовленість містить в собі вміння розвинути м'язи дитини та підготувати її до фізичних навантажень, важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність методично грамотно організованого фізичного виховання, яке сприятиме оздоровленню і повноцінному розвитку дитини, зокрема руховому.

Запорукою ефективної роботи із загартуванням дошкільників є:

- доцільність використання загартування, з огляду на їх відповідність створеним у ДНЗ умовам, віком, індивідуальним особливостям дітей;
- дотримання принципів систематичності та послідовності;
- забезпечення позитивного ставлення дітей до загартувальних процедур;
- відсутність примусу.

У дошкільних закладах використовують різні види загартування, зокрема:

- обтирання вологою рукавичкою;
- обливання холодною водою;
- контрастне обливання;
- ходіння босоніж;
- полоскання горла;
- плавання у басейні.

Важливим чинником забезпечення якості фізичного виховання є формування динамічного стереотипу – послідовний ланцюг умовно-рефлекторних актів, які здійснюються у певному порядку і в певний час. Без динамічного розвитку і не утворюються нові умовні рефлекси, гальмуються і зникають наявні, завдяки чому настає так звана деградація особистості, що супроводжується безвіллям, збідненням яскравості сприйняття світу і життя, зниженням культури, появою ганебної поведінки, схильності до різних зловживань. Діти набагато швидше вчать говорити, якщо з раннього віку з ними постійно розмовляють батьки. Стереотипи зберігаються багато років і становлять основу поведінки дитини. Стереотипи дуже важко піддаються переробленню. Тому труднощі перероблення стереотипів змушують звертати особливу увагу на правильність їх формування, вибору прийомів виховання і навчання дітей з перших років життя.

Початковим етапом формування є виникнення динамічного стереотипу в руховій зоні кори великих півкуль головного мозку дитини. Цей етап починається з першого ознайомлення з рухом що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб його виконання і закінчується вмінням виконати вправу в загальних рисах. Інтервал між заняттями, присвяченими навчанню нової рухової дії, на цьому етапі повинні бути по змозі короткими,

щоб запобігати згасанню ще нестійких умовних рефлексів. Тому завдання вихователя – продовжувати вправляти дітей у рухах.

На другому етапі – поглибленого розучування руху – процес навчання будується на відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та його часткового переходу в навичку. Фізіологічний механізм формування рухової навички на цьому етапі характеризується:

- уточнення системи умовних рухових рефлексів;
- усунення надмірного м'язового напруження.

Уточнення системи умовних рухових рефлексів відбувається у міру концентрації нервових процесів у певних ділянках великих півкуль головного мозку. Тому у цей період вдалі спроби виконання рухів чергуються з невдалими.

На третьому етапі сформований динамічний стереотип удосконалюється завдяки збільшенню рухливості нервових м'язів та пристосування до зовнішніх умов. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується автоматизацією компонентів рухової навички. Основна мета цього етапу – формування стійкої та пластичної навички.

Таким чином, вихователі та педагоги мають розуміти як важливо дитині займатися фізкультурою і спортом, гартувати дитячий організм, більше рухатися. Оптимальна послідовність дій дорослих – найважливіша умова здорового способу життя дитини. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами і спортом, що ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних якостей, збереження здоров'я і розвиток рухових навичок. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання гармонійно розвиненої особистості. Якщо в родині батьки розуміють значення занять для здорової дитини, то вони із самого раннього дитинства формують у дитини культуру фізичних занять.

Розділ 2

Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

Формування знань майбутнього викладача вищої школи про фізичне здоров'я студента

Гладкова В. І.

ВСП «Кам'янський міський ВЛД» ДУ «Дніпропетровський ОЛЦ МОЗ
України», Кам'янський медичний коледж (Кам'янське)

У статті проведено аналіз шляхів формування знань про фізичне здоров'я студентів у майбутнього викладача закладу вищої освіти. Визначено найбільш значущі чинники впливу на рівень знань і теоретичну підготовку з фізичної культури у майбутніх викладачів вищої школи. Досліджено взаємозв'язок рівня знань з окремими показниками фізичної підготовленості, руховою активністю та функціональними можливостями організму майбутніх викладачів.

Ключові слова: фізична культура, знання, компоненти змісту фізичної культури, майбутній викладач, заклад вищої освіти.

The article analyzes the ways of forming knowledge about students' physical health in the future teacher of higher education institution. The most significant factors of influence on the level of knowledge and theoretical training in physical education in the future teachers of higher education are determined. The relationship of the level of knowledge with the individual indicators of physical fitness, physical activity and functionality of the body of future teachers is investigated.

Key words: physical culture, knowledge, components of physical culture content, future teacher, institution of higher education.

Актуальність проблеми. Напрямами реалізації змісту підготовки майбутнього викладача закладу вищої освіти з фізичної культури є формування основ для всебічного розвитку здоров'я студентів; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань; підготовка до безпечної трудової діяльності та надання першої допомоги, до повноцінного життя в природних, техногенних та соціальних умовах тощо.

Зважаючи на важливість знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти, змісту навчальної програми з фізичної культури, слід звернути увагу на вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме: виховання дбайливого ставлення до свого

здоров'я; розширення його світогляду; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності; виховання психологічних, морально-вольових якостей особистості. Враховуючи вищезазначене, актуальною проблемою діяльності закладу вищої освіти є фізичне виховання майбутнього викладача.

Аналіз останніх джерел і публікацій з фізіології, філософії, психології, педагогіки засвідчив зростання уваги науковців до розгляду практичних і теоретичних засад формування знань студентів з фізичної культури, позитивних мотивів та потреби до цих занять, виховувати бажання систематично займатися фізичною культурою і отримувати задоволення від неї (В. Вінник, Б. Куланін, В. Кінденко, Л. Лебедик, В. Пономарчук, В. Пристинський, В. Приходько, С. Сичов, В. Стрельников та ін.).

Однак, ще не стали предметом цілісного педагогічного дослідження питання розвитку знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання майбутнього викладача закладу вищої освіти.

Мета дослідження – на основі аналізу сучасних підходів на теоретичному, практичному і методичному рівнях науково обґрунтувати систему формування загальних і спеціальних знань студентів про фізичне здоров'я у процесі фізичного виховання майбутніх викладачів ЗВО.

Організація та результати дослідження. Найбільш важливим компонентом змісту фізичної культури є відповідний рівень теоретичних знань означеної галузі [1-7]. Знанням є обсяг отриманої інформації, яка сприйнята, усвідомлена і закріплена в пам'яті людини. Освоюються знання у процесі діяльності й фіксуються у вигляді фактів, уявлень, понять, законів і закономірностей. На їхній основі створюється більш повний і чіткий вигляд вивченого матеріалу.

Знання, а також навички й уміння, забезпечують правильне відображення мислення і уявлень, законів природи і суспільства, понять, взаємин та взаємодії людей, місця людини в суспільстві та її поведінки. Вони допомагають визначити свою позицію ставлення до дійсності. Набуття знань сприяє розвитку самосвідомості людини.

Знання є набуттям одержаного в процесі діяльності досвіду, перевіреним практикою результатом пізнання дійсності. Знання мають складну трирівневу структуру: а) перший рівень є відображенням дійсності і дає інформацію про неї; б) другий рівень є реконструкцією відображеного об'єкта й створення його образу в розумі людини; в) третій рівень – рівень практичної дії, схем, є матеріалізацією створеного образу діяльності. Рівень знань визначається тим

обсягом інформації, яка, у результаті вивчення й аналізу об'єкта, отримана і узагальнена.

Для закладів вищої освіти у програмі «Основи здоров'я і фізична культура» компонентом знань з фізичної культури є теоретичний розділ «Теоретичні і методичні знання». Він дає змогу формувати спеціальні уміння, знання, навички використання засобів фізичної культури з метою забезпечення належної й оптимальної життєдіяльності організму, самовдосконалення тілесного й інтелектуального. Цей розділ дає можливість одержувати знання (інформацію), завдяки яким формується усвідомлена життєва необхідність набуття з метою досягнення високого рівня фізичної та розумової працездатності прикладних знань, умінь і навичок, оволодіння способами їхнього творчого застосування. Теоретичні й методичні знання формують уявлення про елементарний моніторинг стану власного здоров'я, можливості власного організму, а також самостійного створення й реалізації програми самовдосконалення.

Для студентів педагогічних спеціальностей до теоретико-методичних знань входять такі питання: правила і методика самостійних занять фізичними вправами, фізична культура в Україні, методика планування і розвитку основних фізичних якостей, фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності, ознаки перевтоми, організація і проведення позанавчальних занять, дотримання правил безпеки і гігієни, рухового режиму під час занять фізичними вправами, надання першої медичної допомоги в разі травмування, основні принципи і поняття системи фізичного виховання в закладах освіти, основи тактики, техніки і правил тих видів спорту, що вивчаються; інструкторська і суддівська практика тощо.

Теоретико-методичні знання студентів педагогічних спеціальностей включають такі питання: фізичні вправи для підготовки до набуття професії, праці, служби в армії, гармонійного розвитку майбутньої матері, самоконтроль за впливом фізичних навантажень, перша допомога у разі спортивного травмування, фізична культура в сім'ї, впровадження здорового способу життя, вплив фізичної культури на стан здоров'я, методика самостійних занять фізичними вправами, фізична культура як важлива складова загальної культури людини [1-7].

У законодавчій базі фізичної культури та спорту в Україні теоретичні знання мають незначні відмінності. Зокрема, більш широко розкриваються питання – основні характеристики формування здорового способу життя, статеві зміни в організмі чоловіка та жінки, організація та способи активного відпочинку, методи самоконтролю і самооцінки стану здоров'я, правила і

методика проведення самостійних занять фізичними вправами, методи фізичного вдосконалення людини, методика розвитку фізичних якостей.

Наявність рівня знань про фізичну культуру і спорт є необхідною передумовою реалізації потреб у сфері фізичної культури та фізкультурно-спортивної діяльності студентів педагогічних спеціальностей [1-7].

Головною вимогою до методики викладання теоретичного матеріалу в процесі занять фізичної культури є забезпечення повноцінних знань без збитку для рухової активності й якісного рішення всього комплексу основних завдань заняття. При плануванні теоретичного матеріалу беруться до уваги види знань, закономірності їх засвоєння, місце теоретичних положень у структурі і змісті шкільного заняття фізичної культури, особливості пізнавальної діяльності тих, кого навчають, в умовах занять фізичними вправами.

Основним методом технології процесу формування знань з фізичної культури є метод інформації. Інформація – це, по-перше, відомості, що є об'єктом зберігання, переробки і передавання, по-друге повідомлення про основні положення, категорії, поняття, методи, принципи та організацію діяльності. У системі фізичного виховання вона має інтеграційний характер.

Ефективність інформаційного впливу в процесі формування знань визначається в когнітивній формі – свідоме прагнення до одержання знань про роль фізичної культури і спорту, що є компонентом фізичного здоров'я людини; і активній – позитивного ставлення й організація власних фізкультурно-оздоровчих занять. Наведені форми є компонентами поведінки студентів.

Методи інформаційного впливу в процесі формування знань носять різноманітний характер – інформаційно-рецептивний і дослідницький. Найбільш розповсюдженими у системі вищої освіти є словесні методи (диспути, лекції, вказівки, бесіди, використання пояснень, обговорення, коментарі) з використанням різних засобів наочності [1; 4; 7]. Дані методи не тільки формують знання, а й позитивно впливають на організацію навчально-пізнавальної діяльності, мотивацію.

Найбільш важливі чинники, які впливають на рівень знань з фізичної культури у майбутніх викладачів закладу вищої освіти, – соціально-педагогічні і соціально-психологічні. Встановлено, що педагогічні заходи впливають на соціально-педагогічні чинники, і позитивно змінюють соціально-психологічні.

Освітня галузь є найбільш важливим чинником, оскільки вона вирішує поставлені завдання, насамперед з формування знань з фізичного здоров'я. За результатами досліджень [4-6], цими чинниками є: недосконалість навчального пріоритетного матеріалу з теоретико-методичних знань програми «Основи здоров'я і фізична культура»; низький рівень знань студентів з питань фізичної

культури; відсутність навчальної та методичної літератури для майбутніх викладачів; недосконала педагогічна діяльність викладачів вищої школи.

Низький рівень знань з фізичної культури майбутніх викладачів обумовлений відсутністю спеціальної літератури і недостатністю часу на вивчення теоретико-методичного матеріалу програми «Основи здоров'я і фізична культура» [4-6].

Аналіз анкетування викладачів фізичної культури засвідчує, що саме теоретико-методичний матеріал програми потребує вдосконалення: створення програми з питань здоров'я, самоконтролю за станом здоров'я, організації та методики проведення студентом фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.

Також одним із чинників є недосконалий навчальний пріоритетний теоретико-методичний матеріал програми «Основи здоров'я і фізична культура». Результати досліджень [4-6] показали, що обсяг знань програмного матеріалу майбутніх викладачів в основному обмежується загальними знаннями довідкового й інформаційного характеру та охоплює теоретичні питання:

- організація і проведення позанавчальних занять зі студентами,
- упровадження здорового способу життя,
- ознаки перевтоми,
- дотримання правила безпеки і гігієни та рухового режиму під час занять фізичними вправами,
- надання у разі травмування першої медичної допомоги,
- основні принципи і поняття системи фізичного виховання,
- фізична культура як важлива складова загальної культури особистості,
- фізична культура в сім'ї,
- перша допомога у разі спортивного травмування,
- фізичні вправи для підготовки до праці та служби в армії, набуття професії, гармонійного розвитку майбутньої матері тощо.

Спеціальні знання методичного рівня з фізичної культури розкриті недостатньо. Так, у навчальному пріоритетному матеріалі програми «Основи здоров'я і фізична культура» спеціальними методичними знаннями є: питання методики і планування розвитку основних фізичних якостей, проведення самостійних занять фізичними вправами; питання методики проведення самостійних занять означеними вправами і самоконтроль за фізичними навантаженнями [4-6].

Важливим чинником є низький рівень викладання теоретико-методичного матеріалу. Результати анкетування викладачів свідчать про те, що 90% опитаних згідно з програмою не дають у повному обсязі теоретичний матеріал. 80% респондентів основними причинами недостатньої теоретичної підготовки

майбутніх викладачів вищої школи вважають відсутність з теоретичного розділу програми методичної літератури; 70% – пропонують удосконалити для студентів теоретичний матеріал; 90% – необхідним вважають включити спеціальні знання про фізичне здоров'я; 50% – пропонують до теоретико-методичного матеріалу програми дисципліни «Основи здоров'я і фізична культура» включити питання організації і методики проведення самостійних занять фізичною культурою, особливостей досягнення фізичного здоров'я. Це дасть змогу сформувати знання і практичні вміння студентів самостійно виконувати фізичні вправи. Це засвідчує недостатність соціально-педагогічного чинника – педагогічної спрямованості формування знань з фізичної культури.

Також важливим чинником, який впливає на загальний рівень знань, є відсутність мотивів майбутніх викладачів набувати знання з фізичної культури. Згідно анкетування, студентів не цікавить з державної програми 40% теоретичного матеріалу. Серед них: «Фізична культура – важлива складова загальної культури особистості», «Основні принципи і поняття системи фізичного виховання в закладах освіти», «Фізична культура в Україні», «Надання першої медичної допомоги», «Організація і проведення позанавчальних занять»; «Фізична культура в сім'ї», «Виховання звички займатися фізичною культурою», «Фізичні вправи для підготовки до служби в армії, набуття професії, праці, гармонійного розвитку майбутньої матері» тощо.

Основними вимогами до процесу формування знань студентів з фізичного здоров'я у вищій школі є такі:

- викладання теоретичного матеріалу має здійснюватися на основі належного рівня психологічної підготовленості майбутніх викладачів до сприйняття інформації, їх зацікавленості і бажання отримувати знання;
- обсяг інформації теоретичного й методичного матеріалу курсу має бути доступним, конкретизованим, стислим, наочним;
- вивчення теоретичних тем слід планувати на початок заняття, давати їх для самостійного вивчення, що дозволить осмислити надану інформацію;
- враховувати міжпредметні зв'язки з валеологією, біологією, анатомією, медициною для розуміння причинно-наслідкових зв'язків впливу фізичних вправ на організм;
- використовувати методи активізації пізнавальної діяльності майбутніх викладачів – самостійні роботи, завдання для самоконтролю тощо.

Висновки. Таким чином, формування знань з фізичної культури сприяє фізичному й інтелектуальному розвитку студентів. У системі освіти набуття знань здійснюється за допомогою інформаційного методу, а ефективність процесу засвоєння теоретико-методичного матеріалу з фізичної культури залежить від системи контролю. Аналіз отриманих результатів дозволяє

стверджувати, що на рівень знань з фізичної культури у майбутніх викладачів впливають соціально-педагогічні та соціально-психологічні чинники. Цю групу чинників, у свою чергу, можна розглядати як суб'єктивні.

Список літератури

1. Лебедик Л. В. Оцінювання культури закладу вищої освіти через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах. Гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

2. Стрельніков В. Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

3. Стрельніков В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. [Електронне видання] : збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76-84.

4. Стрельніков В. Ю. Підготовка вчителів фізичної культури до проектування системи інтенсивних тренувань. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Збірник наукових праць. Харків : Українська інженерно-педагогічна академія (УІПА), 2012. Вип. 36. С. 80-84.

5. Стрельніков В. Ю. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 5 (30) 13. С. 361-365.

6. Стрельніков В. Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395-399.

7. Стрельніков В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-

практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520-527.

Формування свідомого ставлення дітей дошкільного віку до здорового способу життя (практичні матеріали з досвіду впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у закладі дошкільної освіти)

Гунько Н.В., Євтушенко О.О.

Заклад дошкільної освіти № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське)

У статті йдеться про особливості створення здоров'язбережувального середовища, що передбачає формування у дошкільників свідомого ставлення до здорового способу життя. Наведені практичні матеріали з досвіду роботи щодо впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоров'язберігаючі технології, оздоровлення, точковий масаж, нетрадиційні форми оздоровлення, загартовування, хатха-йога.

The article deals with the peculiarities of creating a health-saving environment, which requires the preschoolers to develop a conscious attitude towards a healthy lifestyle. Practical materials from work experience on introduction of health-saving and health-forming technologies are given.

Key words: health saving, health saving technologies, health improvement, spot massage, unconventional forms of healing, hardening, Natha yoga.

Вступ. Однією з важливих проблем освіти є орієнтація всієї системи на здоров'язбережувальну освіту та виховання. Перед усіма вихователями гостро постало питання про шляхи удосконалення роботи щодо зміцнення здоров'я, розвитку рухливої діяльності та фізичного розвитку дітей. Здоров'я дитини слугує базисом її виховання, навчання і розвитку. Цей принцип обумовлює здійснення моніторингу стану здоров'я дітей і реалізується через різні аспекти організації життєдіяльності дітей в умовах закладу дошкільної освіти (ЗДО). Базовий компонент дошкільної освіти виділяє як одну з важливіших задач охорону та укріплення здоров'я вихованців через інтеграцію освітніх областей, створення умов безпечного освітнього середовища, здійснення комплексу психолого-педагогічної, профілактичної та оздоровчої роботи. Це дає змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечує фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості в умовах ЗДО передбачає створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Мета та завдання дослідження:

- формування свідомого ставлення до здорового способу життя;
- створення нової моделі виховання і розвитку дітей дошкільного віку, що будується на співпраці вихователя з батьками вихованців через впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій;
- упровадження в повсякденне життя дошкільників знань про унікальну цінність здоров'я;
- підвищення індексу здоров'я дітей.

Пріоритетним завданням роботи нашого дитячого закладу є навчання малюків бути здоровими, сильними, витривалими. Для реалізації цієї проблеми особливо важливо формувати у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я і знання про нього, прищеплювати розуміння переваг здорового способу життя. Дуже важливо, щоб ці знання та навички малюків з часом ставали звичками й потребами. Співпрацюючи разом з лікарем-фтизіатром, лікарем-педіатром, медичною сестрою дитячого садка, психологом, опираючись на базові програми та методичні посібники, розроблена система оздоровлення дітей. Ця система охоплює цілий комплекс, який складається з розвитку фізичних навичок, загартовування та оздоровчих заходів.

Велика увага приділяється формуванню валеологічних знань та навичок, спрямованих на формування у дітей знань про правила безпечної поведінки і здорового способу життя. Двічі на рік проходять **тижні безпеки**. Для закріплення знань проводяться КВК, розваги, конкурси «Розумники та розумниці» тощо.

При плануванні фізкультурно-оздоровчої роботи беремо до уваги, що дітям більш до вподоби не традиційні заняття, а заняття-гра. Саме у грі вихователь може ненав'язливо виконати і навчальні, розвивальні, оздоровчі, виховні завдання. Ігровий момент дає змогу значно поширити коло цих завдань, поєднати фізичний розвиток дітей з поглибленням їх валеологічних та екологічних знань. Тому кожне наше заняття чи процедура – це подорож, пригода, вистава.

Самі по собі фізкультурно-оздоровчі заходи розвивають дітей всебічно. За допомогою **точкового масажу** (за А. Уманською) ми будимо гномів, які живуть у нашому тілі і допомагають бути здоровими. Гномики живуть і на вушках, і біля носика, на ручках, ніжках, грудині, шийці – разом з виконанням

масажу, діти закріплюють знання про будову тіла, догляд за ним, поширюють валеологічну компетентність.

Під час кольоротерапії діти не тільки знайомляться, закріплюють кольори, але й навчаються, як за допомогою кольору допомогти своєму організму, підвищити настрій, заспокоїтися. Знайомляться з рослинами, їх виглядом, особливостями, лікувальними здібностями, під час ароматерапії та фітотерапії.

Звичайно складно уявити собі фізкультурно-оздоровчу роботу без фізичних вправ, які супроводжують дітей упродовж всього дня: з ранку – ранкова гімнастика, яка збадьорює дітей, два рази на тиждень – оздоровчий біг; під час фізкультурних занять застосовуються самомасажі, дихальні вправи, гімнастика для очей. Комплекс дихальних вправ також входить у комплекс фізкультури на свіжому повітрі. Дуже подобається дітям пальчикова гімнастика. Після денного сну – улюблена гімнастика пробудження під супровід класичної музики. На протязі дня – фізкультурні хвилинки, динамічні перерви. Велика увага приділяється рухливим іграм різної рухливості. Саме в грі діти закріплюють навички основних видів руху.

Загартовування для ослаблених дітей має велике значення, тому що такі діти мають знижену опірність організму. Необхідно посилити опірність. Ця мета досягається системою загартовування. Загартовувані заходи проводяться дуже обачно, під контролем медичної сестри; всі заходи індивідуалізовані по відношенню до окремих дітей з огляду на їх вік, стан здоров'я та самопочуття.

Не менш головним у проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи вважаємо нетрадиційні форми оздоровлення.

❖ **Контрастне повітряне загартовування**, яке проводиться після денного сну в зимовий період, перетворюється в гру-бігальку, дає дітям можливість активно брати участь в проведенні процедури, розвиває їх уяву, винахідливість, позитивно впливає на емоційний стан дітей.

❖ **Ходьба босоніж** є також хорошим засобом зміцнення стопи і її зв'язок, поєднуються з іграми і вправами для профілактики плоскостопості: ходьба на носках з різним положенням рук, по ребристій дошці, палиці або канату, катання палиці і м'яча вперед-назад; «малювання» простих геометричних фігур шляхом катання гумового м'ячика; збирання пальцями ніг дрібних предметів (паличок, камінчиків, шишок); ігрова вправа «Якби ноги стали руками» (умовне виконання ногами функцій рук).

❖ **Кінезорефлексотерапія** – ходьба босоніж по доріжці здоров'я з різним наповнення – пісок, дрібний щебінь, великий щебінь, каштани. Малята проходять різновидами ходьби. Влітку використовуємо доріжці здоров'я, яка обладнана на оздоровчому майданчику.

❖ **Контрастні водні процедур** для ніг – навчають перекидати ніжками з однієї ємкості в іншу кольоровий м'ячик.

❖ **Полоскання горла** також перетворюється на цікаву розвивальну гру (діти перетворюються в чарівників) з елементами звукової гімнастики «Чарівний напій».

Ароматерапія – тричі на рік для профілактики гострих респіраторних захворювань з використанням розпилення аромамасел. Ароматерапію проводимо у затишній фітовітальні, під час процедури діти «подорожують» лісом, «відпочивають» на березі моря, «гостюють» у хмарки під супровід звуків природи. Ароматерапію поєднуємо з масажем носа, дихальними вправами, релаксацією, психогімнастикою. **Фітотерапія** особливо важлива у період підвищення респіраторних захворювань. Організовую для дітей «чайний столик», де діти не тільки насолоджуються чаєм, а і пізнають властивості рослин. Ознайомилися та випробували **деревотерапію**, під час якої діти не тільки закріплюють назви дерев та знайомляться з новими, а й набираються сил, енергії, позитивних емоцій.

Для психічного здоров'я дітей необхідна збалансованість позитивних і негативних емоцій, що забезпечує підтримку душевної рівноваги і життєствердної поведінки. Завдання педагога полягає не в тому, щоб пригнічувати емоції, а в тому, щоб навчити дітей відчувати свої емоції, керувати своєю поведінкою, чути своє тіло. З цією метою використовуються **релаксаційні** вправи на розслаблення певних частин тіла і всього організму під спокійну класичну музику, звуки природи. Виконання таких вправ дуже подобається дітям, так як у них є елемент гри. Вони подорожують зимовим лісом, летять на повітряній кулі, відпочивають на березі моря. **Музикотерапія** допомагає при створенні позитивного емоційного фону, зняття тривожності. Використовується під час гімнастики пробудження, ароматерапії, кольоротерапії, образотворчої діяльності, релаксації. Репертуар складають класичні твори Паганіні, Моцарта, Бетховена, Баха, Чайковського та звуки природи – шум хвиль, співи птахів, журчання струмка та інші.

Головним досягненням вважаємо впровадження в практику системи оздоровчої гімнастики з елементами **хатха-йоги**, головне завдання якої – формування навичок здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей. Заняття хатха-йогою для дітей – це профілактика сколіозу, астми, простудних захворювань. На відміну від інших фізичних вправ, що мають динамічний характер, в гімнастиці хатха-йога основна увага приділяється статичній підтримці поз. Їх виконання вимагає плавних, осмислених рухів, спокійного ритму і надає на організм помірне навантаження. Хатха-йога – поєднання фізичних вправ на розслаблення і дихальної гімнастики. Доступність системи в

тому, що виконання фізичних вправ не вимагає ніяких снарядів і спеціальних вправ. Діти стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненість у своїх силах. Йогівські вправи вимагають особливої зосередженості, це розвиває у дітей увагу і посидючість, організованість, уяву, волюві якості дітей.

Робота з родиною є невід'ємною складовою оздоровчої діяльності. Батьки – це учасники та помічники у всіх задумах та починаннях. З батьками проводимо практичні заняття з нескладних методів масажу та самомасажу, цікаві лекції, тренінги, консультації щодо профілактики захворювань, організуємо майстер-класи. За допомогою батьків обладнали фітотівальню, придбали необхідний інструментарій для фізичної зали, килимки для занять хатха-йогою.

З метою підтвердження ефективності системи фізкультурно-оздоровчих заходів упродовж року проводиться облік захворюваності дітей.

Діагностика фізичного, психічного та клінічного здоров'я дітей за регіональною програмою «Моніторинг оздоровчої функції освіти» допомагає виявити рівень та динаміку оздоровлення, встановити фактори, які позитивно або негативно впливають на здоров'я, добирати корекційні заходи індивідуально для кожного.

Педагоги дитячого закладу є пропагандистами здорового способу життя, приймають активну участь у проблемних семінарах, науково-методичних конференціях, міських фестивалях, спортивних заходах. Розповсюджують досвід роботи зі здоров'язбереження серед інших вихователів дитячих закладів міста, запрошуючи на перегляди майстер-класів та школи Педагогічної майстерності.

Висновки. Отже, оздоровлення – це не сукупність певних лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізичних можливостей дітей. І саме створення здоров'я збережувального середовища дозволяє організувати навчально-виховний процес з оптимальною користю для дітей.

Проведена робота свідчить, що подібний підхід здатний реалізувати принципи оздоровчої спрямованості – підвищився індекс здоров'я дітей, в групах встановлені сприятливі відношення, діти стали більш свідомо ставитися до здоров'я, використовувати у повсякденні набуті знання, віддавати перевагу доброму настрою; малята опановують техніку точкового масажу, знають назви лікарських рослин, їх властивості, із задоволенням займаються нетрадиційним оздоровленням.

Постійний моніторинг стану здоров'я дозволяє виявляти рівень та динаміку розвитку дитини, добирати корекційні заходи індивідуально для кожного.

В родину впроваджуються здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології, завдяки чому підвищився рівень батьківської компетентності щодо розвитку дитини, стало зрозумілим поняття здорового способу життя, встановилися більш комфортні психологічні відношення між батьками та дітьми, батьками та вихователями.

Здоров'язбережувальна педагогіка потребує від педагога та всього освітнього закладу забезпечувати високий рівень освітньої діяльності без шкоди для здоров'я дитини. Різні види здоров'язбережувальних технологій допомагають колективу нашого навчального закладу забезпечити багаторівневість освітньої системи в межах здоров'язбережувального простору. Усе це націлює педагогів на пошук найбільш раціональних шляхів збереження та зміцнення здоров'я підростаючих поколінь, оптимізує творчість, сприяє самовдосконаленню.

Таким чином, вважаю, що поставлені завдання допомогли у створенні здоров'язбережувального середовища, де діти почуваються захищено і комфортно, де створено умови для повноцінного розвитку.

Список літератури

1. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. К.: Ред. журнал «Дошкільне виховання».
2. Беленька Г.В., Богиніч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини від родини. СПД Богданова А.М. К., 2006.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 2. С. 3-4.
4. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 3-6.

The content of a healthy lifestyle in the physical education of students of universities

Koryahin V., Blavt O.

Lviv Polytechnic National University

The paper deals with the issues of physical education of students of universities. The scientific bases of the content of healthy way of life in the system of their physical education are highlighted. The basic directions of the outlook orientations of forming a positive attitude to active support of one's own health during life in the physical education of student youth are summarized.

Key words: student, physical education, healthy lifestyle.

Introduction. In the conditions of negative dynamics of the standard of living, deterioration of environmental conditions, reduction of medical and social state programs, the problems of physical health of modern youth are brought to the fore. Today, successful acquisition of higher education is possible only with a sufficiently high level of somatic health [2, 3]. Therefore, the formation of a healthy lifestyle, in particular physical activity and a positive attitude to physical and sports activities, is an important element of the organization of physical education of student youth, and one of the most pressing problems of today.

The course of physical education in non-specialized higher education institutions involves the formation of the content of general physical education and, in particular, the acquisition of a system of physical knowledge, practical skills that are necessary for an effective and purposeful life and ensure a healthy lifestyle of students [1, 4]. Numerous scientific researches have proved [1-5] that low level of scientific knowledge in the field of physical culture, adversely affects students' academic and independent classes, their attitude to physical culture and its constituent structural components, including health status and psychophysical readiness to future professional activity. In this case, it is impossible to obtain a qualitative result of a wellness course of physical education during the student's study at a university, and this is emphasized in numerous works of specialists of the field [1-5].

Scientific research clearly demonstrates the importance and high potential of a healthy lifestyle in the process of creating health reserves and enhancing the performance of student youth. At the same time, the analysis of the available scientific and methodological literature on this issue [1-5], revealed a number of questions, which revealed the lack of a clear concept regarding the formation and integration of healthy lifestyle content in the students' physical and health education. At the same time, the versatility of physical education and health education requires a clear definition of the scientific and practical basis of the content of healthy lifestyle of students, which provides for qualitative changes in its process. The insufficiency of the above-mentioned problem, its important social importance for preserving and promoting the health of the student youth, have led to the choice of the research direction.

The purpose of the work is to substantiate the scientific foundations of the content of a healthy lifestyle in the physical education of students of universities.

Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the research problem, generalization of data of scientific and methodological and special literature, sociological methods (questioning).

Results of the studies and their discussion. It is determined that a rational organization of a healthy lifestyle of students, universities is the key to maintaining health. Knowledge of the field of physical culture is necessary for students for self-

motor activity, for improving the level of somatic health, for self-improvement [2, 5]. Physical education in higher education plays a special role for a certain contingent, first of all for persons with chronic diseases, with low level of physical fitness, and especially for students who do not consider physical education an important discipline. It is the physical education of students, their health and healthy lifestyles that can ensure the health of the country's gene pool, and most experts agree with this.

According to numerous empirical data, there is a recent decline in the health status of student youth. It was found that in higher educational establishments the number of preparatory and special medical groups increased from 5.36 % in the first year to 14.46 % in the third. The decrease in the level of health and physical performance in student youth is a consequence of considerable psycho-emotional load, violations of hygienic justification of the regime of the day and nutrition [1, 5].

According to specialists [3-5], being a unique educational discipline, physical education integrates and interrelates the solution of the basic tasks of education, education and rehabilitation and is obligatory for studying in higher educational establishments. In the process of studying at the university, students receive basic (general for all) physical education. Physical education is the acquisition of knowledge by students to study the biological, psychological, social, ideological, physical, aesthetic, behavioral aspects and reserve capabilities of the organism in the process of their physical activity. This is an active, creative process and the result of mastering the system of physical education, methodological and motor skills, the formation in them of value attitude and ideological orientations healthy lifestyle [1].

Experts have established [3, 4] that the introduction of physical education contributes to the education of the physical culture of the individual associated with the desire, need and ability of students to maintain and improve their health through a wide range of knowledge, and on the basis of this formation of outlook and healthy lifestyle culture.

In the writings of specialists in the field, physical education is regarded as an important factor in healthy lifestyles, disease prevention, meaningful leisure organization and creating conditions for comprehensive harmonious development of students' personality [2, 3]. Scientists say [1, 4] that their healthy way of life is a system-forming factor in the process of physical education, summarizing the professional culture of the future specialist and self-improvement of personality, education about his health, as well as mastering the whole arsenal of practical skills and abilities ensure its preservation and strengthening. Today it is necessary to state that physical education of the university students requires a significant improvement in the quality and level of their education in maintaining their health status, and the role of a healthy lifestyle in this context, towards the soundness of the content

component of the physical education system, methodology and methodology. its organization [2, 3].

Scientists emphasize the need to form an attitude to health as the most important value, to provide knowledge of valeology necessary for the life of every university student, to teach them to follow a healthy lifestyle – the main task of modern physical education [3, 4]. A pragmatic vector of social behavior in the student environment for choosing ways to achieve life success should also be viewed by professionals as a motivational incentive to form a healthy lifestyle and leisure culture, as a tool to create the desired image that is essential to a successful future professional career, an important component of a successful professional career. The style and lifestyle of student youth. Authoritative scholars of the industry emphasize the need for the formation of a broad cultural outlook, a careful attitude to their own health as important components of a lifestyle, which is crucial in achieving the career and life success of student youth.

Numerous authors [1-5] point out that a healthy lifestyle for students should become a daily necessity, allowing a radical change in the lifestyle of modern youth. Reforming higher education in the context of the implementation of the wellness function, which involves significant changes in the organization of the educational process, the approval of personally oriented personality development leads to a broad humanistic understanding of the quality of education. In relation to the goals of physical education and the results achieved the quality of education acts as an integrated summary of the entire organization of the educational process of physical education.

Generalized data from many studies [1-5] of the dependence of the emergence and development of diseases in students from different determinants suggest that most of all the conditions and lifestyle (almost 50 %). This is first and foremost related to the peculiarities of the student's way of life while in university: unbalanced diet, low physical activity during the day, high workloads, frequent stressful situations, bad habits.

Industry experts believe [3, 5] that in order to develop effective ways of solving problematic issues of this aspect, sociological information is needed about the attitude of students to physical education and the level of their physical and sports activity. The data obtained from the research conducted at the Lviv Polytechnic National University regarding their physical and sports activity, make it possible to speak about its low level. Only a small proportion of students (19.8 % of girls and 27% of boys) regularly exercise in their free time. More than half of them students (53.8 %) do not plan to engage in physical education in the near future, although they do not exclude such an opportunity.

The study also obtained data on students' attitudes towards the need for physical education: more than half of the students were indifferent to it (58.2 %) and negative (15.1 %). A positive attitude and recognition of its necessity is observed in 26.7 % of students. A significant proportion of the students surveyed (45.1 %) do not rate their role in providing a healthy lifestyle. The second part of the respondents positively assess the potential of physical education and sports education in the development of general personality culture, as much - do not see such opportunities.

Conclusions. In our opinion, one of the ways that can to a certain extent provide a solution to the problem of health of the student youth is the formation of a positive attitude towards active support for their health during life. The basis of the concept of forming a healthy lifestyle and leisure culture is the formation of students' value orientations for maintaining health and leisure culture.

Further studies include consideration of basic aspects of health-saving technologies of university students.

References

1. Nosko M.O., Harkusha S.V., Voiedilova O.M. Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: monohrafiia. K.: SPD Chalchynska N.V., 2014. 300 s.
2. Koriahin V., Blavt O., Stadnyk V., Tsovk L. Orhanizatsiia i metodyka pozaakademichnykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoi osvity: navch. pos. Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniky, 2020. 287 s.
3. Hryban H.P. Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 2014. 306 s.
4. Hrypach A., Korol A., Pavlos R., Osinchuk V. Formation of health-saving competences in physical education of university students. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury fizychna kultura i sport), 2017. 10(92), 128-131.
5. Stidder G. The really useful physical education book. Tatlor & Francis, 2010. 216 p.

Розвиток духовних цінностей вчителя фізичної культури засобами інноваційної діяльності

Ляшенко К.І., Ляшенко В.В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розкрито значення поняття «інновація», інноваційної діяльності вчителя фізичної культури, виділено переваги використання сучасних освітніх технологій у процесі проведення уроків фізичної культури, подано інформацію про розвиток духовних цінностей педагога, охарактеризовано компоненти інноваційної компетентності, визначено духовні складові викладача фізичного виховання.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, інновація, інноваційна діяльність, духовні цінності, духовна культура, фізичне виховання.

The article describes the meaning of the concept of "innovation", innovative activity teacher of physical education, highlights the benefits of using modern educational technologies in the process of physical education lessons, provides information on the development of the spiritual values of the teacher, article describes the components of innovative competence, identifies the spiritual components of the teacher of physical education.

Key words: physical education teacher, innovation, innovative activity, spiritual values, spiritual culture, physical education.

Сьогодні сучасного викладача неможливо увити без оволодіння професійними компетентностями, інноваційними знаннями та бажанням креативно мислити, вдосконалюватися, духовно зростати та ставати кращим. Готовність до інноваційної діяльності є показником здатності нестандартно розв'язувати освітні проблеми, швидко вирішувати проблемні ситуації.

Незаперечним залишається той факт, що не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не тільки як про самостійне соціальний феномен, але і як про стійкі якості особистості [1].

Феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Фізична культура, як феномен загальної культури унікальна. Саме вона, є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини [1].

До духовних цінностей фізичної культури відносяться твори мистецтва, присвячені фізичній культурі і спорту, – живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурною діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. В цілому духовні цінності втілюються в результатах наукової, теоретичної, методичної діяльності.

Тому фізична культура – це складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції в області політики, моралі, етики та естетики.

Фізична культура стимулює розвиток духовної і матеріальної діяльності, оскільки створює суспільні потреби і спонукає до пошуків, відкриттів в галузі науки, новим методикам, новим технічним засобам. Вона збільшує потреби суспільства в будівництві матеріально-технічних споруд, спонукає до створення приладів, конструювання та вдосконалення інвентарю і обладнання. Тим самим вона сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей.

Фізична культура збагачує культуру суспільства унікальною інформацією про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень (спорту, космосі тощо), про особливості адаптації до них, про біологічні резерви організму.

Розвиток суспільства потребує від педагогіки інноваційних підходів та методів навчання. Однією з важливих особливостей вчителя фізичної культури, умов успішності його як професіонала є готовність до інноваційної діяльності та здатність духовно збагачувати свій внутрішній світ.

Поняттям “інновація” позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих учителів і цілих колективів [2].

Основу інноваційних процесів в освіті складають дві важливі проблеми педагогіки – проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику. Головною рушійною силою інноваційної діяльності є вчитель, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним під час впровадження і поширення нововведень.

Педагог-новатор є носієм конкретних нововведень, їх творцем, модифікатором. Він має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконується в ефективності наявних методик навчання і може коригувати їх, проводити докладну структурування досліджень навчально-виховного процесу, створювати нові методики. Основна умова такої

діяльності – інноваційний потенціал педагога. Інноваційний потенціал педагога – це сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, яка виявляє готовність вдосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів та методів, здатних забезпечити цю готовність [2].

Фізична культура виступає як один з важливих засобів вирішення найбільш загальних завдань людства – збереження себе, як природи, заощадження та підтримку життя людей. Суспільство не має в своєму розпорядженні інших цивілізованих засобів для фізичної підготовки людей до праці і життя в цілому [1].

Духовна культура заснована на раціональному, творчому типі діяльності, виражається в суб'єктивній формі, задовольняє вторинні потреби людини [3].

Педагогічні інновації потребують принципово нових методичних розробок, нової якості педагогічного новаторства. Успішність інноваційної діяльності передбачає, що педагог усвідомлює практичну значущість інновацій у системі освіти не лише на професійному, а й на особистісному рівні.

Однак, включення педагога ФК в інноваційний процес часто відбувається спонтанно, без урахування його професійної та особистісної готовності до інноваційної діяльності. Отже, у структурі професійно спрямованої особистості педагога готовність до інноваційної діяльності є показником його здатності нетрадиційно вирішувати актуальні для освіти проблеми.

Часто провідним мотивом інноваційної педагогічної діяльності є пізнавальний інтерес. Пізнавальні інтереси педагога, орієнтованого на застосування інноваційних освітніх технологій, концентруються навколо потреби у науковому розумінні різноманітних аспектів особистісної орієнтації освіти; на осмисленні власного досвіду, ступеня ефективності педагогічної діяльності, формування своєї позиції щодо змін у системі освіти; використанні нових знань у власній практичній діяльності.

Креативний компонент готовності до інноваційної педагогічної діяльності виявляється через відкритість щодо педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення, творчу уяву. Готовність до інноваційної педагогічної діяльності – це особливий особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості і рефлексії.

Виділяють основні критерії готовності до інноваційної діяльності:

- усвідомлення необхідності інноваційної діяльності;
- готовність до творчої діяльності щодо нововведень;
- впевненість у тому, що зусилля, спрямовані на нововведення, принесуть результат;

- узгодженість особистих цілей з інноваційною діяльністю;
- готовність до подолання творчих невдач;
- органічність інноваційної діяльності, фахової та особистісної культури;
- рівень технологічної готовності до інноваційної діяльності;
- позитивне сприйняття свого минулого досвіду і вплив інноваційної діяльності на фахову самостійність;
- здатність до фахової рефлексії.

Багато проблем, що постають перед педагогами, які працюють в інноваційному режимі, пов'язані з низькою інноваційною компетентністю.

Інноваційна компетентність педагога – це система мотивів, знань, умінь, навичок, особистісних якостей педагога, що забезпечує ефективність використання нових педагогічних технологій у роботі з дітьми.

Компонентами інноваційної компетентності педагога є:

- поінформованість про інноваційні педагогічні технології;
- належне володіння їх змістом і методикою;
- висока культура використання інновацій у навчально-виховній роботі;
- особиста переконаність у необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій.

Готовність до інноваційної діяльності є внутрішньою силою, що формує інноваційну позицію педагога. За структурою це складне утворення, яке охоплює різноманітні якості, властивості, знання, навички особистості. Як один із важливих компонентів професійної готовності, вона є передумовою ефективної діяльності педагога, максимальної реалізації його можливостей, розкриття творчого потенціалу. Джерела готовності до інноваційної діяльності сягають проблематики особистісного розвитку.

Підготовлений до інноваційної професійної діяльності педагог має такі професійні й особистісні якості:

- усвідомлення змісту і цілей освітньої діяльності у контексті актуальних педагогічних проблем сучасної школи;
- осмислена, зріла педагогічна позиція;
- уміння по-новому формулювати освітні цілі з предмета;
- здатність вибудовувати цілісну освітню програму, яка враховувала б освітні стандарти, нові педагогічні орієнтири;
- співвіднесення сучасної реальності з вимогами особистісно-орієнтованої освіти;
- здатність бачити індивідуальні здібності дітей і навчати відповідно до їх особливостей;
- уміння продуктивно, нестандартно організувати навчання й виховання, володіння технологіями, формами і методами інноваційного навчання;

- здатність до особистісного творчого розвитку, рефлексивної діяльності, усвідомлення значущості, актуальності власних інноваційних пошуків і відкриттів.

Сприйняття нових ідей, інновацій у галузі педагогіки складний багатоетапний розумовий процес прийняття рішення, який має тривалий термін від першого знайомства людини з інновацією до її кінцевого сприйняття.

У ході цього процесу виділяють основні етапи сприйняття інновацій:

- етап ознайомлення з інновацією;
- етап появи зацікавленості;
- етап оцінки;
- етап апробації;
- етап кінцевого сприйняття, використання в повному обсязі.

Інноваційна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури буде продуктивною тільки тоді, коли він повністю відмовиться від відомих штамів, стереотипів у навчанні, вихованні й розвитку особистості, діючих нормативів, створить нові цілі та принципи своєї діяльності. Інноваційний потенціал закладу загальної середньої освіти залежить від кількості педагогів, які з яскраво вираженим новаторським духом завжди першими охоче сприймають нове як позитивне. Вони вміють розв'язувати нестандартні завдання, часто самі створюють і розробляють педагогічні освітні інновації.

Список літератури

1. Арабаджийський О., Губенок В. Спорт і моральні цінності людини. URL: https://ecomel.at.ua/publ/obshhestvo/sport_i_moralni_cinnosti_ljudini/1-1-0-4
2. Пензай Л.І. Готовність до інноваційної діяльності як особливий вид творчого розвитку педагога [Електронний ресурс] : Режим доступу [Форум педагогічних ідей «УРОК»](#)
3. Соціальна роль, функції фізичної культури і спорту. Режим доступу https://studme.com.ua/105611274072/meditsina/sotsialnaya_rol_funktsii_fizicheskoy_kultury_sporta.htm

Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту

Стрельніков В. Ю.

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Вінниця)
Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені М. В. Остроградського (Полтава)

У статті проведено аналіз теоретичних засад розвитку духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту в сучасних умовах інформаційного суспільства. Зроблено акцент на психічних механізмах саморозвитку студента. Запропоновано способи вирішення проблеми духовного розвитку студента на основі досягнень сучасної науки.

Ключові слова: розвиток, духовність, студентська молодь, фізична культура і спорт, психічні механізми саморозвитку студента.

The article analyzes the theoretical foundations of the development of the spirituality of student youth by the means of physical culture and sports in the modern conditions of the information society. Emphasis is placed on the mental mechanisms of student self-development. The ways of solving the problem of student's spiritual development based on the achievements of modern science are offered.

Key words: development, spirituality, student youth, physical culture and sports, mental mechanisms of student self-development.

Актуальність проблеми. Узагальнення наукових уявлень, яке психологічно відбувається в свідомості людини, створює нову картину світу, починає зникати природничий світ і створюватися штучний. Але й сама людина психологічно деформується. Відбулася трагедія конфлікту людини з природою, виникає відчуття наближення катастрофи, що яскраво демонструє сучасна ситуація з поширенням у світі й на території України коронавірусу COVID-19.

Сучасна криза обумовлена утворенням штучного світу, втратою людиною відчуття зв'язку з природою. Сформувався світогляд, який є несумісним із самим існуванням цивілізації. Інтернет, комп'ютери, віртуальні технології все більше замінюють природу на її модель. Людина – підкорювач світу – сприймає ідеологію життя в штучному світі. Така тенденція духовного розвитку є дуже небезпечною. Розуміння того, що цивілізація знаходиться перед загрозою загибелі, не веде до утворення нових виховних ідей і методів. Навпаки, виникає новий світогляд, який посилює кризу цивілізації. Рух до загибелі прискорюється духовними змінами в суспільстві.

Порятунок може стати рішуча зміна виховного напрямку системи освіти на використання фізичної культури і спорту. Але для цього потрібно розробити нову концепцію виховання, у якій би було вказано чому вчити і як виховувати.

Мета дослідження – провести аналіз теоретичних засад розвитку духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту в сучасних умовах інформаційного суспільства, зробивши акцент на психічних механізмах саморозвитку студента.

Організація та результати дослідження. Відродження і розвиток духовності студентської молоді розглядається в теорії [1-6] і педагогічній практиці як процес, який забезпечується соціокультурними умовами. Однак вже з'явилися нові можливості щодо організації процесу формування духовно значимих механізмів психіки молодого людини, які відкрилися останнім часом.

Психічним механізмом саморозвитку на рівні психофізіологічного індивіда, або рівні виживання, який початково вирішує проблему довільності тіла, є релаксація як здатність довільного розслаблення і зняття надлишкової напруженості, як шлях до оволодіння духу тілом, до спокою і влади над тілом у стресових умовах. Зняття напруження після сильних переживань і фізичних зусиль сприяє новій рівновазі з ситуацією, з умовами. Релаксація сприяє регуляції глибинних фізіологічних процесів, знімає надлишкове нервово-психічне напруження, допомагає катарсису. Вона є початком оволодіння своїм тілом і платформою для відчуження з ним. Релаксація сприяє розмежуванню духу з тілом, життя якого є смисловим полем психофізіологічного індивіда, і цим виводить його за межі самого себе, до другого рівня духовності. Уперше дух усвідомлюється як незалежний від тіла і одержує перспективи подальшого розвитку [1-4; 5, с. 200-201].

Є досить великий набір методик і технік релаксації та психічної саморегуляції тіла (різноманітні тренінги: тілесний, дихальний, прогресивно-релаксаційний, гіпнотичний, автогенний, поведінковий; нейролінгвістичне програмування, біологічний зв'язок тощо), які відкривають великі можливості саморозвитку. Ці види тренінгів мають багато спільного й подібного, студент сам може підібрати комплекс вправ для цілеспрямованого тренінгу релаксації як стану, що сприяє просуванню його особистості до наступного рівня духовності. Здоров'я, вміння володіти собою, добрі звички і навички – могутня база усіх рівнів духовності, від них залежить подальший духовний розвиток.

Збільшення можливостей володіння тілом у певної частини студентів сприяє відкриттю того, що, крім зовнішнього світу як поля боротьби за виживання, є ще світ внутрішній, не менш бажаний, глибокий і цікавий, ніж світ зовнішній. Студент вивчає свій внутрішній світ, картографує його і відкриває фактор саморозвитку, який веде до вершини духовності, волі та самовиховання. Першими досягненнями при виході з першого рівня духовності, рівня психофізіологічного індивіда, є усвідомлення чіткої схеми тіла, підпорядкування рівнів його свободи через сенсорну корекцію, довільність

рухів, початок розвитку самосвідомості. Студент стає здатним відрізнити у собі тіло, енергію, переживання, процес, дію, поняття, інформацію [4; 5, с. 201].

Духовний розвиток виявляє на своєму шляху перепони, пов'язані з тілом: потяги, недосконалості тіла, фізичні дефекти, тілесні захворювання. Виникає потреба в удосконаленні тіла і бажання зробити його підконтрольним; релаксація і розвиток внутрішнього світу створюють такі можливості.

Вихід за перший рівень духовності має можливість перейти від ототожнення духу з тілом до переживання єдності духу з феноменальним світом предметів своїх потреб (образ світу), які своєю валентністю викликають інтенцію життєдіяльності і мотивують психічний динамізм. Студент прагне реалізувати себе як людину творця [2-4; 5, с. 202].

Психічним механізмом саморозвитку, який виводить за рівень психічного індивіда, бо дає можливість впливати на натуральну ієрархію потреб і зняття фрустрації, є антиципація як елементарне адекватне передбачення наслідків дії. Антиципація є здатністю елементарного передбачення майбутніх подій, явищ, результатів дії, наслідків вчинків у свідомості індивіда ще до того, як вони будуть здійснені та сприйняті. Здатність студента адекватно оцінювати ситуацію фрустрації і передбачати вихід з неї веде до усвідомлення умов і шляхів духовного розвитку, до більш високого його рівня. Завдяки антиципації студент оволодіває своїми емоціями, що сприяє підвищенню толерантності й опосередкованості. Антиципація веде до усвідомлення умов, способів та наслідків дії, збільшує поміркованість, підконтрольність діяльності волі студента. Антиципація виводить психічного індивіда за межі суб'єктивних емоцій, пристрастей і бажань у світ закономірностей існування об'єктивних реалій; дає змогу розмежуватися з емоціями та бажаннями, за якими стоять потреби; робить емоції й потреби більш підконтрольними [4; 5, с. 202-203].

Емоція може створити творче піднесення студента як митця, творче натхнення як звільнення від напруження. Глибокі емоції породжують в організмі справжню ендокринно-вегетативну бурю, чого не здатна зробити суха логіка. Емоційність завдає як шкоди, так і спонукає природну життєздатність і талановитість. Чим вищою є ідея, на яку спрямовані почуття, тим вищий рівень розвитку духовності, тому емоції студента слід окультурити вихованням духовності. Розвиток особистості не зупиняється на розвитку емоційної сфери.

Можливості подальшого саморозвитку при розмежуванні духу з емоціями та бажаннями розширюються завдяки появі особливих межових переживань (екстазу, захоплення, любові, щастя, натхнення тощо). Звісно, перші пікові переживання відбувалися між рівнями, потім вони частішають. Пікові межові переживання заряджають і посилюють духовність як третій фактор розвитку у спонуканні індивіда до саморозвитку. Такі пікові, тепер уже духовні,

переживання дають можливість індивідові виконати дуже тяжку роботу щодо приведення своїх емоцій, афектів, пристрастей і настроїв у відповідність до раціонального пізнавального змісту свідомості. Момент пікових переживань простежується і на переході до третього рівня духовності, коли студент уже розмежувався з бажаннями [2, с. 495-500; 4, с. 278-283; 5, с. 203-204].

Суб'єктивні пікові переживання впливають на утворення особистісних смислів, ідеальних уявних мотивів і слугують позитивними афективними знаками цих мотивів. Із формуванням свідомого контролю у психічного індивіда з'являється здатність довільно викликати ці особливі пікові стани психіки, які раніше виникали спонтанно, спорадично й освітлювали шлях до нового, третього рівня духовності. Студент, який розмежував свій дух з емоціями та пристрастями, все частіше може мати у процесі діяльності пікові переживання, які є проявом не тільки формування нових особистісного смислу, ідеального мотиву та афективного знаку, а свідченням входження ідеального мотиву в ієрархію мотивів, свідченням можливості конверсії особистості.

Пізнаючи свій внутрішній світ і ставлячись до себе як суб'єкт до об'єкта, студент емоційно ставиться до інших як таких, які теж відчують, страждають, радіють. Звісно, ставлення до близьких людей значно тепліше, ніж до далеких. Шлях розвитку духовності йде від егоцентризму великого до егоцентризму меншого. Перепонами власної духовності уже усвідомлюються власні егоїстичні почуття: страх, заздрість, ревності, афекти. Це вони стримують людину у поступі до "ідеалу Я" [2, с. 495-500; 4, с. 278-283; 5, с. 204].

Влада над емоціями, влада над потребами, здатність однієї з них, менш важливої, підкоритись іншій, більш важливій. Це розширює можливості саморозвитку і вказує на перехід до третього рівня духовності. Психічний індивід розмежувався зі своїми бажаннями, духовно збагатів, став більш здатним до розширення і поглиблення свого розуміння смислу буття; для нього відкрились більш високі духовні потреби і цінності.

Психічним механізмом саморозвитку на третьому рівні духовності – рівні соціального індивіда, який дає вихід внутрішнього особистісного конфлікту, є рефлексія як можливість логічного самопізнання аж до усвідомлення конфлікту як проблеми; як здатність самоаналізу з допомогою символів аж до витоків і основ з нього і до формування мети, яке вирішує проблему породження принципово нової дії. Рефлексія закономірностей і механізмів власної діяльності, в тому числі ієрархії мотивів, перебуває поза діяльністю; здатність самоаналізу актів життя і станів психіки, які переживаються; здатність пізнання індивідом того, як він приймається оточуючими. Змістом рефлексії може бути не лише власний внутрішній світ, а й внутрішній світ партнера у спілкуванні.

Завдяки рефлексії студент отримує можливість контролювати переживання, пізнання, спілкування і діяльність. На основі рефлексії свого внутрішнього психічного стану, студент може створити більш адекватні картини світу, “Я-образ” і “Я-концепцію”. Через рефлексію соціальний індивід оволодіває своїм інтелектом і породжує самосвідомість. Завдяки рефлексії відбувається становлення принципово нових мотивів і їх афективних знаків і водночас перебудова в ієрархії мотивів і їх афективних знаків і водночас перебудова в ієрархії мотивів. Такі різкі зміни через пізнання основ і витоків можуть відбуватися як гра ідеальних сутностей – завдяки активній уяві студент стає готовим до мисленого уявного експерименту і з невеликої кількості фактів робить суттєві вірогідні висновки [2, с. 495-500; 4, с. 278-283; 5, с. 204-205].

Є багато засобів допомоги в процесі духовного саморозвитку особистості як суб’єкта вольової дії. Є досить великий набір методик і технік для розвитку рефлексії: дискусійні методики (діалог, дискусія, круглий стіл, маєвтика, рефлексивний тренінг, організаційно-діяльні ігри), гештальттерапія і методи групового творчого прийняття рішення (останні частково). Нині є можливість створити якісний тренінг рефлексії для подальшого розвитку духовності.

Вольове зусилля як психічний механізм саморозвитку забезпечує становлення особистості студента як суб’єкта вольової дії власне на самому четвертому рівні. Психічним механізмом саморозвитку особистості як суб’єкта цілемотиваційного контролю, який реально виводить особистість з кризи, творить можливості конверсії і здатний підняти особистість на більш високий рівень духовності, є децентрація як здатність поглибленої рефлексії смислів аж до усвідомлення цінностей, у яких ці смисли проявляються, і водночас здатність радикальної конверсії ієрархії мотивів [4, с. 278-283; 5, с. 206].

Перехід від центрації, тобто від зосередженості на собі (на своїх тілі, бажаннях, картині світу, “Я-концепції”), до децентрації як здатності об’єктивно дивитися на світ, розуміти світ та іншу людину, бачити світ їхніми очима є дуже важливим і переломним у духовному житті особистості. Децентрація при цьому є механізмом подолання егоцентризму особистості через зміну її позиції в результаті зіткнення, співставлення, рефлексії, інтеграції з іншими позиціями.

На цьому рівні духовності студент здатен збудувати свою “Я-концепцію”; усвідомити внутрішній смисл для себе того, що відбувається, і того, як він має діяти. Він уже здатний зрозуміти не тільки “куди в житті рухатися?”, але й “навіщо туди прямувати?”. У такому діяльному становленні уже переживається повнота буття, переживається щастя як задоволення життям від процесу інноваційної, просоціальної, милосердної діяльності [5, с. 206-207].

Децентрація є психічним механізмом відчуження від свого Его, трансформації ієрархії мотивів, розвитку нових оригінальних цінностей буття.

Студент змінює дієве ставлення до себе, до інших людей, до світу через зміну системи ціннісних орієнтацій, за якою йде зміна ієрархії смислів. Вона відбувається через постійний вихід за межі можливостей особистості, через конверсію ієрархії мотивів і спрямованості системи дій на існуюче поза нею.

Четвертий, перехідний від егоцентризму до світоцентризму, рівень ставить на перше місце категорію особистості, децентрацію смислу її буття, що розробляється у діяльному підході (О. Леонтьєв, А. Петровський, Ф. Василюк), в неофрейдизмі Е. Фрома, в екзистенціальній психології (К. Ясперс, Ж.П. Сартр, Л. Бансвангер, В. Франкл) [4, с. 278-283; 5, с. 208].

Психічним механізмом саморозвитку студента п'ятого рівня духовності, рівня свободи волі, є медитація як можливість граничної зосередженості психіки, коли при пізнанні світу не враховується навіть логіко-знакове структурування, зникає суб'єкт-об'єктне протиставлення, з'являється стан натхнення і оволодіння резервами психіки (у тому числі підсвідомості), справжня свобода волі. Завдяки медитації відбувається занурення в глибину об'єкта аж до відчуття єдності з ним, при цьому усуваються всі зовнішні та внутрішні відволікаючі фактори. Медитація відкриває можливості для використання нових потенційних ресурсів саморозвитку, через медитацію особистість оволодіває підсвідомістю. Медитація не тільки знімає потребу у посередництві символів і знаків, вона творить можливість переживання безпосередньої єдності зі світом через інтуїтивне розуміння сутності [5, с. 208].

Медитація є могутнім психічним механізмом саморозвитку, який активізує праву півкулю головного мозку і мобілізує наявні психофізіологічні ресурси для духовного саморозвитку. Механізм саморозвитку полягає у довільно викликаному зміненому стані психіки з тілесною релаксацією, зняттям утоми і зниженням напруженості; з самотністю, спокоєм, душевною рівновагою і здоров'ям; згодою з природою та надсвідомістю. Медитація як надсвідомість проявляється у розвиненому контролі уваги, що дає змогу ухилитися від усього побічного, відійти від реального зовнішнього світу, людей. Медитація як надсвідомість є входження у такий змінений стан свідомості, який знімає суб'єкт-об'єктне протиставлення, полегшує перехід від понять до образів, від засвоєних догм до творчості. Медитація як операційний психічний механізм саморозвитку полягає у штучній ситуації самовдосконалення, у якій створюються умови для особистісного розвитку: добровільного відходу від звичних ідентифікацій, розриву з соціальною приналежністю, вільного контролю над "Я", діяння в просторі свободи волі.

На п'ятому рівні розуміння розширюються можливості пізнання завдяки довготривалим роздумам про об'єкт, про його різні сфери та аспекти, через злиття з ним. Поступово, через довготривале перебування у фокусі уваги і

роздумів, завдяки злиттю з суб'єктом, те, що колись було об'єктом, починає розкриватися. При цьому відбувається самообілізація зазвичай не використовуваних творчих можливостей континуального несвідомого; відкриваються можливості щодо мобілізації незадіяних (у звичайних умовах) фізичних ресурсів і творення нового [4, с. 278-283; 5, с. 209].

Психічним механізмом саморозвитку для виходу за шостий рівень духовності – рівень співчуття і співпереживання, рівень душевності, чуйності і любові, який здатний вирішити проблему проникнення у внутрішній світ ближнього і проблему чутливості до його переживань, а також проблему відчуження від цінностей, є емпатія як здатність вжитися у внутрішній світ іншої людини, в її переживання, як здатність до діяльного співчуття і співпереживання. Розвиває емпатію схильність до бачення переживання картини світу і “Я-концепції” іншої людини. Емпатія є глибинним новоутворенням особистості, яке складається з когнітивного, емоційного та діяльного компонентів, які дають можливість особистості просто, легко і природно взаємодіяти з іншими людьми. Емпатія є досить високою мірою інтуїтивного розуміння іншої людини у формі переживання відгуку на психічні стани людини завдяки проникненню у її переживання; у співчутті відчуються власні почуття, у співпереживанні відчуються такі ж, як у іншій.

Шостий рівень духовності передбачає подальший розвиток підсвідомості, емпатії і просоціальних стосунків. Практична психологія має достатній вибір методик і технік для розвитку емпатії і для просування за шостий рівень духовності. Наприклад, тренінг сенситивності К. Роджерса, психологія “життєвих форм” Е. Шпрангера [4, с. 278-283; 5, с. 209-210].

Психічним механізмом саморозвитку рівня трансцендентного є інтродекція як можливість прийняття у свій внутрішній світ вищої сутності, здатність до ототожнення себе з найбільш високим смислом, з Буттям, з безкінечним Всесвітом, космосом, абсолютом, Богом. Засобами розвитку інтродекції за допомогою закріплення на рівні трансцендентного є трансперсональні методики і техніки (трансцендентальна медитація, психосинтез, певною мірою голотропне дихання) [4, с. 278-283; 5, с. 210; 6].

Висновок. Отже, проведений аналіз теоретичних засад розвитку духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту дав змогу зробити акцент на психічних механізмах саморозвитку студента. Пропонуємо такі способи вирішення проблеми духовного розвитку студента у світлі ідей сучасної науки: вища школа має керуватися ідеєю світоглядного виховання засобами фізичної культури і спорту; враховувати концепцію природного порядку буття, сутність якої полягає в перебудові ставлення студента до світу: він не перебудовує, а органічно входить у світ і підкорюється законам його

розвитку; на методичному рівні, з метою виховання у студента почуття природного порядку буття, переглянути систему фізичної культури і спорту у вищій школі. Перегляд виховної ролі у вищій школі фізичної культури і спорту – важливе завдання для рятування людства від катастрофи. Здійснити його непросто, але надзвичайно важливо.

Список літератури

1. Лебедик Л. В. Індивідуалізація педагогічної підготовки магістрів. *Індивідуалізація навчального процесу на шляху європейської інтеграції вищої освіти України* : матеріали міжнародної наук.-методичної конф. (Полтава, 26-27 березня 2009 р.). Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. С. 84-86.

2. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах. Гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

3. Стрельников В. Ю. Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. [Електронне видання] : збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 76-84.

4. Стрельников В. Ю. Духовний світ індивідуальності студента. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : зб. наук. пр. / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К. : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 278-283.

5. Стрельников В. Ю. Педагогічні основи забезпечення особистісного і професійного розвитку студентів засобами інноваційних технологій навчання. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2002. Кн.1. 295 с.

6. Стрельников В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520-527.

Чинники впливу на формування здорового способу життя дітей і підлітків

Холодний О.І.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті аналізуються результати анкетного опитування дітей і підлітків Донецької області, щодо значимості факторів, які визначають здоровий спосіб життя. Доведено, що найбільш вагомим фактором є «фізично активний спосіб життя». Виявлено, що найбільш важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є власний досвід респондентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, анкета, вагомість факторів, фізично активний спосіб життя.

The results of Donetsk area inhabitants questionnaire, concerning the importance of the factors describing a healthy way of life are analyzed in article . As a result of researches it is shown, that the most significant factor is « physically active way of life ». It is revealed, that the major source of the information concerning a healthy way of life is own experience of respondents.

Key words: a healthy way of life, health, the questionnaire, the importance of factors, physically active way of life.

Вступ. В останні роки спостерігається підвищення інтересу до дослідження проблеми збереження здоров'я населення України [1, 2, 5, 6]. Багато в чому це обумовлено істотним зниженням тривалості життя громадян України, погіршенням якості їх життя, збільшенням кількості неінфекційних захворювань, широким поширенням куріння, збільшенням споживання алкоголю, а також рядом інших факторів які негативно впливають на здоров'я людини [4, 7].

Одним з найважливіших напрямків вирішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [3, 4, 7]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань в п'ять-шість разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [4]. Значимість даного факта в забезпеченні здоров'я людей за даними провідних науково-дослідних центрів становить 53 % [7].

У сучасній науково-методичній літературі здоров'я людини трактується, як стан повного фізичного духовного і соціального благополуччя [5]. Це означає, що одним з ключових факторів, що характеризують здоров'я людини, є його фізичне здоров'я, яке забезпечується певним режимом рухової активності [2]. Як показує аналіз спеціальної літератури в даний час в Україні

лише 13 % населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [3], що значно нижче в порівнянні з розвиненими країнами [4].

Викладене дозволяє стверджувати, що вивчення всіх аспектів, пов'язаних з проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливим завданням, що має практичне значення.

Методи та організація дослідження Матеріали дослідження були отримані в ході анкетного опитування дітей і підлітків Донецької області. Питання анкети були згруповані в три блоки. У першому блоці містилися питання (№ 1, № 2, № 3, № 4), спрямовані на оцінку респондентами факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. Другий блок містив питання (№ 5, № 6, № 7), пов'язаних з оцінкою значущості інформаційних джерел про здоровий спосіб життя. У третьому блоці містилися питання (№ 8, № 9, № 10), що дозволяють оцінити форми практичної реалізації респондентами потреби в здоровому способі життя.

У процесі аналізу отриманого матеріалу передбачалося, що той чи інший фактор вважається значущим, якщо йому віддали перевагу більше 50% респондентів, а різниця в оцінці значущості факторів буде істотна, якщо вона перевищує 10 %.

Результати дослідження та їх обговорення Результати дослідження, які представлені в таблиці 1, показують, що 60% хлопців 5-6 класів найбільш значущим чинником, що характеризує здоровий спосіб життя, вважають «відсутність шкідливих звичок». У групі дівчат даного віку пріоритетним є фактор «фізично активний спосіб життя». Йому віддали перевагу 62,5% респондентів. Звертає увагу високий відсоток респондентів хлопців (20%) виділили, як значущий, фактор «життя в своє задоволення».

У 7-9 класах значимість факторів змінюється. 60,8% респондентів хлопців виділили, як суттєвий – «фізично активний спосіб життя». У групі дівчат важливість фактора «фізично активний спосіб життя» зменшилася до 61%, в той же час значно зросла значимість фактора «відсутність шкідливих звичок» (з 37,5 % до 52,2 %).

Для хлопців 10-11 класів вагомість вищезгаданих факторів практично однакова, відповідно, 63,3% і 56,6 %, в той час, як дівчата даного віку вважають найбільш значущим – «фізично активний спосіб життя» (67, 3%).

На думку більшості респондентів, заняття спортом не є характеристикою, що визначає сутність здорового способу життя. У всій вибірці йому віддали перевагу від 22,2 % до 37,5 % учасників анкетного опитування.

Результати анкетного опитування дітей і підлітків (%)

Вікові групи	5-7 класи		8-9 класи		10-11 класи	
Стать (кількість респондентів)	Х n=45	Д n=36	Х n=66	Д n=90	Х n=38	Д n=46
1. Здоровий спосіб життя – це заняття спортом (так)	20	37,5	30,4	22,2	26,6	28
2. Здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок (так)	60	37,5	34,8	52,2	56,6	43,4
3. Здоровий спосіб життя – це фізично-активний спосіб життя (так)	40	62,5	60,8	61	63,3	67,3
4. Здоровий спосіб життя – це життя в своє задоволення (так)	20	-	8,6	2,2	3,3	2,2
5. Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте із засобів масової інформації (так)	40	56,2	39	23,3	50	52
6. Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від своїх друзів і родичів (так)	40	18,7	15,2	15,5	13,3	11
7. Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте з власного життєвого досвіду (так)	20	50	50	52,2	50	63
8. Чи любите Ви дивитися спортивні передачі (так)	100	50	87	50	93	61
9. Чи використовуєте Ви активний відпочинок (так)	80	81,2	65	62,2	73,3	76
10. Чи займаєтеся Ви спортом (так)	80	56,2	82,6	50	83,3	59

У процесі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя важливе значення мають інформаційні джерела. Результати дослідження показують, що хлопці 5-6 класів не визначили головне джерело інформації про здоровий спосіб життя. На їхню думку, кожен з представлених в анкеті джерел інформації (№ 5, № 6, № 7) є рівнозначними. Їм віддали перевагу, відповідно, 40%, 40%, 20% респондентів. Для дівчат рівнозначними джерелами інформації є ЗМІ (56,2 %) і життєвий досвід (50 %).

У віковій групі 7-9 класи, як впливає з результатів анкетного опитування, для 50 % хлопців і 52,2 % дівчат важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є «власний життєвий досвід». У віковій групі (10-11 класи) до «власного життєвого досвіду» (50%), як значимого джерела інформації, додається ЗМІ (52 %).

Третя група питань, що містяться в анкеті (№ 8, № 9, № 10), показує в першому наближенні форми практичної реалізації здорового способу життя. Як видно з представлених матеріалів переважна кількість респондентів, які представляють усі виділені вікові групи, використовують в даний час активні форми відпочинку. Значимість даного фактора досить висока і змінюється в досліджуваній вибірці від 62,2 % до 80 %.

Висновки. Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значимого чинника, що характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя». Результати дослідження також свідчать, що більшість респондентів інформацію про здоровий спосіб життя отримують в основному з власного досвіду. На їхню думку, засоби масової інформації не є значущим джерелом інформації про здоровий спосіб життя. Це може означати, що в газетах, журналах на телебаченні і радіо все ще не достатньо пропагується такий стиль життя.

Проведений аналіз свідчить про відповідальне ставлення респондентів до здорового способу життя. Так, більшість респондентів відзначили, що вони займаються спортом (від 50% до 83,3%), а також що і в даний час вони використовують активні форми відпочинку (від 62,2 % до 81,2 %).

Список літератури

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17-21.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2007. № 1. С. 3-7.
3. Державна програма розвитку фізичної культури. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 1. С. 122-130.

4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. 110 с.
5. Пахомова Л.Э., Нестеренко Г.Л., Кадуцкая Л.А. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 19-23.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3-14.
7. Холодный О.І., Пристинський В.М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 202 с.

Формування виховної компетенції студентів до занять настільним тенісом

Христенко Д. О.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

У статті відзначено значну роль мотивації до здорового способу життя здобувачам вищої освіти завдяки заняттям фізичними вправами, зокрема настільним тенісом. Метою статті – вивчення проблем формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді під час освітнього процесу. Спостереження проводилися на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради серед студентів молодших курсів. Було виявлено, що більшість здобувачів освіти не володіють необхідними знаннями і не проявляють готовності до застосування набутих знань про здоровий спосіб життя в подальшій життєдіяльності. Виявлена перспектива впровадження видів рухової активності з метою здоров'язбереження, що дає можливість розробляти варіанти проведення занять з фізичного виховання з метою успішної реалізації освітньої стратегії, направленої на оздоровлення української нації.

Ключові слова: студенти, здоров'я, настільний теніс, мотивація, освіта, фізична культура, спорт.

The article notes the significant role of motivation for a healthy lifestyle for higher education applicants due to physical exercises, in particular table tennis. The aim of the article is to study the problems of the formation of motivation for a healthy lifestyle among students during the educational process. After observing on the basis of the Municipal Establishment "Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council, it was found that most junior education applicants do not have the necessary knowledge and do not show willingness to apply the acquired knowledge about a healthy

lifestyle in future life. Reveals the prospect of introducing various types of motor activity in the classes of students of educational institutions with the aim of their health, makes it possible to develop options for conducting physical education classes in higher education institutions in order to successfully implement an educational strategy aimed at improving the Ukrainian nation.

Key words: students, health, table tennis, motivation, education, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Державна національна програма «Освіта», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти, «Фізичне виховання в системі освіти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» орієнтують сучасну вищу школу на виховання фізично здорового й духовно багатого молодого покоління. Це є необхідною умовою утвердження здорового способу життя українського суспільства в цілому.

Останнім часом активізувалась увага вчених щодо досліджень питань здорового способу життя та його збереження [1-5]. За висновками багатьох досліджень виявляється, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі: соціально-економічна криза, глобально-економічні проблеми, слабка матеріально-технічна база закладів освіти, недосконала структура системи охорони здоров'я, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до введення здорового способу життя засобами будь-якої рухової активності. Саме мотивація до занять фізичними вправами (зокрема, настільним тенісом) є одним з провідних чинників збереження й зміцнення здоров'я.

Виходячи з визначених проблем, виникла необхідність виявлення причин та рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя здобувачам вищої освіти: наслідки обмеження їх рухової активності; значення рухової активності під час навчання в закладах освіти. Суспільство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом того, що збільшилась кількість негативних чинників та їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук шляхів позитивних орієнтирів життєдіяльності, прогресивних шляхів розвитку, у переорієнтуванні всієї освіти на розвиток особистості [4-6]. Дійсно, в сучасних умовах життя в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я підрастаючого покоління. На даному етапі відомо, що майже 30% студентської молоді мають відхилення у здоров'ї, понад 44% – незадовільну фізичну підготовку і близько 26% – мають низький рівень фізичної підготовки. Тому проблема здоров'я молоді людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних.

Мета дослідження полягає у вивченні проблем формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді та виявлення основних причин, які гальмують цей процес.

Аналізуючи дані літературних джерел (А. Бойченка, Г. Грибана, В. Жамардія, К. Пронтенка, О. Суровова, О. Школи та ін.), є очевидною мала кількість досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя 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 система освіти не повністю формує необхідної мотивації до здорового способу життя, а знання про здоровий спосіб життя не є досконалими та переконливими. Основною причиною цього є те, що рекомендації щодо здорового способу життя нав'язується молоді в навчальній та категоричній формах.

Виклад основного матеріалу. Провівши спостереження на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради було виявлено, що більшість здобувачів освіти молодших курсів не володіють необхідними знаннями і не проявляють готовності до застосування набутих знань про здоровий спосіб життя в подальшій життєдіяльності. Аналіз показав, що серед студентів перших курсів немає таких звичок як паління, вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв, наркотиків. Але актуальною шкідливою звичкою стало переїдання (особливо в нічний час). Багато студентів мають зайву вагу (64%), що негативно впливає на їх нормальний здоровий розвиток (рис. 1).

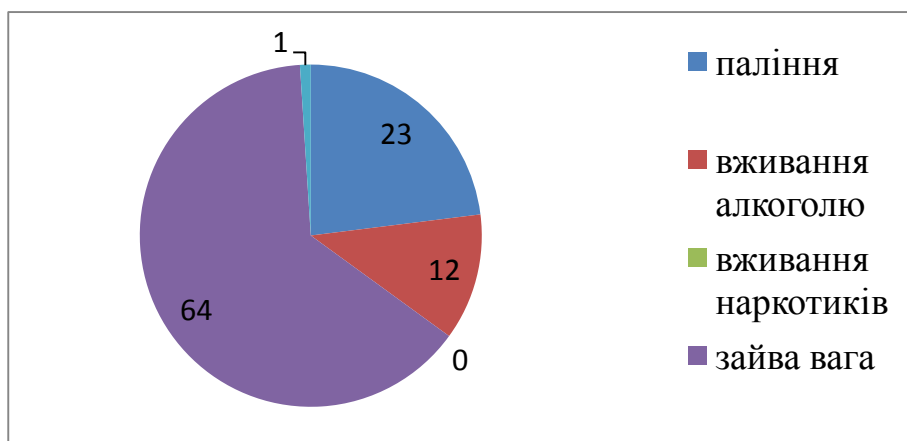


Рис. 1. Результати опитування здобувачів вищої освіти щодо ведення здорового способу життя.

Було отримано інформацію (рис. 2), що студенти отримують основну інформацію про здоров'я людини та способи його збереження на заняттях з різних дисциплін академії (56%), формування умінь та навичок, необхідних для здоров'я – на заняттях фізичного виховання, рухливих та спортивних ігор, під час спортивних змагань тощо (40 %).

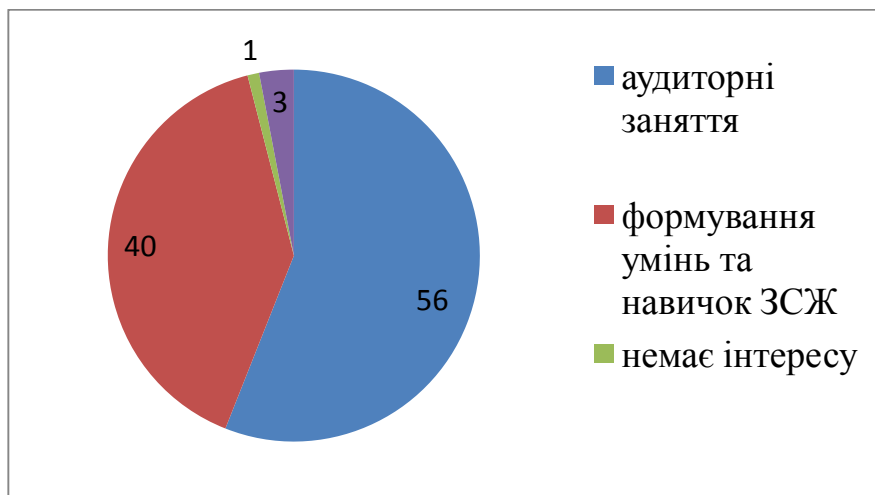


Рис. 2. Засоби доведення інформації до здобувачів вищої освіти щодо здорового способу життя.

Що стосується про вплив здорового способу життя та його формування: вплив мають батьки (35%), поради викладачів (20%), засоби масової інформації (15 %) та приклад друзів (10 %), приклади відомих людей (10 %). Аналогічна ситуація складається майже у всіх закладах освіти серед молоді.

Отже, у формуванні здорового способу життя нагальною проблемою залишається слабка мотивація до виконання будь-якої вправи та її дотримання. Низка досліджень доводить, що набагато більшу увагу респонденти приділяють окремим чинникам, наприклад, здоровому харчуванню, забуваючи про гігієнічну гімнастику, дотримання режиму дня. Тоді, як здоровий спосіб життя максимально реалізується лише в повному комплексі загальновідомих заходів.

Фахівці з фізичної культури і спорту зобов'язані прививати потребу до рухової активності й здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять з різних видів рухової активності (зокрема, настільного тенісу), їх вплив на організм людини, отримуючи тим самим стійкий інтерес до занять з фізичного виховання в закладі освіти, до самостійних занять фізичними вправами. Для цього в закладах освіти необхідно створити певне мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності молоді, яке б дозволило сформуванню стійкі переконання пріоритетності 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 це на особистому прикладі (21 %).

Висновки. Провівши дослідження, ми дійшли до наступних висновків про те, що необхідно виробляти в сучасній молоді цілісну програму оздоровлення та обов'язково проводити пояснювальні мотиваційні заходи (бесіди, екскурсії, туристичні походи та інші виховні заходи). 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.

Перспективи подальших досліджень. Особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, саме з оздоровчим типом мислення, здатних формувати в молоді мотивації до здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Список літератури

1. Школа О. М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физического воспитания студентов. *Інноваційна педагогіка*, 2018. Вип. 5. С. 58-62.
2. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliiy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
3. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloshchynskyi I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
4. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., Zuma I., Korytko Z., Andrieieva R., Strykalenko Y, Zhosan I., Syvokhop Y., Shkola O., Fomenko O., Maksymchuk I. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Vol. 18(4). 344.
5. Prysiazhniuk S., Oleniev D., Tiazhyna A., Popov M., Hunchenko M., Parczewskyy Y., Bloshchynskyi I. Formation of health preserving competence of students of higher educational institutions of information technologies specialties. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019. Vol. 8(3.1). P. 283-292.
6. Shkola O. M. Introduction of the fitness technologies in the physical training of students of institutions of higher education. *Науковий часопис НПУ імені М.П Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2018. Vol. 64. P. 213-216.

Розділ 3

Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини

Використання засобів фізичної реабілітації на уроках фізичної культури в школі

Бегей Г.В.

«Спеціалізована школа І-ІІІ ст. № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів-дошкільний навчальний заклад» (Добропілля)

Проблема здоров'я, виховання здорового покоління стає в даний час все більш значущою. На погіршення здоров'я впливають багато факторів. Навчити школярів дбайливо ставитися до свого здоров'я, починаючи з раннього дитинства, - актуальне завдання сучасної освіти.

Ключові слова: реабілітація, фізична реабілітація, фізична культура, засоби фізичної реабілітації.

Key words: rehabilitation, physical rehabilitation, physical culture, means of physical rehabilitation.

Вступ. Результати наукових досліджень свідчать про те, що сформована в попередні роки тенденція погіршення стану здоров'я школярів набула стійкого характеру. Дана ситуація обумовлена погіршенням соціально-економічного та екологічного становища, загостренням проблем раціонального харчування, спадковістю, перевантаженням дітей. Результати досліджень показали, що діти багато часу проводять за комп'ютером, біля телевізора, ведуть малорухливий спосіб життя. Погіршення здоров'я дітей шкільного віку в Україні стало не тільки медичною, а й серйозною педагогічною проблемою.

Відомо, що здорових дітей, які вступають до 1 класу, не більше 30%, а до закінчення 11 класу їх залишається лише 15-20%. За даними О. Сухарева (2004), у період навчання в школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення стану серцево-судинної системи, зниження життєвої ємності легень, надмірній масі тіла за рахунок збільшення холестерину в крові [5, с. 13].

Шкільна програма збільшує навантаження на організм дитини: зростає необхідність засвоєння та переробки різноманітної інформації, і, як наслідок, збільшується перебування організму в статичних позах, перенапружується зоровий апарат. Унаслідок малої рухливості виникає таке захворювання, як гіподинамія, що призводить до зниження фізичних можливостей. Через це

хворобливість дітей зростає у всіх вікових групах, а протягом навчання в школі здоров'я учнів погіршується в 4-5 разів.

Враховуючи актуальність проблеми, **метою роботи** є теоретичне обґрунтування та практична оцінка засобів фізичної реабілітації, які можна використовувати на уроках фізичної культури в школі.

Завдання:

1. Схарактеризувати основні поняття дослідження: «реабілітація», «фізична реабілітація», «фізична культура».
2. Розглянути засоби фізичної реабілітації та визначитися, які з них можна використовувати на уроках фізичної культури в школі.
3. Оцінити ефективність застосування ароматерапії на уроках фізичної культури.

Реабілітація – це система медичних, соціально-економічних, педагогічних та інших заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму та працездатності [2, с. 3].

Фізична реабілітація – це складова частина медичної, соціальної та професійної реабілітації, система заходів з відновлення або компенсації фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, поліпшення фізичних якостей, психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів організму людини засобами й методами фізичної культури, елементами спорту та спортивної підготовки, масажу, фізіотерапії та природних факторів (В.Г. Дмитрієв); складова медичної та соціально-трудової реабілітації, що використовує засоби й методи фізичної культури, масаж і фізичні фактори [1, с. 3].

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва й використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей [4, с. 10]. Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями й навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і, як результат, рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя й руховій активності [4, с. 10].

До засобів фізичної реабілітації належать: психотерапевтичний вплив, медикаментозна корекція, ЛФК (кінезотерапія), фізіотерапія, масаж і самомасаж, трудотерапія, курортно-санаторне лікування, музикотерапія, аеротерапія, хореотерапія, ароматерапія, фітотерапія, мануальний вплив та ін.

Провідне місце серед засобів фізичної реабілітації відводиться фізичним вправам, бо рухова активність – це найважливіша умова формування здорового способу життя.

Засоби фізичної реабілітації можна поділити на активні, пасивні та психорегуючі.

До *активних* засобів належать усі форми лікувальної фізичної культури: різноманітні фізичні вправи, елементи спорту та спортивної підготовки, ходьба, біг та інші циклічні вправи й види спорту, робота на тренажерах, хореотерапія, трудотерапія та ін.; до *пасивних* – масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні та преформовані природні фактори; до *психорегуючих* – аутогенне тренування, м'язова релаксація та ін. [1, с. 17-18].

Через те що засобів фізичної реабілітації чимало і вони в основному використовуються в медичних закладах, проаналізувавши літературні дані, зроблено добірка тих засобів, які є можливість використовувати на уроках фізкультури.

Так, наприклад, лікувальну фізичну культуру ми використовуємо для профілактики сколіозу та плоскостопості як на уроках фізичної культури, так і в спеціальній медичній групі. Дихальна гімнастика за методикою О.М. Стрельникової та музикотерапія проводиться в заключній частині уроку для відновлення дихання та релаксації організму учнів після фізичного навантаження. Самомасаж (точковий) проводився в основній частині уроку для профілактики гострої вірусної інфекції та грипу.

Деякі засоби фізичної реабілітації можна комбінувати між собою, наприклад, точковий масаж і музикотерапією, ароматерапію з мизикотерапією, або ЛФК з музикотерапією тощо.

Ароматерапію (ефірну олію апельсина, капали 8 капель в аромалампу) ми використовували на уроках фізичної культури 3 рази на тиждень протягом одного місяця в заключній частині уроку перед останнім виміром ЧСС з метою нормалізації м'язового тону, зменшення частоти дихання, зняття перевтоми, перезбудження або навпаки апатії.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в із жовтня по грудень 2019 року і включало наступні етапи.

На першому етапі (жовтень 2019 р.) – пошуково-підготовчому – розроблялися принципові питання організації та змісту дослідження, проводився аналіз наукової літератури з досліджуваної теми, вивчалися існуючі підходи, спрямовані та зняття втоми та зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихання (ЧД) після фізичного навантаження на уроках фізичної культури. На цьому етапі був здійснений підбір необхідного обладнання та формувалися групи учасників дослідження.

На другому етапі (листопад 2019 р.) – дослідно-експериментальному – проводився педагогічний експеримент, уточнювалися цілі й завдання дослідження. Для цього на базі Добропільського НВК № 4 м. Добропілля із двох 10 класів були створені експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи.

На третьому етапі (грудень 2019 – січень 2020 рр.) – узагальнюючому – оброблялися результати дослідження, проводилася їх систематизація та узагальнення. На цьому етапі виявлялася ефективність використання ароматерапії на уроках фізичної культури в школі.

Методи дослідження. Під час підготовки та проведення дослідження нами використовувалися такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент;
- контрольне вимірювання;
- методи математичної статистики.

З метою вивчення матеріалу, був проведений аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Аналіз літератури дав нам можливість сформулювати уявлення про ефективність застосування ароматерапії на уроках фізичної культури в школі.

Педагогічний експеримент є основним методом, за допомогою якого підтверджується або відкидається робоча гіпотеза про ефективність використання ароматерапії на уроках фізичної культури в школі.

У контрольну та експериментальну групи були включені 24 хлопців. Контрольну групу склали 12 юнаків 10-А класу, які відвідували уроки фізичної культури та займалися за звичайною шкільною програмою. Результати даної групи були орієнтовними для оцінки ефективності реалізованого підходу. Експериментальну групу склали 12 юнаків 10-Б класу, які відвідували уроки фізичної культури та займалися за звичайною шкільною програмою із використанням ароматерапії. Дослідження з визначення ефективності ароматерапії проводилися спільно з медичною сестрою. Виміри частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихання (ЧД) проводилися двічі (грудень 2019 року). Кількість учнів протягом усього експерименту залишалася незмінною, тобто склад не змінювався. Усі учасники експерименту були піддані двократному контрольному випробуванню на початку і в кінці експерименту для того, щоб оцінити ефективність нашого дослідження.

Були використані наступні показники для вимірювання: частота серцевих скорочень (ЧСС) за 30 секунд та частота дихання (ЧД) за 1 хв.

За допомогою методів математичної статистики здійснювалася обробка фактичного матеріалу, який був отриманий у процесі експериментальної частини дослідження: розраховувалися середня величина значень ($\bar{X}$) і помилка

середньої арифметичної (m). Статистична достовірність отриманих результатів здійснювалася з використанням t -критерію Стьюдента і χ^2

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеної роботи нами були отримані наступні результати.

Достовірних відмінностей при вимірі частоти серцевих скорочень та частоти дихання між експериментальною і контрольною групами на початку експерименту нами не виявлено (таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка показників ЧСС і ЧД школярів старшої вікової групи ($M \pm m$) на початку експерименту.

Групи	Показники
ЧСС	
Контрольна група	2,61 $\pm$ 0,04
Експериментальна група	2,62 $\pm$ 0,02
ЧД	
Контрольна група	25,4 $\pm$ 1,1
Експериментальна група	24,8 $\pm$ 1,1

До проведення дослідження показники ЧСС та ЧД в учнів експериментальної та контрольної груп майже не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Показники достовірних відмінностей при вимірі частоти серцевих скорочень та частоти дихання між експериментальною і контрольною групами після закінчення експерименту відрізняються (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка показників ЧСС і ЧД школярів старшої вікової групи ($M \pm m$) наприкінці експерименту.

Групи	Показники
ЧСС	
Контрольна група	2,55 $\pm$ 0,03
Експериментальна група	2,45 $\pm$ 0,03***#
ЧД	
Контрольна група	27,2 $\pm$ 1,2
Експериментальна група	28,7 $\pm$ 1,4*

Примітка: *- $p < 0,05$; *** - $p < 0,001$ – достовірність відмінностей

- $p < 0,05$ – достовірність відмінностей щодо контролю

Таким чином, результати зменшення ЧСС та ЧД достовірно вище (у порівнянні з початком експерименту) тільки в експериментальній групі дітей, які додатково вдихали ефірну олію апельсина. Це свідчить про те, що обраний засіб фізичної реабілітації – ароматерапія, діє сприятливо.

Висновки. Вивчення та аналіз теоретичних і практичних засад щодо використання засобів фізичної реабілітації дозволили обґрунтувати й застосувати на практиці ароматерапію. Використовуючи ароматерапію як один із засобів фізичної реабілітації разом зі звичайною шкільною програмою з фізичної культури, побачили позитивну динаміку в заключній частині уроку в порівнянні з показниками, які спостерігали в групі, яка займалася за стандартною схемою.

Досвід свідчить, що в школах, де фізичній культурі відводиться важлива роль у загальноосвітній програмі, особлива увага приділяється застосуванню та використанню інноваційних технологій, що сприяє покращенню здоров'я учнів.

Список літератури

1. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 608 с.
2. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник. К.: Медицина, 2006. 248 с.
3. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Массаж і лікувальна фізична культура в медицині: Підручник. К.: Медицина, 2006. 288 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2003. 423 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. К. : Олимпийская литература. 2008. С. 8-13.
6. <https://medserver.com.ua/tochechnyj-samomassazh>
7. <https://znaimo.com.ua/Ароматерапія>

Взаємозв'язок духовного й фізичного здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості

Зоренко В. В., Жара Г. І. (науковий керівник)

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Робота присвячена визначенню взаємозв'язку фізичного й духовного здоров'я та їхнього впливу на формування гармонійно розвиненої особистості в умовах темпу та стилю життя людей 21 століття. Показано можливості фізичної культури і спорту у розвитку фізичного й духовного здоров'я молоді.

Ключові слова: духовність, здоров'я, фізична культура, людина.

The work is devoted to identifying the relationship between physical and spiritual health and their impact on the development of a harmoniously developed personality in the context of the pace and lifestyle of 21st century people. The possibilities of physical culture and sport in development of physical and spiritual health of youth are shown.

Key words: spirituality, health, physical culture, human.

Вступ. Сучасний динамічний світ, що постійно змінюється, ставить перед людиною численну кількість запитань, які стимулюють її до переосмислення власного сенсу і стилю життя. Серед цих питань найсуттєвішими є такі: «Чому людині слід берегти духовне здоров'я?», «Чи залежить від її духовного стану її фізичний розвиток?», «Чи дійсно духовність може виступати формою прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість, яка здатна врятувати суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості?».

Відповідно до тих відповідей, які вона отримує від своєї свідомості, людина стає в ситуацію вибору: яку концепцію здоров'я їй прийняти практично та на яких засадах будувати здоровий спосіб життя? Адже сьогодні ні церква, ні держава, і не науковці, а сама людина несе відповідальність за свій вибір, за стан свого здоров'я і за управління своїм життям.

Саме тому вивчення взаємозв'язків усіх складових здоров'я, зокрема, фізичної і духовної, на сьогоднішній день є актуальним як ніколи раніше.

Мета і завдання дослідження:

- Вивчити сутність взаємозв'язків між фізичним і духовним здоров'ям особистості;
- З'ясувати механізми впливу духовного та фізичного здоров'я на гармонійний розвиток особистості;
- Визначити перспективи педагогічного впливу на гармонійний розвиток особистості дитини шляхом формування фізичного та духовного здоров'я засобами фізичної культури.

Організація та методи дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з обраної проблеми; порівняння, зіставлення, індукція та дедукція, аналогія, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Цивілізаційні зміни супроводжуються зміною ціннісних парадигм у суспільстві. Саме тому «духовне здоров'я людини визначається тим, які духовні цінності людина шанує понад усе» [3, с. 10]. Це ставить перед людиною нові виклики у пошуку мети і сенсу свого духовного розвитку для власного гармонійного розвитку. Педагогічні цілі також спрямовуються на гармонізацію розвитку особистості дитини шляхом прийняття загальнолюдських і природних цінностей.

В. Бобрицька, М. Гриньова, С. Гладкий розглядають духовність як «спосіб життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні – світу, себе і, головне, – смислу та призначення свого життя» [1, с. 341].

М. Гончаренко зазначає, що «невидимий світ – справжній, і коли ми готові досліджувати невидимі рівні нашого тіла, ми можемо черпати необмежену творчу міць. Якщо життя людини побудоване на дотриманні космічних законів, то формується гармонійно розвинена особистість на всіх планах буття, а це, відповідно до вчення Живої Етики, – здорова і творчо розвинута особистість» [3, с. 322].

Мета розвитку духовного здоров'я полягає в тому, щоб знайти, підтримати, розвивати людину в людині для здатності досягнення нею повної людяності, самореалізації свого людського потенціалу [3, с. 329].

На переконання Ю. Д. Бойчука та Н. В. Науменко, «духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму» [2, с. 23]. Автори зазначають, що «здоров'я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення» [2, с. 23]. Визначаючи складові індивідуального здоров'я людини, Г. І. Жара наголошує на причинно-наслідковому зв'язку між духовним і фізичним здоров'ям [5, с. 31-32]. Авторка вказує, що управляти здоров'ям можна зі сфери причин (розвиваючи духовне здоров'я), впливаючи на сферу наслідків (фізичне здоров'я) «через перехідні процеси, які належать до сфери соціального здоров'я, тобто прийняття і самоприйняття, толерантності, особистісної рефлексії, встановлення міжособистісних взаємодій, саморозвитку, самовдосконалення тощо» [5, с. 32]. Наслідком розвитку духовного здоров'я є той факт, що більшість людей «тягнуться до тих, хто випромінює доброту, любов, світло, тепло, позитивну енергію... добрі, веселі, енергійні люди довше живуть і менше хворіють. Спокій, урівноваженість, чуйність, доброта, порядність, увічливість характеризують здорову людину. З

нею легко жити, приємно спілкуватися. Такі люди вміють жити в гармонії, у злагоді з самим собою, з іншими людьми» [2, с. 24].

У кожної людини свій темп розвитку та своя стадія духовного вдосконалення залежно від рівня розвитку душі та від якості способу життя, індикатором яких є здоров'я людини [2, с. 24]. Нажаль, спрямування на здоровий спосіб життя сьогодні не знаходить свого відображення у засобах масової інформації: навпаки, там панує повний хаос. Преса, радіо, телебачення, реклама, кіно, відеокліпи, які супроводжують сучасні пісні, заряджені негативними образами та інформацією і сприяють агресії, аморальності, жорстокості, що у свою чергу позначається на стані здоров'я всіх людей і найбільше молоді та дітей [4].

Натомість педагогічна думка стверджує, що «суспільство зацікавлене в тому, щоб створити всі умови для якнайповнішого розвитку, виявлення здібностей людини» [6, с. 157]. Іноземні психологи пов'язують гармонійний розвиток з усвідомленням себе у світі «тут і зараз». Так, наприклад, Т. Екхарт ставить найкращі людські почуття на противагу боротьбі і стурбованості: «Як тільки ти починаєш шанувати і поважати даний момент, то все наявне невдоволення розсіюється і необхідність боротьби зникає, а життя починає текти радісно і спокійно. Якщо ти дієш виходячи з усвідомлення теперішнього моменту, то все, що ти робиш, буде пронизане відчуттям якості, турботи і любові, – навіть найпростіші дії. Так що, не турбуйся і... просто віддавай свою увагу тому, що ти робиш» [8, с. 73]. Автор вказує на необхідність усвідомлення власного тіла: «Якщо тобі потрібно використовувати свій розум з певною метою, то використовуй його разом з внутрішнім тілом. Ти можеш застосовувати свій розум творчо тільки в тому випадку, якщо здатний бути усвідомленим при відсутності думок, і найлегший шлях до того, щоб увійти в цей стан, лежить через тіло» [8, с. 121].

Тілесне і духовне у людському прояві пов'язані не тільки з діяльністю чи навчанням, але й із такими важливими почуттями, як кохання. Це особливо актуально у підлітковому та юнацькому віці, коли молода людина вчиться встановлювати стосунки з представниками протилежної статі. «Причина, чому романтичні, любовні відносини є такими сильними, такими насиченими і завжди затребуваними, полягає в тому, що вони представляються такими, що несуть звільнення від глибоко захованого в людині почуття страху, потреби, недостатності і неповноцінності, які є частиною людського буття в його нереалізованому і непросвітленому вигляді. Крім того, існують ще фізичний і психологічний аспекти цього стану» [8, с. 140]. Саме від того, на якому плані – духовному чи фізичному – ґрунтуються ці відносини, буде залежати подальше життя і здоров'я майбутніх поколінь.

П. Екман орієнтує людство на те, що розвиток духовності повинен бути спрямований на подолання ненависті, агресії, війн і жорстокості. «Ті, хто виправдовують найгірші форми пониження статусу інших людей, часто розглядають своїх жертв як тварин (причому не найпривабливіших); іноді про жертви кажуть, як про неживі, що ображають наші почуття предметам, називаючи їх покидьками або накипом. Я боюся, що обурення або образа можуть також виправдовувати кровопролиття або навіть тортури, але вони не повинні зводити бар'єр між нами і тими, хто викликає у нас відразу» [7, с. 225]. В умовах кризи сучасного суспільства це є ще одним важливим напрямом розвитку особистості молодшої людини.

Роль фізичної культури та спорту у гармонійному розвитку особистості є незаперечною, оскільки їх цілі об'єднують не тільки напрям формування фізичної складової здоров'я, а й сприяють розвитку духовності через правила та сенси. Наприклад, бути сильним і не застосовувати силу для нападу; захищати слабших; цінувати красу здорового тіла і сильного духу; долати труднощі і водночас залишатись добрим і справедливим тощо.

Висновки. Здійснивши аналіз взаємозв'язку фізичного і духовного здоров'я та їхнього впливу на формування гармонійно розвиненої особистості в умовах темпу та стилю життя людей 21 століття, можна констатувати, що цивілізаційні зміни на сьогодні актуалізують дану проблему, вимагаючи нових підходів.

Духовний розвиток постає у навчанні дітей та молоді розумінню власного призначення у житті та орієнтуванню на загальнолюдські цінності – добро, любов, ненасильницьке відношення один до одного, турботу тощо.

Взаємозв'язок духовного і фізичного здоров'я є причинно-наслідковим. На цьому взаємозв'язку має ґрунтуватись система управління здоров'ям. Однобічний розвиток є неефективним, оскільки у такому разі порушується його гармонійність.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, варто спрямувати на розробку засобів фізичної культури, які можуть сприяти розвитку фізичного і духовного здоров'я у їхньому взаємозв'язку і взаємовпливі на гармонійний розвиток особистості дитини.

Список літератури

1. Бех І. Д. Цінності як ядро особистості. *Цінності освіти і виховання* : науково-методичний збірник / за заг. ред. О.В. Сухомлинської. К., 1997. С. 8-11.
2. Бойчук Ю. Д., Наumenко Н. В. Духовне здоров'я: науковий аналіз поняття Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 16-26.

3. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навчальний посібник. 3-тє вид., доопрац. і доп. К. : Знання, 2008. 566 с.
4. Гудінг Д., Леннокс Дж. Людина та її світогляд : для чого ми живемо, і яке наше місце у світі : навч.-метод. посібник / заг. ред. М. А. Жукалюк ; пер. М. А. Жукалюк. 2-ге вид. Т. 1. Львів : МБФ «Людина та її світогляд», 2008. 416 с.
5. Жара Г. І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 26-33.
6. Світ, людина, суспільство : хрестоматія / упоряд. І. П. Арцишевська, Р. А. Арцишевський. К. : Перун; Ірпінь, 1997. 399 с.
7. Экман Пол. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб : Питер, 2010. 557 с.
8. Экхарт Толле. Сила момента сейчас / пер. с англ. Н. Лаврентьева. М., 2003. 204 с.

Вплив рівня стресу на стан здоров'я студентів упродовж навчального семестру

Марчик В. І., Баришнікова А. К.

Криворізький державний педагогічний університет

У студентів третього курсу закладу вищої освіти денної форми навчання виявлена пряма залежність між зменшенням рівня стресу і покращенням здоров'я. Період екзаменаційної сесії майже не впливає на рівень стресу, а стан здоров'я значно поліпшується, що свідчить про адаптацію студентів денної форми навчання до навчально-виховного процесу.

Ключові слова: студенти, навчання, екзамен, стрес, здоров'я.

Students of the third year have a pledge of a healthy living form for the purpose of a straightforward appearance of direct accumulation of less than the smallest amount of stress and shortened health. The period of the examination session is not even up to the stress, and the health is much better, but about the adaptation of the students to the day before starting the primary-whirlwind process.

Key words: students, goal, exam, stress, healthy.

Актуальність проблеми. За Г. Сельє стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю і уникнути його може лише той, хто нічого не робить, тому важливо навчитися не уникати його, а знаходити механізми, що допомагають

утримувати адекватний рівень. Студентське життя завжди напружене, наповнене переживаннями і хвилюючими ситуаціями, що пов'язані з особливостями процесу навчання у ЗВО і впливають на самопочуття, психічні та соматичні функції.

Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для більшості студентів. Починаючи з самого початку навчальної діяльності стрес в тій, чи іншій мірі постійно переслідує учня і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 45% всіх захворювань виникають внаслідок стресових ситуацій, що підтверджує актуальність даної проблеми [4]. Від самого студента залежить, яким буде його образ життя – здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати в стресовому стані. Результати дослідження виявляють схильність студентів-першокурсників до стресу, низький самоконтроль в стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для корекційної роботи, яку повинна вести психологічна служба ЗВО, куратори, педагоги. Можливо, шляхи вирішення цієї проблеми також криються у впровадженні в навчальний процес тренінгових курсів, здоров'язберігаючих технологій тощо [5].

Визначені позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу: позитивний емоційний фон, (позитивні мотивації, установки та сподівання); досвід вирішення подібних проблем у минулому; позитивні прогнози на майбутнє; підтримка дій людини соціальним середовищем; наявність достатніх ресурсів для перемоги. Таким чином, у студентів першого курсу були виявлені суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні ознаки екзаменаційного стресу. Перед здачею іспиту різко зростали фізіологічні показники – артеріальний тиск та частота серцевих скорочень [2, с. 227]. У результаті дослідження з'ясовано, що основними причинами появи стресу у студентів є великі навчальні навантаження, які з'являються із-за великої кількості завдань з різних навчальних дисциплін. Все це призводить до поспіху і постійної нестачі часу. Найчастіше студенти відновлюють сили міцним сном і спілкуванням з друзями та близькими людьми [1, с. 3].

Дослідження взаємозв'язку рівня стресу і стану здоров'я студентів сприятиме більш глибокому пізнанню досліджуваного явища і сприятиме виробленню рекомендацій щодо управління процесом керування емоційного стану та підвищення якості навчально-виховного процесу.

Метою роботи стало виявлення зміни показників впливу стресу на стан здоров'я студентів під час навчальних занять в семестрі і екзаменаційної сесії.

Організація та методи дослідження. Обстежуваний контингент склали студенти 3 курсу Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), віком 19-20 років (26 осіб). Дослідження було проведено на початку листопада 2019 року в середині семестру і під час завершення зимової сесії у січні 2020 року. Респондентам було запропоновано через анонімне анкетування дати оцінку своєму загальному стану за суб'єктивними відчуттями: здоровий, хворий, перехідний стан від здоров'я до хвороби. Для дослідження низького, середнього, високого рівня стресу була використана «Шкала психологічного стресу PSM-25» [3]. Отримані показники для порівняння перераховували у відсотки.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати за методикою визначення рівня стресу у середині семестру показали, що рівень низького стресу на момент дослідження мали 73% студентів, середнього – 22% і високого рівня стресу продемонстрували 5% із числа досліджуваних (рис.1). При порівнянні показників отриманих по завершенню сесії з отриманими в середині семестру видно, що відбулися незначні зміни, а саме: відсоток низького рівня стресу зменшився за рахунок збільшення середнього рівня.

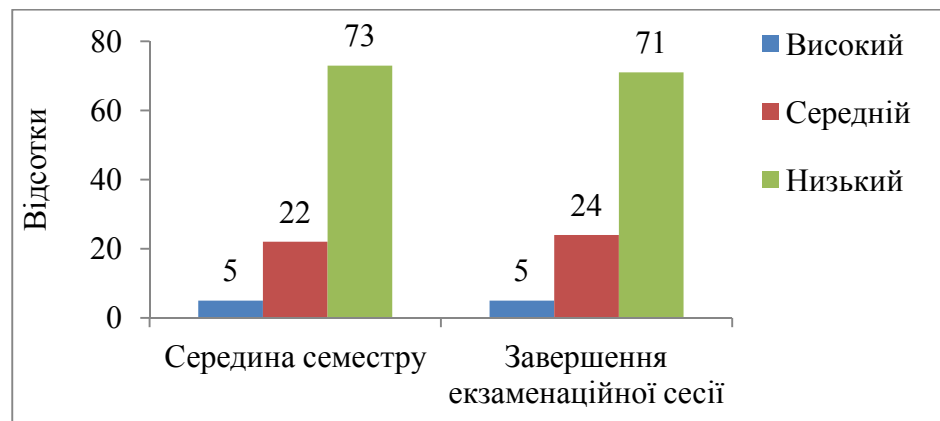


Рис. 1. Рівень стресу студентів 3 курсу протягом семестру.

Обробка результатів анкетування отриманих в середині семестру визначила, що за суб'єктивними відчуттями 67% респондентів зазначили свій стан як здоровий, 22% визначили свій стан як перехідний від здоров'я до хвороби, а 11% досліджуваних зафіксували у себе стан хвороби (рис. 2). Аналіз анкетування по завершенню екзаменаційної сесії показав суттєве збільшення відсотка студентів, які за оцінили свій стан як «здоровий» від 67% до 90%.

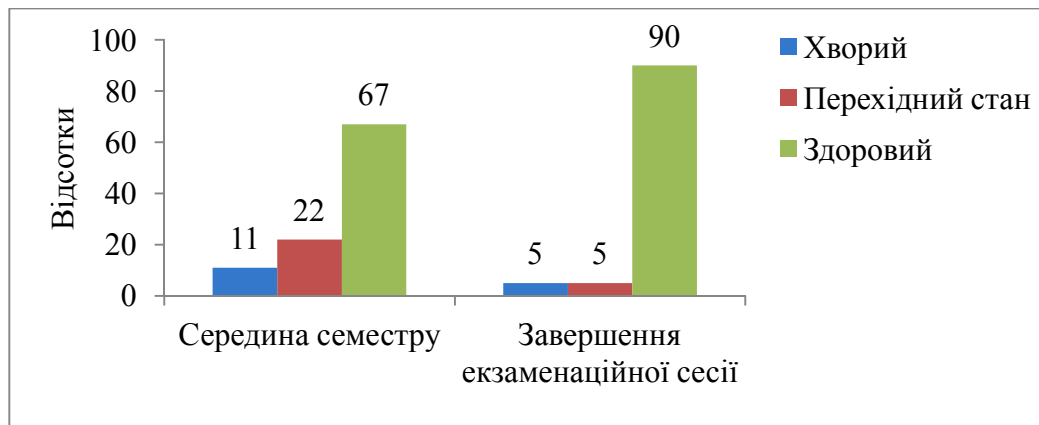


Рис. 2. Стан здоров'я студентів за суб'єктивними відчуттями.

Порівнюючи результати на двох діаграмах можна простежити пряму залежність між показниками рівня стресу та оцінкою стану здоров'я. Найбільший відсоток респондентів зазначили свій стан як здоровий і за результатами тесту найбільший відсоток досліджуваних мають низький рівень стресу. Пряма залежність спостерігається також між показниками високого рівня стресу і станом хвороби та середнього рівня стресу і перехідним станом від здоров'я до хвороби.

Неочікуваними стали отримані результати дослідження, що проводилося під кінець зимової сесії, які доводять, що показники низького, середнього та високого рівня стресу майже не потерпіли змін і лишилися у «робочому стані» навчального семестру. Проте відсоток студентів з оцінкою стану здоров'я як «здоровий» значно збільшився, що може свідчити про адаптаційні процеси до стресу, який зазнають студенти під час складання іспитів. Поясненням отриманого результату може бути отриманий досвід студентів, у яких була п'ята екзаменаційна сесія з початку навчання у вищому навчальному закладі.

Інформативними можуть стати результати порівняння аналогічного дослідження студентів від першого до останнього курсу, а також проведеного і на початку семестру.

Висновки. В дослідженні рівня стресу студентів за шкалою PSM-25 і суб'єктивним визначенням стану здоров'я виявлена пряма залежність між показниками: із зменшенням рівня стресу стан здоров'я покращується. Період екзаменаційної сесії майже не впливає на рівень стресу студентів третього курсу закладу вищої освіти, а стан здоров'я значно поліпшується, що свідчить про адаптацію до навчально-виховного процесу.

Список літератури

1. Богуш В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. С. 1-4.

2. Васил'євих Л. Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2010. С. 226-228.

3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. 2005. 258 с.

4. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. *Молодой ученый*. 2017. № 6. С. 417-419. URL : <https://moluch.ru/archive/140/39480>

5. Півнева А. А. Прояв стресу у студентів-першокурсників. *Молодий вчений*. 2016. № 24. С. 301-304. URL : <https://moluch.ru/archive/128/35498>

Туризм як засіб реалізації сучасних потреб молоді та формування здорового способу життя

Орлова Т.В.

Дружківський житлово-комунальний коледж
Донбаської національної академії будівництва і архітектури

У статті обговорюються підходи щодо використання засобів активного туризму в задоволенні рекреаційних потреб та формуванні здорового способу життя студентської молоді. Виявлено, що потреба молоді у активному відпочинку, є невід'ємною складовою гармонійної, всебічно розвиненої сучасної людини.

Ключові слова: активний туризм, студенти, рекреаційно-туристична діяльність, здоровий спосіб життя, дозвілля.

The article deals with approaches concerning the use of active tourism in meeting recreational needs and developing a healthy lifestyle of student youths. It is revealed that the young people's needs for leisure activity is an integral part of a harmonious, modern multiple personality.

Key words: active tourism, students, recreational and tourist activity, healthy lifestyle, leisure.

Актуальність. Задоволення потреб людини можливе лише в процесі тісної взаємодії людини із зовнішнім середовищем в результаті взаємодії із іншими людьми. Незалежно від того, у якому суспільстві живе молода людина у неї обов'язково є деякі загальні, базові потреби. Зокрема це відноситься до необхідності набутти конструктивну діяльність і стати творцем власного розвитку, як індивідууму.

Потреба молоді в активному відпочинку та здоровому способі життя є невід'ємною складовою гармонійної, всебічно розвиненої сучасної людини.

Стійкі тенденції до зменшення обсягу рухової активності студентів негативно позначаються на показниках їхнього фізичного стану, саме тому особливої соціальної значущості набувають питання раціонального формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму. Такі форми занять безпосередньо впливають на вирішення великого комплексу соціально-педагогічних завдань, а саме: визначення свого місця в соціумі, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля, підвищення рівня рухової активності.

Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності та зміцненню здоров'я людини і раціональному використанню дозвілля. Тому актуальним є вивчення підходів щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

Мета дослідження. Розглянути туризм як засіб задоволення рекреаційних потреб сучасної молоді та формування здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та власного досвіду роботи з досліджуваної проблеми.
2. Обґрунтування ефективності використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді та формуванні здорового способу життя.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз даних наукової літератури свідчить, що одним з найбільш дієвих засобів відпочинку та рекреації є туризм. Активний туризм передбачає певні фізичні навантаження з використанням активних засобів пересування (ходьба, гребля, їзда на велосипеді, ходьба на лижах тощо) переважно на територіях з унікальним ландшафтом та збереженим природним середовищем. В сучасному суспільстві активний туризм виконує цілий ряд функцій серед яких найважливішими є: оздоровча, профілактична, реабілітаційна, навчальна та виховна.

Згідно наукових досліджень активний туризм є одним з популярних видів рекреаційної діяльності населення. Туристичний клуб «Одіссей» Дружківського житлово-комунального коледжу Донбаської національної академії будівництва і архітектури працює 30 років. Мета роботи турклубу: виховання студентів засобами туризму, формування потреби в здоровому способі життя і культурі здоров'язбереження. Навіть важко сказати скільки студентської молоді за цей

час займалося в нашому клубі туризмом. Та ми пишаємося, що більша половина студентів пов'язала своє життя з туризмом назавжди і продовжує вести здоровий спосіб життя.

Проведений аналіз власного досвіду роботи виявив основні потреби молоді в спілкуванні, розвагах, активному й рухливому відпочинку. Всі ці потреби можна реалізовувати в активному туризмі. Основною функцією активного туризму, із соціальної точки зору, можна визнати відтворюючу функцію, спрямовану на відновлення сил, витрачених при виконанні певних виробничих і побутових функцій. При цьому відпочинок не обмежується інертною формою та відновленням фізичних і психічних сил, а включає розваги, що забезпечують зміни характеру діяльності й навколишніх умов, активне пізнання нових явищ природи, культури тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна з впевненістю сказати, що комплекс різноманітних сучасних потреб молоді, як специфічної соціальної групи може бути реалізований у рекреаційно-туристській діяльності. Заняття в турклубі «Одісей» – це форма активного відпочинку яка робить дозвілля студентів цікавим, різноманітним і пізнавальним. План роботи турклубу базується на різних напрямках туристичної діяльності і охоплює види туризму такі як пізнавальний, оздоровчий, спортивний, екотуризм і навіть екстримальний. Туристичний клуб «Одісей» здійснив численні походи. Пройдені маршрути на байдарках по Сіверському Донцю, Ворсклі, Хоролу, Дніпру і іншим річкам України. Члени клубу піднімалися на вищу вершину Карпат – Говерлу, мандрували по мальовничому Криму, підкорили гору Ай-Петрі.

Прагнення до пізнання, потреба в розширенні кругозору завжди були невід'ємною частиною молоді і спонукає студентів до подорожування. Основним мотивом здійснення пізнавальних подорожей є задоволення зацікавленості, пізнавальних інтересів, підвищення освітнього рівня за різними напрямками. Пізнавальний туризм охоплює всі аспекти подорожі, в якій студенти відвідують визначні культурні та природні об'єкти, дізнаються про життя, традиції та звичаї людей іншої області чи країни. В свою чергу, залучення до матеріальних і духовних цінностей сприяє поширенню культурних цінностей у молодіжному середовищі та вносить свій вклад у розвиток естетичних поглядів підростаючого покоління, викликає в нього почуття патріотизму, що як наслідок впливає на розвиток культури. Реалізація творчого потенціалу особистості дозволяє знайти застосування всіх умінь, навичок молоді в активному туризмі.

Одісеевці здійснюють подорожі як суто культурно-пізнавальні з відвіданням історико-культурних центрів, з метою ознайомлення з культурною

спадщиною різних епох, так і культурно-розважальні подорожі, що здійснюються з метою відвідання музеїв, виставок, картинних галерей, театрів та участі у різного роду культурних заходах – театральних і музичних свят, конкурсів, фестивалів, карнавалів, концертів, календарних святах і святах великих міст, відвідування тематичних парків.

Члени турклубу «Одіссей» здійснюють численні екскурсії та подорожі до Києва, Одеси, Харкова, Запоріжжя, Дніпра, Полтави, Святогірська, Львова.

Продуктивний відпочинок і розваги максимально сприяють повноцінному відпочинку молоді, відновленню їх фізичних і духовних сил, організації активних дозвільних занять і розваг у активному туризмі, що забезпечують розмаїтість діяльності, зміну вражень, позитивний емоційний настрій, зняття напруги та втоми.

Сучасні активні подорожі – модель тих дослідницьких експедицій, які відкривали і вивчали Землю. Туристи-одіссеєвці теж відкривають і вивчають нові території. Краще один раз побачити, чим сто разів почути. Людина своїми очима може подивитися тайгу і степ, пустелю і тундру. У кожного є своє уявлення про те, що таке «велика річка», «висока гора», «дрімучий ліс», «безкрайній степ». Чим більше бачив річок, гір, лісів і степів, тим точніші ці уявлення. Не кожен правильно уявляє, що таке льодовик, печера. Пояснення тут мало допомагають. Потрібно хоч раз побачити ці об'єкти самому. Одіссеєвці багато подорожують по різних краях і мають правильне уявлення про розміри своєї країни, Землі в цілому!

Тісний взаємозв'язок в походах з природою, виробляє вміння бачити і насолоджуватися красою природи, що має цінне психологічне значення, яке збагачує туристів духовно. Достатньо важливе значення в цьому відношенні має і виховання у туриста почуття колективізму, допитливості, патріотизму, спраги подолання перешкод та інших цінних морально-вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів. Активна подорож вимагає великої витрати фізичних і інтелектуальних зусиль. Не можна усе передбачити заздалегідь. На маршруті нас чекають пригоди. Потрібно зуміти в конкретній реальній обстановці здійснити те, що було сплановано. Зрозуміло, зробити це можна буде, якщо вдалося більш менш точно вгадати (передбачити!), що чекає на маршруті, і, якщо є запас можливостей по подоланню несподіванок у мандрівників.

Молодь вчиться грамотно діяти в надзвичайних ситуаціях: надавати першу медичну допомогу, орієнтуватися на місцевості, забезпечувати укриття в негоду, долати природні перешкоди, виживати в природному середовищі. Усі ці життєво необхідні знання і навички студенти отримують в походах, на змаганнях.

Активну участь одісеївці беруть у змаганнях міського, регіонального та всеукраїнського значення з техніки водного туризму, з техніки туризму, з орієнтування, велоорієнтування, триатлону. Стали постійними учасниками фестивалю водного туризму в м. Харків. У 2016 році взяли участь у встановленні рекорду України з масового сплаву на байдарках. Одночасно на воді було зареєстровано 108 байдарок.

У скрутних умовах похідного життя, в ситуації відсутності звичного комфорту праця стає єдиним засобом задоволення численних «потрібно». Похідна праця має свої особливості. По-перше, похід об'єктивно ставить кожную людину перед необхідністю працювати. По-друге, праця в поході носить громадський характер, робота одного потрібна для усіх. По-третє, в процесі праці студенти здобувають життєво необхідні навички (приготування їжі в польових умовах, розведення вогнища у будь-яку погоду, облаштування похідного побуту). Туристичні походи виховують організаторські здібності, розвивають ініціативу, діловитість, активність. Не випадково саме туристи очолюють органи самоврядування в коледжі.

Разом з тривалим фізичним навантаженням, гартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для усіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про благотворну дію лісу, де проводяться походи турклубу «Одіссей».

Ліс виділяє в навколишнє повітря біологічно активні речовини-фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найбільш активні в цьому відношенні сосна, клен, калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя і верба. Встановлено, що в соснових і кедрових лісах повітря майже стерильне. Активні речовини кедра і сосни діють згубно навіть на такий стійкий мікроб, як туберкульозна паличка. Тому активний відпочинок в лісі особливо корисний. Студенти стомлені напруженим навчанням, страждають від фізичної і розумової втоми, після перебування в лісі відчують прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, внутрішній підйом. Походи вихідного дня в турклубі люблять.

Для визначення впливу роботи турклубу «Одіссей» на стан здоров'я студентської молоді, нами було проведено соціологічне опитування студентів 1-4 курсів Дружківського житлово-комунального коледжу Дон НАБА. Їм була запропонована спеціально розроблена анкета, в якій задавалися питання відносно оцінки впливу туристичної діяльності на стан життя студентів. На одне з питань «Як часто Ви хворіли в 2019-2020 навчальному році?» отримали наступні відповіді: студенти 1 раз – 37%, а турклубівці 22%; 2 рази – студенти 18%, а турклубівці 12%; більше 2 разів – 29% студентів, а турклубівці 12%; ні разу не хворіли 16% студентів, а турклубівців 44%. Результати опитування

підтверджують, що туризм поєднує функції повноцінного відпочинку та оздоровлення студентів.

Висновок. Туризм – це один з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб сучасної молоді та формування здорового способу життя. Туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання студентської молоді, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток людини, служить проявом здорового способу життя, сприяє збереженню фізичної працездатності і, водночас відповідає потребам людей молодого віку.

Список літератури

1. Гаца О.О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О.О. Гаца, А.О. Змійов // Туризм: Теорія і практика. 2005. № 1. С. 4-8.
2. Вакуленко О.В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості // Український соціум. 2003. № 1 (2). С. 123-128.
3. Кривошеєва Г. Рідна школа // Щомісячний науково-педагогічний журнал. 2000. № 5. С. 66-67.
4. Гаврилишин І.П. Туризм України: проблеми і перспективи. К., 1994.
5. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. Підручник. К. : Грамота, 2006. 264 с.
6. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.

Рекреація студентів закладів вищої освіти на заняттях з різних дисциплін за допомогою музичної терапії

Плаксіна О. Ф.

Комунальний заклад

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Стаття присвячена проблемі становлення музичної терапії в українському освітньому просторі, з метою оздоровчої рекреації виокремлено ряд представників та окреслено перспективи її розвитку, запропоновані засоби які полегшують експресію емоцій. Розглянуто основні проблеми музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях різних дисциплін, розкрито методологічні основи дослідження особливостей музичної терапії для оздоровчої рекреації. Мета дослідження – визначити методологічні особливості музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях з різних дисциплін. Встановлено, що одним із недоліків теоретичного підходу до організації занять з музичною терапією для рекреаційної діяльності є відсутність необхідної чіткості при використанні

понятійного апарату і можливостей визначити, якою мірою можна вивчити і пізнати засоби музичної терапії. До музичної терапії можна віднести здійснення системних принципів, з яких можна відзначити наступні: цілісність; структурність; взаємозалежність середовища й системи. Музична терапія вміщує використання різних засобів, які полегшують експресію емоцій. Терапевтичний ефект при цьому досягається за допомогою нетрадиційного трактування мистецтва, що дає змогу залучити до процесу навчання здобувачів вищої освіти, викладачів, спонукати їх до невербальної комунікації.

Ключові слова: музика, терапія, здобувачі вищої освіти, заклад освіти, рекреація, здоров'я.

The article is devoted to the problem of the formation of music therapy in the Ukrainian educational space, for the purpose of recreational recreation a number of representatives have been singled out and the prospects for its development have been outlined, the means that facilitate the expression of emotions have been proposed. The main problems of music therapy for health recreation of higher education students in different disciplines are considered, methodological bases of research of features of music therapy for health recreation are revealed. The purpose of the study is to determine the methodological features of music therapy for recreational recreation of higher education students in different disciplines. One of the disadvantages of the theoretical approach to organizing music therapy classes for recreational activity is the lack of clarity required when using the concept apparatus. The implementation of systemic principles can be attributed to music therapy. Of these, the following can be noted: integrity; structural; interdependence of environment and system. Music therapy involves the use of various means that facilitate the expression of emotions. The therapeutic effect is achieved through the unconventional interpretation of art. This makes it possible to involve higher education students and teachers in the learning process and to encourage them to communicate non-verbally.

Key words: music, therapy, bread-winners of higher education, establishment of education, recreation, health.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність виділення музичної терапії в самостійну тему наукових досліджень обумовлена певними причинами. Одна пов'язана з підвищеними запитами практичної діяльності у здоров'ї людини, підвищенні її активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням власної проблематики оздоровчої рекреації, виділенням її специфічних видових ознак, що дозволить чітко визначити міждисциплінарні зв'язки. Третя причина обумовлена намаганням відійти від теоретичного пізнання музичної терапії та оздоровчої рекреації до виділення інновацій в галузі мистецтва, науково осмислити теоретичні і практичні проблеми, які не можуть бути поставлені і вирішені. Проблеми організації музично-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти не були раніше предметом досліджень, але на сьогодні методологічною

основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивчення окремих особистих проблем без врахування особливостей змісту і структури цілісної системи активної рухової та культурної діяльності [2; 9; 10]. Це обумовлено тим, що основні складові технології музичної терапії на заняттях здобувачів вищої освіти ще не повністю досліджені.

Учені цікавилися окремими елементами технології музичної терапії як автономного і структурованого процесу [1-5]. Цілісного уявлення про дослідження певних музичних засобів, які будуть впливати на оздоровчу рекреацію здобувачів вищої освіти, в сучасній науковій літературі не представлено, що й обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити методологічні особливості музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях з різних дисциплін.

Виклад основного матеріалу. Дослідження включає аналіз рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти засобами музичної терапії на заняттях з різних дисциплін, виявлення всіх складових взаємодії, а також особливостей розвитку. Встановлено, що одним із недоліків теоретичного підходу до організації занять з музичною терапією для рекреаційної діяльності є відсутність необхідної чіткості при використанні понятійного апарату і можливостей визначити, якою мірою можна вивчити і пізнати засоби музичної терапії. Змістовні принципи системного підходу дають можливість фіксувати недостатність традиційних предметів вивчення для постановки і вирішення нових завдань. Поняття і принципи системного підходу суттєво допомагають формувати нові предмети досліджень, задаючи їхні структурні характеристики і таким чином сприяючи формуванню конструктивних дослідницьких програм.

Наукове дослідження музичних засобів для оздоровчої рекреації на заняттях має свою специфіку, що пов'язана з отриманням та аналізом емпіричних даних, специфікою об'єкта дослідження. Основу структури проблеми нашого дослідження становлять проблемний об'єкт, педагогічні умови і конкретні цілі музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти. Для розуміння складності проблеми створення технології музичної терапії для занять нам необхідно було підходити з позиції системності. Системний підхід, як напрямок методології наукового пізнання одержав досить широке поширення. В галузі культури та мистецтва, методології якої властиві загальнонаукові інтегративні підходи, системний підхід застосовується вже протягом багатьох років, і не втратив актуальності. Вивчення музичної терапії як одного із засобів оздоровчої рекреації, її теорії, як достатньо складного об'єкта в її багатоаспектності й цілісності, також

припускає системне дослідження, а уявлення про неї як про складну динамічну систему, що втілює єдність соціального й біологічного, духовного й культурного.

До музичної терапії можна віднести здійснення системних принципів, з яких можна відзначити наступні: цілісність (методологічна установка, яка потребує в конкретній програмі дослідження, виявлення і аналізу системоутворюючих зв'язків між елементами технології музичної терапії для оздоровчої рекреаційної діяльності на заняттях здобувачів вищої освіти); структурність (можливість опису системи занять з музичними засобами через установлення її структури); взаємозалежність середовища й системи (система формує й проявляє свої властивості в процесі взаємодії з освітнім середовищем); ієрархічність кожного компоненту системи занять може розглядатися як система, а досліджувана в даному випадку музична терапія є одним з компонентів більш широкої системи навчання для оздоровчої рекреації.

Музична терапія – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований фахівець застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я людини. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, чи рух під музику, викладач допомагає здобувачу освіти у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо. Музична терапія сприяє розвитку потенційних здібностей чи відновлення функцій організму. Музична терапія може бути засобом профілактики та реабілітації [6; 7; 8].

Оздоровча рекреація – потреба особистості чи суспільства на заняттях фізичними вправами, обумовлена особливостями історичного етапу й рівнем розвитку продуктивних сил і виробничих відносин, а для особистості – рівнем здоров'я й підготовленістю до діяльності; умови здійснення оздоровчої рекреації, які не входять у зміст музичної терапії, але які визначають можливість її реалізації й розвитку: наукова й методична база. Викладене вище виступає основою застосування системного підходу як одного з базових методів дослідження. Музична терапія вміщує використання різних засобів, які полегшують експресію емоцій. Це особистісно орієнтована стратегія, засіб невербальної комунікації, у тому числі з самим собою. Терапевтичний ефект в музичній терапії досягається завдяки нетрадиційному трактуванню мистецтва, що дає змогу залучити до процесу навчання здобувачів вищої освіти та викладачів, спонукати їх до невербальної комунікації.

Конкретизуючи логічний аспект системної парадигми структурно-цільового аналізу і синтезу засобів музичної терапії, на основі методологічної функції структурних цілей систем визначити оздоровчу рекреаційну діяльність як систему з логічним підґрунтям конструкції в процесі структурно-цільового аналізу та синтезу. Враховуючи окреслені проблеми оздоровчої рекреації: низький рівень залучення молоді до оздоровчої рекреаційної діяльності засобами музичної терапії; музична терапія розглядається як один із засобів, що використовуються в інших сферах діяльності здобувачів вищої освіти.

На сьогодні систематизовано лише окремі аспекти наукового знання щодо музичної терапії для оздоровчої рекреації, що дозволяє відбити цілісну картину здійснення цього явища на заняттях у здобувачів вищої освіти і суспільства:

- не дивлячись на достатню кількість досліджень щодо теоретико-методичних основ оздоровчої рекреації, існують певні протиріччя у визначенні її основних критеріїв. Вказані протиріччя визначають необхідність комплексного міждисциплінарного підходу з вивченням різних аспектів в галузі культури та мистецтва чи фізичної культури і спорту. Тому актуальними завданнями є визначення передумов її виникнення, закономірностей з врахуванням потреб молоді й суспільства в цілому;

- не вирішеними є питання вивчення розвитку рекреаційно-дозвіллєвих інтересів і потреб сучасної молоді, обсягу їх знань, вмінь і навичок в самоорганізації свого вільного часу, атрактивності різних видів музичних засобів для занять, організації музичної терапії; відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій здобувачів освіти, організації занять оздоровчого напрямку з використанням засобів музики; відсутність урахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів;

- не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань залучення молоді до оздоровчих занять з музичною терапією, не обґрунтована система заходів щодо їх залучення до оздоровчих занять, не систематизовано дані з особливостей змісту занять із засобами музичної терапії;

- не обґрунтовано технологію музичної терапії;

- не представлено сучасні підходи до структури та змісту системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців музичної підготовки в Україні.

Відповідно до визначених проблем нами були диференційовані загальні завдання щодо реалізації означеної проблеми.

Висновки. На основі сучасної методології вивчення складних систем навчання, результатів власних досліджень, даних теоретичного аналізу літературних джерел здійснено представлення музичної терапії як складно організованої системи навчання з різних дисциплін здобувачів вищої освіти. В

нашій статті особлива увага зверталася на виявлення механізмів функціонування засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації із застосуванням системного підходу. Подальше вдосконалювання засобів музичної терапії, для оздоровчої рекреації вимагає якісно нової форми організації наукового знання про неї.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні, розробці комплексу засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації з різним контингентом для результативного вирішення завдань залучення сучасної молоді до регулярних оздоровчих програм із використанням засобів музики.

Список літератури

1. Малашевська І.А. Музична терапія як здоров'язберігаюча технологія освітнього процесу. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2008. Вип. 15. С. 27-29.
2. Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. *Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку*. Київ, 2001. С. 157-161.
3. Фізичне виховання студентів ВНЗ: *навч.-метод. посіб.* / заг. ред. Школа О. М. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2016. 456 с.
4. Школа О.М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: *навч. посіб.* Харків: ФОП Бровін О. В., 2014. 265 с.
5. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: *навч.-метод. посіб.* Харків: ФОП Бровін О.В., 2017. 218 с.
6. Школа О.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физического воспитания студентов. *Інноваційна педагогіка*, 2018. Вип. 5. С. 58-62.
7. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
8. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloshchynskyi I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.

Предпочтения белорусов в области спортивного туризма как основы здорового образа жизни: результаты социологического исследования

Цымбалюк Е.А, Гататуллин А.Г.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет
физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

В статье отражены результаты социологического исследования спортивно-туристических предпочтений белорусов в контексте формирования у них здорового образа жизни; даны рекомендации относительно организации спортивно-туристических мероприятий. Предлагаемая методика исследования носит универсальный характер и может быть использована широким кругом ученых на базе иных регионов и популяций.

Ключевые слова: туризм, спорт, туристический маршрут, спортивные объекты, активный туризм, спортивный туризм, экстремальный туризм.

The article reflects the results of a sociological study of sports and tourist preferences of Belarusians in the context of the formation of their healthy lifestyle; recommendations are given regarding the organization of sports and tourism events. The proposed research methodology is universal in nature and can be used by a wide range of scientists based on other regions and populations.

Key words: tourism, sports, tourist route, sports facilities, active tourism, sports tourism, extreme tourism.

Актуальность исследования спортивно-туристических предпочтений белорусов обусловлена:

– необходимостью пропаганды здорового образа жизни среди населения с одной стороны и новыми тенденциями развития туристических услуг с другой. Последние характеризуются переходом от массовых форм работы с туристами к индивидуальным, в связи с чем важным становится уникальность предоставляемой туристической услуги. Нестандартные спортивные соревнования, редко повторяющиеся природные явления, культурные мероприятия, дающие туристам возможность быть их активными участниками становятся более востребованными, нежели традиционный набор туристических мероприятий [1-4]. Это требует получения обратной связи от потенциальных туристов для грамотного формирования туристических групп, туристических маршрутов и их содержательного наполнения;

– причинами экономического порядка. Укрепление мировой экономики, рост среднего класса, упрощение визового режима и появление ряда возможностей для недорогих путешествий привели к росту международных туристических прибытий на 5 процентов в год, что по данным Всемирной

туристической организации (ЮНВТО) заметно превышает рост мировой экономики [5]. Опережение экспорта туризма в сравнении с экспортом товаров демонстрирует потребность в эффективном управлении туристической отраслью, в минимизации влияния на нее любых негативных факторов, в предложении такого туристического продукта, который бы наиболее адекватно отвечал современным маркетинговым ожиданиям;

– заметным ростом въездного и внутреннего туризма в Беларуси. Красивый ландшафт, мягкий климат, наличие уникальных природных памятников и памятников архитектуры, опыт успешного проведения белорусами мировых спортивных форумов, спокойная и доброжелательная атмосфера в стране притягивают путешественников со всего мира, а также активизируют познавательные и рекреационно-спортивные интересы самих белорусов, что предполагает поступление от представителей национальной туристической индустрии соответствующих предложений.

Цель данной статьи – на основании проведенного социологического исследования получить исчерпывающую информацию об оценке белорусами состояния собственного здоровья в контексте занятий спортивным туризмом, о месте физической культуры и спорта в их образе жизни в целом и степени физической активности в период отпускной кампании, об отношении к отдельным видам активного туризма, о финансовых возможностях респондентов и типичных ожиданиях от рекреационно-туристических походов и поездок.

В выборочном социологическом опросе приняли участие 2028 респондентов – жителей Минской области, – как наиболее активной в плане внутреннего туризма, что приблизительно составляет 17 % взрослого населения региона (генеральной совокупности). Параметры выборки включали следующие позиции: 1) гендерный состав – 32% мужчин, 68% женщин; 2) место проживания – 45 % жителей районных центров, 37 % жителей малых городов, 11% жителей поселков городского типа, 7% жителей деревень; 3) статусные различия – 4,5% учащихся средних специальных учебных заведений, 7% студентов учреждений высшего образования, 4% сельских тружеников, 33,5 % представителей рабочих профессий, 27,5 % работников бюджетной сферы, 4 % предпринимателей, 15 % чиновников, 3,5 % временно неработающих, 1 % пенсионеров; 4) возрастные градации – 13 % респондентов от 18 до 22 лет, 16,5 % – от 23 до 27 лет, 23,5 % – от 28 до 35 лет, 24,5 % – от 36 до 45 лет, 21,5 % – от 46 до 55 лет, 1 % – старше 55 лет. Разновидность выборки – непропорциональная стратифицированная. Отбор в рамках каждого подмножества – простой случайный.

Результаты опроса показали следующее. Более половины респондентов (59,5 %) считают себя людьми, в целом, здоровыми, треть опрошенных (30,5 %) имеет хронические заболевания, приблизительно десятая часть (9,5%) на здоровье абсолютно не жалуется, о серьезных проблемах со здоровьем в рамках статистической погрешности не говорит практически никто (0,5%), что сопоставимо с отношением опрошенных к занятиям физической культурой и спортом. Равно небольшое число занимается физической культурой и спортом регулярно либо не приобщено к данной сфере в принципе (9,5 % и 12,5 % соответственно), около шестидесяти процентов (59,5%) прибегают к физическим упражнениям время от времени, пятая часть (21 %) обращается к активному времяпрепровождению только на отдыхе.

Треть респондентов путешествует постоянно, либо несколько раз в году, приблизительно такое же количество совершает путешествие ежегодно, более сорока процентов путешествуют крайне редко либо такого опыта не имеют в принципе (табл. 1).

Таблица 1

**Ответы респондентов на вопрос
«Часто ли Вы путешествуете (один вариант ответа)», %**

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов
1.1	Стараюсь делать это каждые выходные и праздничные дни	7,0
1.2	Могу позволить себе это только несколько раз в году	21,0
1.3	Путешествую раз в год во время отпуска	29,0
1.4	Путешествую крайне редко	36,5
1.5	Никогда не путешествовал	6,5

В большей мере респондентов заинтересовали бы рекреационно-туристические путешествия с очевидной познавательной нагрузкой (86,5 %). В частности, посещение белорусских замков и усадеб (30,0%), заповедных уголков природы (28,5%), уникальных музеев (10,0%), религиозных и спортивных объектов (по 8,5%), гастрономических объектов (7,5%), промышленных предприятий (4,5 %), фольклорных объектов (2,0 %).

Опрашиваемые убеждены, что активный туризм прежде всего укрепляет здоровье, в серьезной мере влияет на улучшение фигуры и расширение социальных связей, оказывает благоприятное воздействие на психику путем смены обстановки, в определенной мере дает туристу возможность оценить собственные физические возможности. Респондентам нужны сильные впечатления и положительные эмоции, в также возможность транслировать условия путешествия, его уникальность и престижность через социальные сети.

При этом туристические поездки как средство устройства личной жизни почти не рассматриваются (табл. 2).

Таблица 2

**Ответы респондентов на вопрос
«На Ваш взгляд, что может дать занятие активным туризмом»
(определитесь по каждой позиции, оценив ее по 10-балльной шкале,
10 – высший балл, 1 – низший балл)**

№ п/п	Преимущества спортивного туризма	Средний балл
2.1	Укрепление здоровья	9,5
2.2	Улучшение фигуры	8,5
2.3	Расширение круга друзей и знакомых	8,5
2.4	Приятная смена обстановки	7,2
2.5	Оценка собственных физических возможностей	6,2
2.6	Устройство личной жизни	2,0

Из классических видов активного туризма жителей Минской области в большей мере привлекает пешеходный и велосипедный туризм. Далее, по мере убывания, они могли бы заняться лыжным туризмом, водным туризмом, горными походами и спелеотуризмом (табл. 3).

Таблица 3

Ответы респондентов на вопрос «Какие виды спортивного туризма Вас в большей мере привлекают» (определитесь по каждой позиции, выбрав один из вариантов ответов – очень привлекает, в целом, интересен, не привлекает), %

№ п/п	Вид спортивного туризма	Очень привлекает	В целом, интересен	Не привлекает
3.1	Пешеходный туризм	47,0	47,0	6,0
3.2	Велосипедный туризм	39,0	44,0	35,5
3.3	Горный поход	16,0	33,0	51,0
3.4	Водный поход	22,5	31,5	46,0
3.5	Спелеотуризм	15,0	32,0	53,0
3.6	Лыжный туризм	14,0	47,5	17,0

Из экстремальных видов спортивного туризма опрошенным предпочтителен автомобильный туризм, а также квесты и реконструкции. Заметно менее популярны индустриальный туризм, альпинизм и выживание в дикой природе. Автостоп как вид туризма жителям Минской области мало интересен (табл. 4).

Таблица 4

Ответы респондентов на вопрос «Какие виды экстремального спортивного туризма Вас в большей мере привлекают» (определитесь по каждой позиции, выбрав один из вариантов ответов – очень привлекает, в целом интересен, не привлекает), %

№ п/п	Виды экстремального спортивного туризма	Очень привлекает	В целом интересен	Не привлекает
4.1	Автомобильный туризм	40,5	39,5	20,0
4.2	Альпинизм	16,0	33,0	51,0
4.3	Индустриальный туризм	20,0	32,0	48,0
4.4	Автостоп	7,5	22,5	70
4.5	Выживание в дикой природе	15,5	31	53,5
4.6	Квесты и ролевые игры	27,0	41,5	31,5

Важно иметь в виду, что большая часть респондентов туристского снаряжения не имеет (64,5 %), малая часть опрошенных (8,0 %) не знает, что имеется в виду под самим термином «туристское снаряжение» и лишь менее трети (27,5 %) подобное снаряжение уже приобрела.

Опрошенные ожидаемо равнодушны к потенциальному составу своей туристической группы. Больше половины (56,0 %) хотели бы отправиться в путешествие с друзьями и знакомыми, четверть опрошенных – только с близкими родственниками, десятая часть предпочла бы групповые туристические походы с незнакомыми людьми, малый процент предпочитает индивидуальные путешествия и приблизительно для такого же количества респондентов состав туристической группы принципиального значения не имеет (4,5 % и 5,0 % соответственно).

Потенциальные туристы Минской области отличаются высоким уровнем доверия к организованным формам туризма. Весьма красноречиво об этом говорит тот факт, что больше половины из них (61,0%) не стремятся познакомиться лично с будущим гидом. Основная масса опрошенных имеет либо общее представление о туристических маршрутах по Минской области (59,5%), либо подобным вопросом не владеет в принципе (28,5%). Более половины респондентов (59,5%) ощущают необходимость получать дополнительные знания по туризму и спортивному туризму в частности, поскольку основную информацию подобного плана получают случайно из социальных сетей (53,5 %) либо посредством «сарафанного» радио (27,5 %) и осознают ее возможную недостоверность.

Количество денежных средств, которые готовы потратить респонденты на осуществление своей туристической мечты, отличается заметной скромностью (табл. 5).

Таблица 5

**Ответы респондентов на вопрос «Какую сумму Вы готовы потратить за участие в туристическом походе в пределах Минской области»
(один вариант ответа)», %**

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов
5.1	До 250 рублей	75,5
5.2	До 500 рублей	13,0
5.3	До 800 рублей	1,5
5.4	До 1000 рублей	1,0
5.5	До 1500 рублей	0
5.6	До 2000 рублей	0,5
5.7	Этот вопрос для меня не принципиален	8,5

Тем не менее, подавляющее большинство опрошенных готовы регулярно вкладывать финансы в поддержание собственного здоровья и приемлемой физической формы (табл. 6).

Таблица 6

**Ответы респондентов на вопрос
«Сколько средств Вы готовы потратить на занятия физической культурой и спортом в месяц» (один вариант ответа), %**

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов
6.1	Тратиться не готов	13,0
6.2	До 25 рублей	37,0
6.3	До 50 рублей	27,0
6.4	До 100 рублей	18,0
6.5	До 200 рублей	2,0
6.6	До 300 рублей	0,5
6.7	До 500 рублей	0,5
6.8	До 1000 рублей	0
6.9	В средствах не ограничен	2

Результаты социологического опроса потенциальных туристов – жителей Минской области позволяет заключить следующее.

Большинство респондентов – жителей Минской области, – ментально и физически готовы к спортивному туризму в рамках Беларуси. Респонденты понимают значимость спортивного туризма для поддержания приемлемого физического здоровья и хорошего психологического самочувствия. В большей мере опрошенных привлекает бюджетный групповой отдых с близкими либо родными людьми с обязательной познавательной составляющей.

Одновременно опрошенные поверхностно осведомлены о туристическом потенциале Беларуси, туристской экипировке, специфике отдельных видов спортивного туризма и возможных финансовых затратах. В отношении проводимых массовых спортивных мероприятий их позиция в большей мере пассивная, нежели активная.

Наиболее предпочитаемыми видами спортивного туризма называются пешеходный туризм, велосипедный туризм, автомобильный туризм, квесты и ролевые игры. Наиболее предпочитаемыми видами спорта – велосипедный спорт, стрельба и теннис.

Респонденты готовы вкладывать определенные средства в регулярные занятия физической культурой и спортом, однако не в полной мере владеют информацией о наличии и функционировании по их месту жительства физкультурно-спортивных объектов, проведении физкультурно-массовых мероприятий. Подобная информация зачастую носит несистемный и неофициальный характер.

Социологическое исследование показало необходимость разработки карты рекреационно-туристических маршрутов в рамках Беларуси, популяризации данных маршрутов среди широких кругов населения, а также обеспечения познавательной, составляющей туристической деятельности и помощи будущими туристами в обретении, при необходимости, определенных физических навыков.

Авторы статьи смеют полагать, что предлагаемая методика исследования спортивно-туристических предпочтений респондентов носит универсальный характер и может быть использована широким кругом ученых на базе иных регионов и популяций.

Список литературы

1. Booyens, I. and Rogerson, C.M. (2015), “Creative tourism in Cape Town: an innovation perspective”, *Urban Forum*, Vol. 26 No. 4, pp. 405-424.
2. Neirotti, L. An Introduction to Sport and Adventure Tourism / L. Neirotti; in S. Hudson (ed.) // *Sport and Adventure Tourism*. – New York: The Haworth Hospitality Press, 2003.
3. New Tourism in the 21st Century: Culture, the City, Nature and Spirituality, Edited by Rubén C. Lois-González, Xosé M. Santos-Solla and Pilar Taboada-de-Zuñiga This book first published 2014 Cambridge Scholars Publishing 12 Back Chapman Street, Newcastle upon Tyne, NE6 2XX, UK
4. Jönsson, C. Impacts of Hosting a Sport Event in Tourism High Season / C. Jönsson, C. Lewis. – The University of the West Indies, RASAALA. – 2014. – Vol. 5, N 1.

5. International tourism Highlights, 2019 Edition, UNWTO, Madrid, doi:
<http://doi.org/10.18111/9789284421152>

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу

Шляхи впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховний процес

Євстаф'єва Н.В., Скобєлєв А.А.

Комунальний заклад “Темрюцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів”
Нікольської районної ради Донецької області

Стаття присвячена проблемам формування здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі через впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоров'язбережувальні технології.

This article is devoted to the problems of formation of health-saving educational environment in educational institution through the introduction of health-saving technologies.

Key words: health, health educational environment, health-saving technologies.

Вступ. Згідно статистичних досліджень старіння європейців відбувається з 65 років, а українців – з 57 років. Цьому є багато факторів, найбільш важливими є спосіб життя та низький рівень знань про здоров'язбережувальні технології. Завдання сучасної школи – формування в учнів потреби зберігати та зміцнювати здоров'я через застосування принципів здоров'язбережувального освітнього середовища.

Мета дослідження: проаналізувати типи здоров'язбережувальних освітніх технологій та шляхи їх впровадження в навчально-виховний процес.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я підростаючого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, який не тільки відображає справжню ситуацію, а й дає прогноз на майбутнє.

Фахівці вважають, що завдання підвищення якості освіти нерозривно пов'язане з вирішенням проблем охорони і зміцнення здоров'я учнів, тому що тільки здорова особистість може:

- якісно засвоїти знання;
- максимально повно реалізувати їх;
- ефективно адаптуватися в динамічному суспільстві.

Здоров'я – поняття комплексне. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає його як стан повного фізичного, духовного і соціального

благополуччя, а не просто відсутність хвороби або фізичного дефекту. В даний час здоров'я усвідомлюється як фактор соціального життя (життя соціуму). Експерти вважають, що на формування здоров'я впливають наступні фактори: спадковість – 20%, стан навколишнього середовища – 20%, фактори охорони здоров'я – 10%, індивідуальний спосіб життя – 50%. При цьому внесок факторів шкільного середовища становить 27% [1].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище включає наступні компоненти [2]:

1. Оптимізація санітарно-гігієнічних умов навчання.
2. Раціональна організація навчального процесу і режиму навчального навантаження.
3. Забезпечення повноцінного харчування дітей в освітній установі.
4. Удосконалення системи фізичного виховання.
5. Забезпечення психологічного комфорту освітнього процесу.
6. Використання здоров'язбережувальних освітніх технологій.
7. Використання програм освіти у сфері здоров'я.
8. Інтеграція в навчально-виховний процес оздоровчих заходів.
9. Забезпечення сімейного консультування, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини.
10. Організація роботи по зміцненню здоров'я вчителів.
11. Навчання педагогічних кадрів з питань охорони здоров'я дітей.
12. Проведення моніторингу здоров'я.

Освітнє середовище є системою зовнішніх впливів, до яких у дітей виробляються механізми адаптації. Його можна умовно розглянути як комплекс шести показників: навчальне тижневе навантаження, режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання, рухова активність у школі та організація харчування в школі. Освітнє середовище прямо або побічно впливає на організм дитини і формує його адаптаційні можливості і стан здоров'я.

Комфортне середовище для дитини:

- це можливість прояву;
- активність у навчальному та освітньому процесі;
- високий рівень мотивації;
- комфортні умови, які створюються в колективі однолітків;
- задоволеність освітнім процесом;
- реалізація своїх індивідуальних можливостей.

Відповідальність за психологічний клімат несуть дорослі: педагоги і батьки. Педагоги відповідають за організацію навчально-виховного процесу в

освітніх установах. А роль батьків полягає в створенні сприятливого мікросоціального середовища в сім'ї [3].

У шкільній освіті важливими є технології навчання. Під терміном “технології навчання” розуміється сукупність форм, методів і засобів навчання, а також стиль спілкування вчителів з учнями для досягнення певних знань, умінь та навичок у відповідності з державним освітнім стандартом, створюючи при цьому умови, що гарантують збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальні освітні технології поділяються на такі типи:

- психолого-педагогічні;
- медико-гігієнічні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- особистісно-розвивальні;
- соціально-адаптуючі;
- екологічні;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності.

Всі типи здоров'язбережувальних технологій зорієнтовані на формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконалення умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного та фізіологічного складників. Поняття здоров'язбережувальні технології охоплює всі напрями навчального закладу щодо формування культури здоров'я учнів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують відокремлювати поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

Науковці вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями необхідно вважати педагогічні технології, які не шкодять учням. Дослідник цієї проблеми Н. Міллер доводить, що здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [4].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище можна розглядати як цілеспрямовану і професійно спрямовану систему дидактичних умов, у якій

засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [5].

У шкільних умовах ці технології охоплюють грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках прийомів рухової активності, конструктивне вирішення конфліктів, нейтралізацію стресів, створення ситуації успіху; організацію гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям та вміння його застосовувати, формування та закріплення екологічних знань – це повсякденна діяльність будь-якого навчального закладу. Ефективність позитивного впливу на здоров'я різних здоров'язбережувальних технологій може бути тільки при їх систематичному застосуванні.

Таким чином, використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у сучасному навчальному закладі сприяє підвищенню рівня індивідуального здоров'я дітей. На сучасному етапі саме здоров'я людини є показником цивілізованості суспільства. Здорова, розумна, успішна молодь – гордість кожної країни.

Список літератури

1. Бех І. Д. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 230с.
2. Валученко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46.
3. Єрохіна І.А. Здоров'язберігаючі технології в профілактиці наркозалежності підлітків. Дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 2005. 272 с.
4. Міллер Н.Д. Здоров'язберігаюче навчання дітей старших класів загальноосвітньої школи. Дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 2006. 255 с.

Інноваційний урок регбі для учнів 5-9 класів закладів загальної середньої освіти

Качан О.А., Ольхова Т.О., Багрій О.В.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Краматорська ЗОШ I-III ступенів № 25 з профільним навчанням
Курахівський ліцей «Престиж» I-III ступенів (академічного спрямування)

Варіативний модуль «Регбі» (2-й рік вивчення).

Мета уроку: навчання та засвоєння техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком навичок взаєморозуміння та соціальної згуртованості.

Тема уроку: вивчення техніки передач і прийомів м'яча з різних положень способом «звичайна» й «торпеда» та взаємодія двох гравців у нападі в разі передачі та прийому м'яча в русі «віялом».

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Завдання уроку:

1. Освітні:

- Розновиди гри регбі, її основні правила та правила безпеки під час занять.

2. Навчальні:

- Ознайомити з використанням гіроскопічного тренажера для самостійних занять.
- Розучити комплекс вправ за вибором учнів.
- Продовжувати вивчати передачу та прийом м'яча способом «звичайна» та «торпеда».
- Закріпити навичку передачі та прийому м'яча в русі «віялом».
- Проконтролювати самостійну гру в м'який петанк.
- Відпрацювання ігрових навичок під час навчальної гри в тег-регбі.

3. Оздоровчі:

- Сприяти зміцненню серцево-судинної і дихальної систем та дотриманню питного режиму.

4. Виховні:

- Формувати довірливі взаємовідносини, дружбу, повагу до суперника та командну взаємодію.

5. Розвивальні:

- сприяння розвитку фізичних якостей й здібностей – витривалості, швидкості, стрибучості, реакції та координаційних здібностей;
- сприяти розвитку особистісних якостей – уваги та мислення.

6. Профільні:

- досягнення необхідного рівня максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення для забезпечення високого рівня працездатності.

7. Мотиваційні:

- урахування мотивів та інтересів учнів під час уроку.
- підтримання емоційного настрою та позитивних емоцій учнів під час уроку.

Інвентар: скакалка Smart Rope M на кожного учня основної медичної групи, скакалка TSPORTKIPROPE ASCJ-01BT на кожного учня для підготовчої групи, набір м'якого петанку – 1 шт., велика скакалка (10 м) – 1 шт., парний парашут один на двох учнів, саморобний «Сухий душ», гіроскопічний тренажер – 1 шт., саморобні липучки на поясах на кожного учня, один м'яч на двох учнів, індивідуальні пляшки з водою на кожного учня.

Дидактичні матеріали: набір різноманітних наліпок «Емодзі» – 28 шт, інтерактивний плакат «Зустріч з вчителем» – 1 шт, плакат привільних стрибків на скакалці – 1 шт, «Пелюсткова діаграма» – 1 шт, різнокольорові маркери на кожного учня.

Електронні дидактичні матеріали:

- фотокомплекс вправ за вибором учнів;
- електронний конспект уроку.

Технічні засоби: мультимедійний проектор із проекційним екраном, презентер, окуляри VR на кожного учня, фліпчарт – 1 шт.

Програмне забезпечення:

- **системне:** microsoft PowerPoint;
- **спеціальне:** мобільний додаток до Smart-пляшок.

Технічні засоби та програмне забезпечення учнів: смартфон зі стандартним програмним забезпеченням у кожного учня.

QR-коди

Відеоролик «Переваги гри в тег-регбі» для окулярів VR	Розумні скакалки Smart Rope M та TESPORTKIPROPE ASCJ-01BT	Гіроскопічний тренажер
		

Критерії успіху: урахування мотивів і інтересів, створення емоційного настрою та позитивних емоцій під час уроку дасть учням відчуття впевненості, поваги, захоплення, радості, довіри та командної взаємодії і отримання задоволення від ігрової діяльності.

Формування на уроці соціальної та громадянської компетентності.

Міжпредметні зв'язки: інформатика.

Місце проведення: спортивний зал.

Час проведення: 45 хв.

Хід уроку

Зміст уроку		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв.)			
	Привітальна налаштувально- діагностична вправа	30 с	Учні заходять у спортивний зал, де біля входу висить інтерактивний плакат «Зустріч з учителем» і кожен учень обирає найбільш комфортне привітання для себе. По черзі торкаються зображення та виконують вибрану дію разом з вчителем, й переходять до кола в середині спортивного залу та сідають на підлогу в позі по-турецьки

			
	Повідомлення теми, мети та завдань уроку. Мобілізація й спрямування уваги учнів, на розв'язання завдань уроку	30 с	Учитель. Ви зможете вибрати самі розминку, яка вам буде до вподоби на сьогоднішньому уроці. Також під час уроку ми з вами будемо дотримуватись питного режиму. Учні, віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп та звільнені від занять, будуть виконувати під час уроку відповідні вправи різного навантаження
	Створення позитивного настрою та мотивація навчальної діяльності	1 хв. 30 с	Кожен учень вдягає окуляри VR та переглядає відеоролик «Переваги гри в тег-регбі»
	Інструктаж з безпеки життєдіяльності	20 с	Під час уроку дотримуватися інтервалу та дистанції, уникати зіткнень, не штовхати гравців, бути поважними до своїх партнерів
	Надання теоретико-методичних знань	30 с	Учитель. Регбі – це не тільки гра та змагання, яке допоможе стати сильними, спритними і сміливими, а й повага і партнерство. Цей вид регбі найчастіше використовують для популяризації регбі серед дітей та підлітків і навчання новачків. Ця гра заснована на простих і базових правилах класичного регбі

	Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів, опитування про самопочуття учнів)	15 с	Норма ЧСС – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям переходять до підготовчої або спеціальної групи	
	Варіативність уроку	10 с	Учитель пропонує проголосувати, на вибір, за ту рухову активність, яка найбільш подобається на уроці, використовуючи наліпки «Емодзі» та фліпчарт (див. додаток 1)	
QR-коди				
Калланетик 	Цигун 	Скіпінг 	Табата 	М'який петанк (для учнів спеціальної групи та звільнених від занять) 
	Учні обрали розминку «Скіпінг»	8 хв.	Учитель демонструє на фліпчарті плакат стрибків на скакалці, а потім на проекторі, за допомогою презентера – фотокомплекс вправ «Скіпінг» (див. додаток 2)	
	Розподіл учнів на медичні групи та диференціювання навантаження	10 с	Відповідно до медичної групи учні отримують належний інвентар	
Основна медична група		Підготовча медична група	Спеціальна медична група та звільнені учні	
Використовує розумну скакалку Smart Rope M та виконує комплекс вправ «Скіпінг»		Використовує розумну скакалку TESPORKIPROPE ASCJ-01BT та виконує	Починають самостійно грати в м'який петанк, у спеціально	

		комплекс вправ «Скіпінг»	облаштованому для них місці. Результати гри записують на аркуші фліпчарту
			
	Демонстрація виконання стрибків зі скакалкою	50 с	Учитель демонструє за допомогою фліпчарту плакат з правильним та помилковим виконанням стрибків зі скакалкою

Правильно стрибаємо

Вірно
Корпус і погляд:

- тримаємо прямо
- дивимося вперед

Темп:

- спокійний та комфортний

Руки:

- від плеча до ліктя притиснути до корпусу
- нижче розвести
- кисті на рівні талії

Снаряд:

- обертати передпліччям
- рука вище ліктя не рухома

Стрибки:

- пружинити на носках
- плавно опускати ступню
- злегка згинати коліна

Висота стрибка:

- не більше 5 сантиметрів

Не вірно
Приземлитися на п'яти або відразу на всю стопу

Стрибати високо

Обертати скакалку всією рукою від плеча

Розводити руки широко в убік

Дивитися вниз, на ноги

Стрибати дуже швидко



Виконання учнями з ОМГ і ПМГ комплексу вправ «Скіпінг»	6 хв.	
Вправа № 1. Стрибки зі зміною ноги	30 с	Під час стрибків необхідно, щоб під час проходження скакалки на підлозі залишалася одна нога, в перебігу другого проходження – ногу міняємо на протилежну

		
Вправа № 2. Стрибки з почерговим підніманням колін 	30 с	Те саме, але під час проходження скакалки під вами на підлозі, ногу підтягуємо до талії або вище
Вправа № 3. Стрибки з одночасним підняттям колін 	30 с	Під час проходження скакалки під вами відривайте дві ноги і тримайте їх якомога вище. Ця вправа не може виконуватися швидко, тому приділіть особливу увагу техніці виконання
Вправа № 4. Стрибки «хрестом» 	30 с	Під час проходження скакалки під ногами, відриваємо їх разом від землі, коли скакалка піднялася над вами, схрещуємо руки, так щоб на рівні пояса ліва долоня опинилася праворуч, а права зліва і в такому положенні прокручуємо скакалку під ногами і знову відриваємо ноги разом, продовжуємо в тому ж дусі, стрибаючи по черзі зазвичай і зі схрещеними руками
Вправа № 5. Стрибки з викидом ноги вперед	30 с	Вправа схожа на стрибки зі зміною ноги, тільки поки одна нога відривається від підлоги, інша трохи вперед, стрибки нагадують танок

		
Вправа № 6. Стрибки з подвійним обертом 	30 с	Ця вправа виконується, як при звичайних стрибках на двох ногах, але при відриві ніг від підлоги до наступного приземлення скакалка пролітає два рази замість одного. Намагайтеся підстрибнути якнайвище, підтягуючи п'ятки до сидниць. Правильно дихайте, не затримуйте дихання, вистрибуючи, – видих, приземляючись, – вдих
Вправа № 7. Стрибки з боку в бік 	30 с	Прокручуйте скакалку і стрибайте з одного боку в інший зведеними разом ногами з середньою амплітудою, при цьому намагайтеся не збиватися і тримати рівновагу
Вправа № 8. Стрибки на скакалці зі схрещуванням ніг «ножиці» 	30 с	Можливо виконувати схрещування, як в сторони, так і перед собою. Один оборот скакалки – схрестили ноги (права нога попереду), другий оборот – поміняли ноги (ліва нога попереду)

Вправа № 9. Парні стрибки зі скакалкою 	1 хв.	Учні об'єднуються в пари та виконують разом стрибки зі скакалкою улюбленим способом
Вправа № 10. Групові стрибки зі скакалкою 	1 хв	Двоє учнів обертають велику скакалку, а група учнів разом її перестрибують
Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль стану учнів)	15 с	Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям роблять індивідуальні вправи на відновлення дихання та ЧСС.
Дотримання питного режиму	45 с	Учні підходять до столу з їхніми індивідуальними пляшками з водою та випивають невелику кількість води, в тому числі використовують Smart-пляшки
 Smart-пляшка допоможе контролювати споживання води і зробити її ще корисніше для вашого організму. Вона має платиново-титанове кільце в основі, яке забезпечує електролізне збагачення води молекулярним воднем. Після такої обробки рідина набуває корисних властивостей: допомагає уповільнити процес старіння, омолоджує клітини і очищає організм. Також вміє визначати температуру, зв'язуватися з телефоном по Bluetooth, забезпечена зручним мобільним додатком і за допомогою сигналу буде нагадувати вам про необхідність слідкування за питним режимом.		

	Перешиккування, підготовка до основної частини уроку	15 с	За командою вчителя учні стають у дві шеренги обличчям один до одного в парах. Один з партнерів тримає перед собою м'яч у двох руках
Основна частина (28 хв.)			
	Технічна підготовка. Передача та прийом м'яча способом «звичайна» стоячи	2 хв	Учні перекладають м'яч із однієї руки в іншу та виконують «звичайну» передачу та прийом м'яча на місці в парах стоячи. Передачу виконують від стегна, більше задіяна кисть руки, цю передачу виконують на невеликій відстані
	Передача та прийом м'яча способом «звичайна» сидячі	2 хв	Учні перекладають м'яч із однієї руки в іншу та виконують «звичайну» передачу та прийом м'яча на місці в парах сидячі. Передачу виконують від стегна, більше задіяна кисть руки, цю передачу виконують на невеликій відстані
	Передача та прийом м'яча способом «звичайна» лежачі	2 хв	Учні перекладають м'яч із однієї руки в іншу руку та виконують «звичайну» передачу та прийом м'яча на місці в парах лежачі. Передачу виконують від стегна, більше задіяна кисть руки, цю передачу виконують на невеликій відстані
	Передача м'яча стоячи способом «торпеда»	2 хв	Виконують передачу способом «торпеда» та «торпеда» з підкруткою на місці в парах стоячи. Передачу виконують від стегна, більше задіяна вся рука, цю передачу виконують на невеликій відстані
	Тактична підготовка. Взаємодія двох гравців у нападі	4 хв	Учні по парах пробігають по центру спортивного зала та передають м'яч у русі способом «віялом». Учень виконує пас тільки назад
	Вправа на створення позитивного емоційного фону під час навчання	1 хв	Учням пропонується пофантазувати і, рухаючись по залу, робити комічні рухи (нахили, присідання, вигини,

			обертання, тощо), голосно вигукувати: «Ха-ха-ха»!, «Хо-хо-хо»!, «Хе-хе-хе»!, «Хі-хі-хі»!
	Начальна гра в тег-регбі	10 хв	Дівчата і хлопці об'єднуються у дві змішані команди та грають за правилами тег-регбі (зривають стрічки)
	Вправа на налагодження довірливих взаємовідносин	1 хв	Після гри гравці обох команд підходять один до одного та тиснуть руки суперникам, дякуючи за гру та промовляючи позитивні вислови
	Підготовка до виконання вправи з «парним парашутом»	30 с	Учні беруть різнокольоровий «парний парашут», один на двох і стають в дві шеренги обличчям один до одного



«Парний парашут» або «Парашут на двох» – відрізки різнокольорової тканини однакового розміру, використовується двома або більше учнями, з різноманітним інвентарем або без нього. З ним можна виконувати безліч різноманітних вправ для парної, командної та групової взаємодії.

	Вправа на ефективність командної взаємодії	2 хв. 30 с	Передачі м'яча для гри в регбі тримаючи парний парашут між собою
	Рефлексія	30 с	Обговорення вправи та моментів парної та групової взаємодії
	Дотримання питного режиму	30 с	Учні підходять до столу з їхніми індивідуальними пляшками з водою та випивають невелику кількість води, в тому числі використовують Smart-пляшки

Заключна частина (5 хв.)			
	Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль стану учнів)	3 хв	Учні всіх медичних груп підходять до «сухого дощу» стають в коло навколо нього. По черзі заходять всередину та «змивають з себе втоми», учні які знаходяться навколо водять двома руками зверху до низу та звуком імітують потік води
			
«Сухий дощ або душ» – це один із компонентів сенсорно-розвивального середовища, свого роду намет з різнокольорових атласних стрічок, розташованих від теплих тонів до холодних. Стрічки спускаються вниз, немов струмені води, їх приємно чіпати, перебирати в руках, проходити крізь них, торкаючись собою та виконувати безліч різноманітних вправ.			
	Оцінювання уроку учнями	30 с	Учитель пропонує учням поставити оцінку уроку, наскільки на ньому було комфортно працювати. Учні підходять до «Пелюсткової діаграми» та маркерами ставлять позначки від 0 до 10 балів (див. додаток 3). Учитель оцінює результати гри в м'який петанк
	Рефлексія	30 с	Підводить загальні підсумки уроку та визначає позитивні моменти та моменти на які слід звернути увагу
	Оцінювання учнів	30 с	Виставляє оцінки учням за такими бонусними критеріями (див. додаток 4)

	Диференційоване домашнє завдання		Для учнів основної медичної групи	Для учнів спеціальної медичної групи та звільнених від занять
		30 с	Використовувати гіроскопічний тренажер для кисті рук, що розвиває силу і витривалість м'язів передпліччя та тренування функціональної рухливості кистей. Вчитель демонструє учням виконання вправи 	Перегляд відеоролика з основних правил гри в класичне регбі. Учитель роздає маленькі паперові QR-коди доступу

Додаток 1. Комплект різноманітних наліпок «Емодзі»



Додаток 2. Фотокомплекс вправ Скіпінгу



Вправа 1.
Стрибки зі
змінюю ноги.



Вправа 2. Стрибки
з почерговим
підніманням колін.



Вправа 3. Стрибки з
одночасним підняттям
колін.



Вправа 4.
Стрибки хрестом.



Вправа 5. Стрибки
з викидом ноги вперед.



Вправа 6. Стрибки
з подвійним обертом.



Вправа 7. Стрибки
з боку в бік.



Вправа 8. Стрибки на
скакалці зі схрещуванням ніг «ножиці».



Вправа 9. Парні
стрибки на скакалці.



Вправа 10. Групові стрибки на скакалці.

Додаток 3. «Пелюсткова діаграма»



Додаток 4. Шкала орієнтовного бонусного оцінювання учнів

Рівень	Виконання завдань уроку	Не більше
Теоретико-методичний	Під час всього уроку	1
Надбання та засвоєння рухових умінь та навичок	Навчання	3
	Розучування	3
	Повторення	3
	Закріплення	3
	Удосконалення	3
Мотиваційний	Інтерес та зацікавленість	2
Розвивальний	Фізичні якості та здібності	2
Поведінковий	Активність	1
	Старанність	1
	Самостійність	1
	Емоційність	1
	Позитивна налаштованість	1
Ефекту	Приріст особистих досягнень	1
Комунікаційний	Довірливі стосунки	1
	Взаєморозуміння	1
	Повага до суперника	1
	Командна взаємодія	1
	Спілкування і отримання зворотнього зв'язку	1
	Співробітництво	1
Загальний бал		12

Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу як підгрунтя розвитку й самореалізації учасників освітнього процесу

Клейменова Т.А., Фрінцко І.І.

Тарасівський навчально-виховний комплекс І-ІІІ ступенів
Іллінівської сільської ради Костянтинівського району Донецької області

Стаття присвячена процесу формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти. Однією з основних функцій держави є піклування про здоров'я нації. Дітей вважають майбутнім країни, ось чому пріоритетною задачею закладів освіти є створення комфортних умов для здоров'язбережувального середовища. У цій статті представлена система роботи, спрямована на збереження та зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я; акцентується увага на тому, що впровадження здоров'язберігаючих технологій є ефективним способом покращення здоров'я дітей; здійснено аналіз фактів, які впливають на стан здоров'я учнів. Таким чином здоров'язбережувальне середовище визначається як міцний фундамент для самореалізації та розвитку учасників освітнього процесу.

Ключові слова: заклад освіти, здоров'язбережувальне середовище, технології, умови, виховання.

The article deals with the process of formation of health saving environment of the institution of education. One of the main functions of any state is to take care of a healthy nation. Children are considered the future of the nation. That is why the highest priority task of modern educational establishments is the creation of safe and comfortable conditions for health saving environment. The system of work directed on saving and strengthening of physical, psychological and social health is presented. It is underlined that an implementation of health-saving technologies is an effective way for improving the health of children. Health saving environment is identified as a strong foundation for self-realization and development of the participants of the educational process at the educational institution.

Key words: institution of education, health saving environment, technologies, technology, conditions, education.

*Зміцнити здоров'я людини в дитинстві,
не допустити, щоб дитина вступила в юність кволою і млявою, –
це означає дати їй всю повноту життєвих радощів.*

В.О. Сухомлинський

Актуальність проблеми. Освіта ХХІ століття – це така освіта, яка спрямована на всебічний розвиток особистості. Серед ключових компетентностей Нової української школи особливе місце займає компетентність здоров'язбереження. Ми живемо у швидкоплинному часі, коли

відбувається багато змін, які не можуть не впливати на дітей – найцінніше нашої держави. Здоров'я дітей – це здоров'я нашого майбутнього покоління України. Нажаль, за останні роки спостерігається тенденція різкого погіршення здоров'я дітей. Причиною можуть бути:

- певний пережитий стрес через труднощі в навчанні;
- відчуття дискомфорту через перевантаження програмовим матеріалом;
- недостатня кількість вільного часу;
- не усвідомлення відповідальності за своє здоров'я;
- не сформованість мотивації вести здоровий спосіб життя.

Розуміння того, що погіршення стану здоров'я дітей можна назвати важливою для держави проблемою, вимагає в освітньому закладі створення такого середовища, яке сприяло б збереженню та зміцненню здоров'я учнів. Проблема набуває ще більшого значення тому, що діти проводять багато часу в дошкільній групі та в школі. Створення здоров'язберігаючого оточення можливе лише тоді, коли педагоги мають особистісне розуміння збереження здоров'я дітей. Для цього необхідно сформувати комплекс заходів та впроваджувати технології, які дають можливість учням зберігати та покращувати своє здоров'я.

Мета. Проаналізувати умови та змістовні компоненти здоров'язбережувального середовища.

Організація та методи дослідження: аналіз наукової літератури; спостереження, моніторинг.

Результати досліджень та їх обговорення. Проблемі уважного ставлення до здоров'я та формування сприятливого здоров'язбережувального освітнього середовища учнів за сучасних умов навчання присвячені праці Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Оржеховської.

Позитивна атмосфера сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання, під яким розуміємо взаємодію, творчу діяльність учителів та учнів, внаслідок якої здобуваються знання, формуються уміння та навички, усвідомлюються життєві цінності, важливі для збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Так, Маджуга А.Г. вважає, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – це система дидактичних умов, у якій опанування знаннями, формування умінь і навичок, ставлення до власного здоров'я, розвиток творчого мислення відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [1, с. 386].

Бережна Т.І. вважає, що негативна тенденція погіршення фізичного і психічного здоров'я підлітків на рівні закладу загальної середньої освіти

внаслідок певних чинників, а саме: емоційного дискомфорту, спричиненого труднощами освітнього процесу, перевантаження програмним матеріалом, складних стосунків у системі учні – вчителі – батьки, недостатньої рухової активності, організації здорового дозвілля, раціонального харчування, слабкого упровадження системи здоров'язбереження, відсутності сформованої мотивації на здоровий спосіб життя та культури здоров'я у дітей та підлітків [2, с. 35-39].

На думку Н. Денисенко, причинами слабкого здоров'я дітей є відсутність оздоровчого спрямування освітнього процесу, а також втома та перевтома, перебування в постійному стресі [3].

Зрозумівши сутність даної проблеми, учителі визначають для себе пріоритетність оздоровчого спрямування освітнього процесу, що становить основу педагогічної здоров'язбережувальної діяльності. Проте варто зазначити, що під час планування роботи слід враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей.

Зміни, що відбуваються в державі та суспільстві, вимагають від педагогів уміння працювати по-новому. Дошкільний вік – один із найвідповідальніших періодів у житті кожної людини, оскільки саме в цей час формується особистість дитини, закладаються основи її гармонійного розумового, психологічного, соціального й фізичного розвитку, фундамент здоров'я. Регулярні нормативні заходи (привітрювання приміщення, відповідний температурний режим, прогулянки, ранкові гімнастичні заняття, рухливі ігри, тижні безпеки життєдіяльності дитини) сприяють загальному розвитку дитячого організму та позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я. Приклад батьків, їхня участь у спортивно-оздоровчих заходах надихає дітей, активізує увагу відповідально відноситися до свого здоров'я.

Якщо в освітньому процесі використовуються такі педагогічні технології, які не завдають шкоди здоров'ю учнів, тоді можна впевнено говорити, що така діяльність є повноцінною та результативною. Це відбувається під час освітнього процесу, коли на уроках проводиться цілеспрямована робота щодо формування соціально-психологічних, здоров'язбережувальних компетентностей, стилю життя: використання сучасних способів оздоровлення; уміння своєчасно приймати рішення щодо запобігання шкідливим звичкам і небезпечній поведінці. Варто забезпечити учнів необхідною теоретичною підготовкою з фізичної культури, основ здоров'я, сформувані вміння дбати про своє здоров'я.

Під час створення здоров'язбережувального середовища доцільно спиратися на класифікацію Н.К. Смирнова [4, с. 121], яка вважається універсальною й має такі блоки:

- медико-гігієнічний;
- фізкультурно-оздоровчий;
- екологічний;
- безпека життєдіяльності;
- оздоровчий;
- розвивально-адаптуючий.

Для того, щоб отримати результат щодо формування здоров'язберігаючого середовища, педагогічному колективу необхідно:

1. Визначити мету.
2. Опрацювати зміст навчання.
3. Забезпечити методичний супровід.
4. Визначити правила взаємодії учасників освітнього процесу.
5. Організувати виховну роботу та дозвілля.
6. Забезпечити матеріально-технічним оснащенням.
7. Здійснювати моніторинг стану здоров'я дітей.
8. Створити безпечні умови:

- раціональне харчування в школі та вдома;
- систематичні медичні огляди та медичний супровід дитини;
- регулювання рухового режиму;
- моніторинг показників здоров'я медичною сестрою, практичним психологом, учителем фізичної культури, класним керівником, батьками;
- емоційний комфорт для всіх учасників освітнього процесу;
- контроль за рівнем розумових, фізичних та емоційних навантажень.

Працюючи над створенням здоров'язбережувального середовища не можна не звернутися до творчої спадщини В. Сухомлинського, яка є, безперечно, цінним джерелом для вирішення важливих педагогічних питань. Він наголошував, що одним із головних завдань учителя є постійна турбота про здоров'я вихованців: «Від життєрадісної бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» [4].

Та за переконанням В. Сухомлинського: «Піклування про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праця, відпочинок. Це насамперед піклування про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил. Вінцем цієї гармонії є радість творчості» [5].

Щоб дитина почувала себе комфортно була проведена робота над проєктами «Світлиця добра», «Школа радості». Учні та вчителі вчилися працювати в команді, вносили свої пропозиції щодо створення позитивного

мікроклімату в навчально-виховному комплексі. Доведено, що гуманізм стосунків людини і колективу – це діалектична єдність двох взаємопов'язаних сторін. З одного боку – відповідальність і піклування людини про людину й колектив, а з іншого – усвідомлення всіма членами колективу відповідальності за людей. Лише така гармонізація відносин може створити «духовну спільність між людьми в суспільстві». Учителі працюють над створенням таких умов, коли дітям комфортно, затишно, безпечно та радісно навчатися. Тому традиційно проходять цікаві заняття та зустрічі в кімнаті «Світлиця добра». Бо діти самі починають розуміти, що створення доброзичливої атмосфери сприяє зародженню прекрасного в стосунках між учасниками освітнього процесу.

У статті „Не бійтеся бути ласкавими” В. Сухомлинський з тривогою писав про те, наскільки шкідливим для здоров'я дитини є покрикування, нервозність, запальність, підвищений тон.

Для уникнення стресових, конфліктних ситуацій в учнівському колективі практичним психологом організовуються тренінги, індивідуальні співбесіди, моніторинг, консультування, практичні поради, просвітницька робота. Протягом десятих років вихованнями секції «Психологія» МАН проводяться дослідження, спостереження щодо вивчення проявів конфліктних ситуацій та шляхів їх розв'язання. Результатом цієї роботи стають написання та захист учнівських дослідницьких робіт.

Для гармонійного розвитку дитини особлива увага приділяється фізичній культурі. Кожен повинен усвідомити, яке значення має фізичне здоров'я для духовного життя людини.

Систематичні заняття фізичною культурою на уроках, руханки на перервах, оздоровчі та народні ігри, гра в настільний теніс, шашки або шахи, заняття після уроків у спортивній секції, гуртках сприяють формуванню навичок дбайливого ставлення до свого організму, здоров'я, звичок дотримуватися розпорядку дня. У дітей з'являється бажання займатися спортом, проводити свій вільний час на спортивному майданчику не тільки з друзями, а й з батьками.

Щоб учні не були пасивними спостерігачами на уроках, їх можна залучати до створення STEM-проектів, які в наш час все більше набувають популярності, є актуальними. Діти беруть участь у цікавій роботі, вчаться спілкуватися, працювати в команді, проводити досліди та практично застосовувати набуті знання. Наприклад, одним із результатів такої діяльності став проєкт «Життя твоє – безцінний скарб». Учнями була створена скарбниця порад. Дітям важливо самостійно випрацювати правила здорового способу життя, дізнаватися про те як настрій впливає на здоров'я, ознайомитися з

раціональним харчуванням, змайструвати годинник «Твій режим дня», скласти свою казку за зразком казок В. Сухомлинського.

Для учнів дуже важливо зрозуміти, що саме вони повинні піклуватися про своє здоров'я, формувати щоденні корисні звички. Переконані, що в цьому також можуть допомогти:

- виступи агітбригади на тему «Молодь обирає здоров'я»;
- акції «За здоровий спосіб життя», до яких залучаються батьки й місцева громадськість;
- спортивні флешмоби.

Дбаючи про дитину, ми не можемо не звертати увагу на те, що і природа є також джерелом здоров'я. Ще в дошкільній групі, з раннього дитинства, діти пізнають навколишній світ, проводять дослідження, спостерігають за природою та тваринами. Набуті навички вони розвивають далі в школі. Результатом отриманих знань можна назвати ще один STEM-проект «Природа і людина єдині». Учні необхідно знайомити з чинниками природи, що сприяють збереженню здоров'я людини.

Особливої уваги заслуговують проведення походів та екскурсій територією рідного краю. Це не тільки екотуризм, знайомство з природою, а й перевірка на витривалість.

У виховній роботі також використовуємо здобутки козацької педагогіки. Так, учні знайомляться з тим, як козаки загартовували себе, світлий розум, яку роль мало харчування для їхнього здоров'я. Вивчаючи історію нашої держави, традиції та звичаї українського народу, учні виявляють бажання залучатися до участі в козацьких іграх, різних змаганнях, інсценізації епізодів з життя козаків, їхнього героїчного минулого.

Створення здоров'язбережувального середовища не можливе без підтримки батьків. Сім'я відіграє вирішальну роль на тому чи іншому віковому етапі розвитку дітей. Родина – це те місце, де діти на все життя отримують моральні, людські, духовні цінності. Перебуваючи більшу частину часу в школі, вони подумки залишаються вдома, з тими проблемами, які їх турбують, тому вчителям слід постійно про це пам'ятати та виховувати дітей у нерозривному зв'язку з родиною, її традиціями та звичаями, залучаючи батьків до освітнього процесу та нагадуючи про важливість формування здорового способу життя.

Висновки. Зміни, що відбуваються в державі, спонукають педагогів шукати різні шляхи для формування такого середовища, у якому діти навчаються з бажанням, у якому формується позитивне ставлення до власного здоров'я, мотивація до його збереження та зміцнення. Звичайно, це тривалий системний процес, який потребує сумісних зусиль школи, батьків,

громадськості, але особливе місце в ньому відводиться освітній системі. Увага звертається на необхідність засвоєння дитиною цінностей та правил здорового способу життя, що можуть знадобитися в майбутньому. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприяє удосконаленню діяльності педагогічних працівників щодо формування здорового способу життя дітей, здатності бути конкурентноспроможними громадянами, корисними своїй державі. Тільки врахування важливості всіх структурних компонентів здоров'язбережувального середовища може принести позитивні результати.

Список літератури

1. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе / А. Г. Маджуга. – Шымкент: Изд- во ЮКГУ им. М. О. Ауезова, 2005. – 386 с.
2. Бережна Т.І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу / Т.І. Бережна // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. – 2014. – № 2. – С. 35-39.
3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 8-10.
4. Дубогай О.Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей // Дошкільна освіта. – 2005. – № 2 (8).
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
6. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: у 5 т. – Т. 3. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 9-27.

Розвиток рухових якостей учнів як чинник успішності у фізичному самовдосконаленні

Опришкова С.Г.

ЗОШ № 13 з поглибленим вивченням англійської мови (Соледар)

У статті розглядаються ключові етапи компетентності особистого самовдосконалення у фізичній культурі, які направлені на засвоєння способів фізичного, духовного, інтелектуального саморозвитку, формування здорового способу життя. Уміло організовані в навчальному закладі уроки фізичної формують й розвивають особистість дитини, підвищують мотивацію навчання, розвивають самостійність і надають можливість самореалізуватися особистості. Даний досвід

демонструє зміст організації урочної форми роботи: систему організації, систему контролю, форми, напрямки та особливості нестандартного, інноваційного підходу до організації та проведення уроків метою яких є розвиток фізичних якостей, в основу яких покладено компетентісне навчання, яке сприяє формуванню в учнів умінь бути організаторами, учасниками процесу, що надзвичайно важливо в умовах нового суспільства та в умовах запровадження нової української школи.

Ключові слова: навчально-виховний процес (НВП), здоров'я, мотивація, інновації, здоровий спосіб життя, індивідуальні міні-проекти, діагностика, моніторинг.

В статті розглядаються ключові етапи компетентності особистості самосовершенствования в фізичній культурі, які направлені на засвоєння способів фізичного, духовного, інтелектуального саморозвитку, формування здорового образу життя. Умело організована в навчальному закладі уроки фізичної культури, метою яких є розвиток фізичних якостей, формують і розвивають особистість дитини, підвищують мотивацію навчання, розвивають самостійність і надають можливість самореалізуватися особистості. Даний досвід демонструє зміст організації урочної форми роботи: систему організації, систему контролю, форми, напрямки та особливості нестандартного, інноваційного підходу до організації та проведення уроків, в основу яких покладено компетентісне навчання, яке сприяє формуванню у учнів умінь бути організаторами, учасниками процесу, що надзвичайно важливо в умовах нового суспільства та в умовах введення нової української школи.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, здоровье, мотивация, инновации, здоровый образ жизни, индивидуальные мини-проекты, диагностика, мониторинг.

Актуальність. За останні роки питання фізичного виховання все більше і більше привертають увагу педагогічної, медичної та батьківської громадськості. І це не випадково. Відомо, яке велике значення має добре організоване фізичне виховання для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного розвитку, підвищення працездатності їх організму і розширення функціональних можливостей. Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Практика показує, що багато учнів не можуть виконати контрольні тести, домогтися високих результатів у бігу, стрибках, метанні, іграх не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а головним чином через недостатність розвитку рухових якостей. Рівень загальної фізичної підготовленості школярів визначається тим, якою мірою в них розвинені основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Учителя фізичного виховання повинні не тільки навчати учнів руховим діям, тобто формувати вміння і

навички, а й цілеспрямовано, систематично удосконалювати їх. З цією метою в уроки включають спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Матеріал для розвитку рухових якостей повинен дещо випереджати вивчення рухових дій, для полегшення засвоєння яких він призначений.

Фізична підготовка учнів далеко не вдосконалена згідно їх віковим та фізіологічним особливостям. Про це свідчить діагностика індексу фізичних кондицій учнів 10-В класу (як приклад один клас школи), яка представлена на рисунку 1.

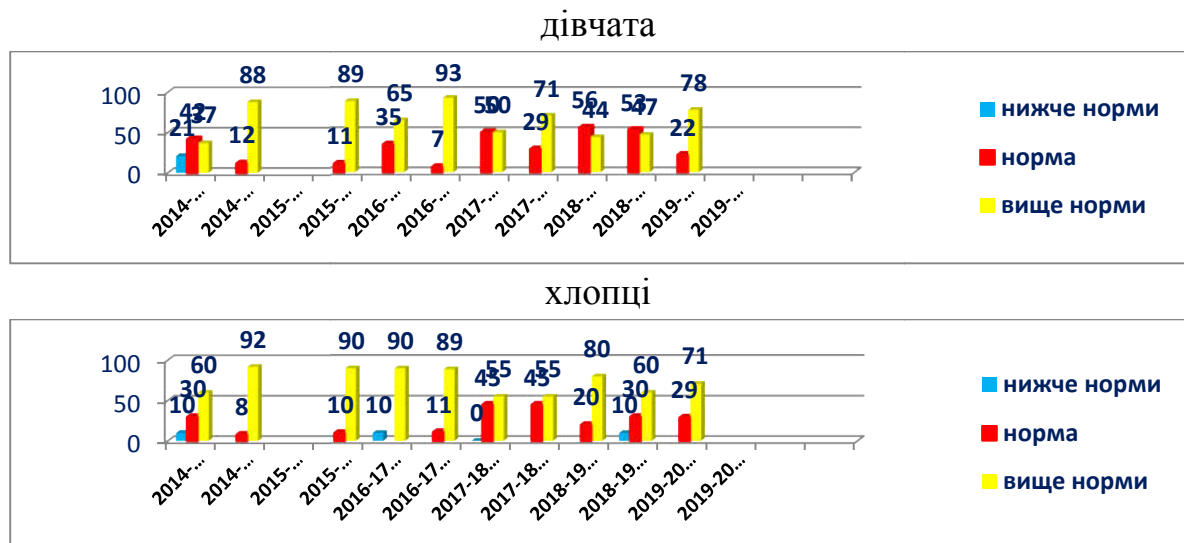


Рис. 1. Діагностика індексу фізичних кондицій учнів 10-В класу станом на початок 2019-2020 н.р.

Проводячи опитування учнів про ціль у житті, зустрічаються різні відповіді, але зрозуміло одне: багато учнів мають низьку та середню самооцінку у особистому фізичному та інтелектуальному розвитку. Тому націленість на уроках фізичної культури на розвиток фізичних якостей у учнів, на формування почуття значимості виконання фізичних вправ для самовдосконалення це актуально.

Уміло організована в навчальному закладі робота формує й розвиває особистість дитини, підвищує мотивацію навчання, розвиває самостійність і надає можливість само реалізуватися особистості.

Проблеми фізичного розвитку та фізичної підготовки учнів висвітлені в роботах вчених і педагогів-практиків, таких як І. Гуревич, А. Гужаловський, В.М. Платонов, В.П. Філін та інші.

Керувати виховним процесом – це значить не тільки розвивати й удосконалювати закладені в людині розумові і фізичні здібності, коригувати небажані соціальні відхилення в її поведінці та свідомості, а й формувати

потребу в постійному саморозвитку, самореалізації фізичного, розумового й духовного потенціалу.

Спрямованість роботи з виховання фізичних якостей у дітей шкільного віку визначена державною програмою з фізичної культури для учнів середньої загальноосвітньої школи, яка в кожному розділі, присвяченому формуванню та вдосконаленню рухових умінь і навичок, передбачає матеріал для виховання фізичних якостей. Вчителю фізичної культури рекомендується орієнтуватися на нього і, виходячи з наявних в школі умов, виділяти на кожному уроці в 5-11 класах від 8 до 20 хвилин часу на дану роботу. Цим підкреслюється не тільки значимість загальної фізичної підготовки учнів, а й необхідність спеціального виховання фізичних якостей стосовно до тих умінь і навичок, які підлягають засвоєнню на уроці.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, що поєднує систему організованих або самостійних занять фізичними вправами з метою формування рухових умінь, навичок і виховання фізичних якостей, необхідних для повноцінного здійснення людиною життєво важливих функцій, високопродуктивної трудової діяльності і захисту Батьківщини. Виховання фізичних якостей займає важливе місце у фізичній підготовці школяра.

Ідея досвіду полягає у впровадженні міні-проектів на уроках фізичної культури та системи домашніх завдань, метою яких є розвиток та удосконалення фізичних якостей школярів.

Урок фізичної культури є основною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Її мета полягає у:

- ✓ задоволені інтересів і запитів дітей;
- ✓ розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності та спілкування;
- ✓ підвищенні самооцінки учнів через покращення результатів фізичної підготовки;
- ✓ закріпленні, поглиблення знань, застосування їх на практиці;
- ✓ розширення світогляду учнів;
- ✓ формування наукового світогляду;
- ✓ вироблення умінь і навичок самоосвіти;
- ✓ формування навичок здорового способу життя.

У процесі розвитку рухових якостей є загальне, а саме необхідність проведення подібних дій у певній послідовності. Це робить доцільним

виділення складових структури педагогічного процесу розвитку рухових якостей. Отже, це:

- ✓ вибір мети, тобто яку якість розвивати (вирішують на підставі рівня прояву якостей у конкретної людини), і видів потреб (спортивні, оздоровчі);
- ✓ вибір відповідних вправ;
- ✓ визначення відповідного способу виконання вправи: ступінь обтяження, швидкості, тривалості тощо

Тому перший крок – це діагностика початкових результатів. Учитель проводить пояснювальну роботу щодо покращення результатів розвитку фізичних якостей на прикладах спортсменів, які досягли великих результатів, героїв кінофільмів тощо. Учитель та сам учень ставлять мету та завдання для досягнення результатів цієї мети.

Аналіз стану фізичних кондицій учні здійснюють при роботі з індивідуальними картками «Здоров'я», які заповнюють за рекомендацій учителя (рис. 2).

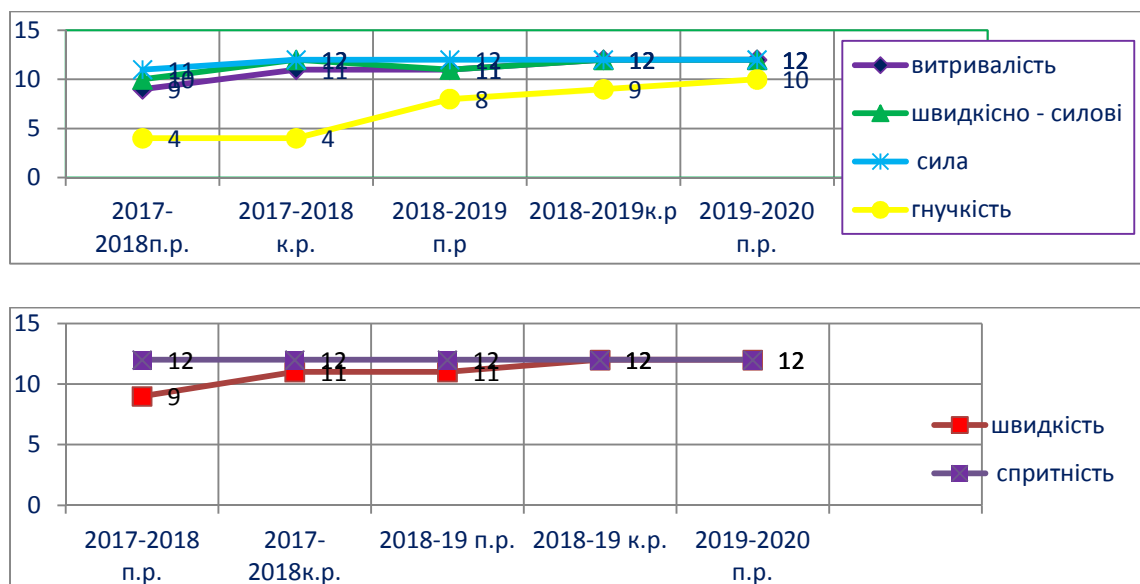


Рис. 2. Динаміка показників персонального оцінювання рівня здоров'я учнів.

Після аналізу фізичного розвитку та фізичної підготовки учитель мотивує учнів до систематичних занять:

- оцінювання (за додатковим результатом);
- участь у змаганнях по Державному тестуванню;
- результативне засвоєння матеріалу за модулями програми;
- участь у змаганнях з видів спорту;
- краса тіла, самозадоволення;
- подолання перешкод та виховання характеру;

- приклад для інших.

Учитель та учень розпочинають сумлінно працювати кожний урок – це другий крок в удосконаленні особистості.

Уміла організація та планування уроків, використовуючи технологію ситуації успіху, учителем розроблені міні-проекти, індивідуальні картки з завданнями (вправами), які за 30-36 (20-18) уроків направлені на розвиток фізичної якості учнів. Наприклад: завдання проекту розвитку швидкісно-силових якостей.

Комплекс вправ для учнів 8-9 класів,
який виконується після попередньої розминки

Зміст занять	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Стрибки зігнувшись пересуваючись уперед	3x18 м	Темп повільний, допомагати руками
Стрибки вгору із поворотом вліво, вправо.	20-30 раз	Темп високий Приземлення на півзігнуті ноги
Кидки набивного м'яча двома із-за голови у стіну	3x30 (50) раз	Темп високий
Серія стрибків на м'якій опорі (гімнастичні мати).	3сер x 70-100 раз	Вистрибувати високо
В.П. – лежачи на лопатках, махові рухи ногами («педалювання»)	3x20 (30) раз	Темп високий
Настрибування спиною на гімнастичну лаву	3x50 с 4x50 с	Темп повільний
Виштовхування набивних м'ячів з положення лежачи	3 x 20 м 4 x 20 м	Темп повільний
Після кожної вправи робити вправи на відновлення	20-30 с	Темп повільний

Учні 9-11 класів складають свої проекти, працюють над ними та мають певні результати. Вони захищають свої проекти, діляться досвідом на міському та обласному рівнях, демонструючи не тільки рівень фізичної підготовки, а й наміри ведення здорового способу життя.

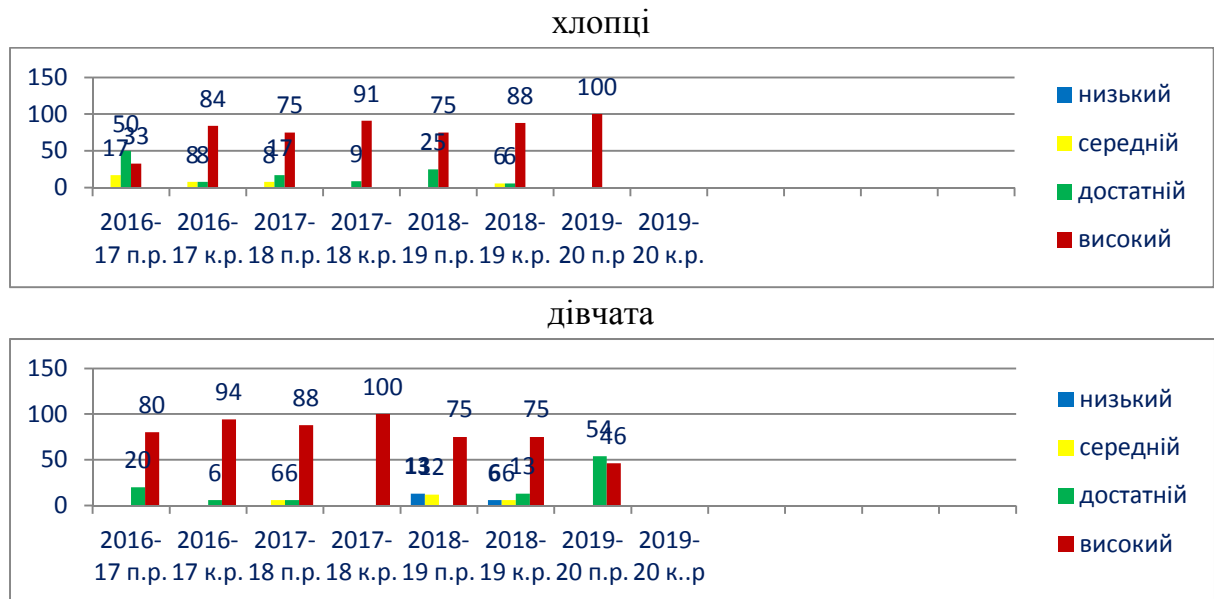
Крім того на уроках надаються як групові, так і індивідуальні домашні завдання. Розроблена система домашніх завдань, які включають комплекси вправ згідно модулів програми.

Виконання завдань перевіряються один раз на тиждень. Але далеко не усі учні виконують самостійно домашні завдання, і над цим треба працювати не тільки з дітьми, а і з їх батьками.

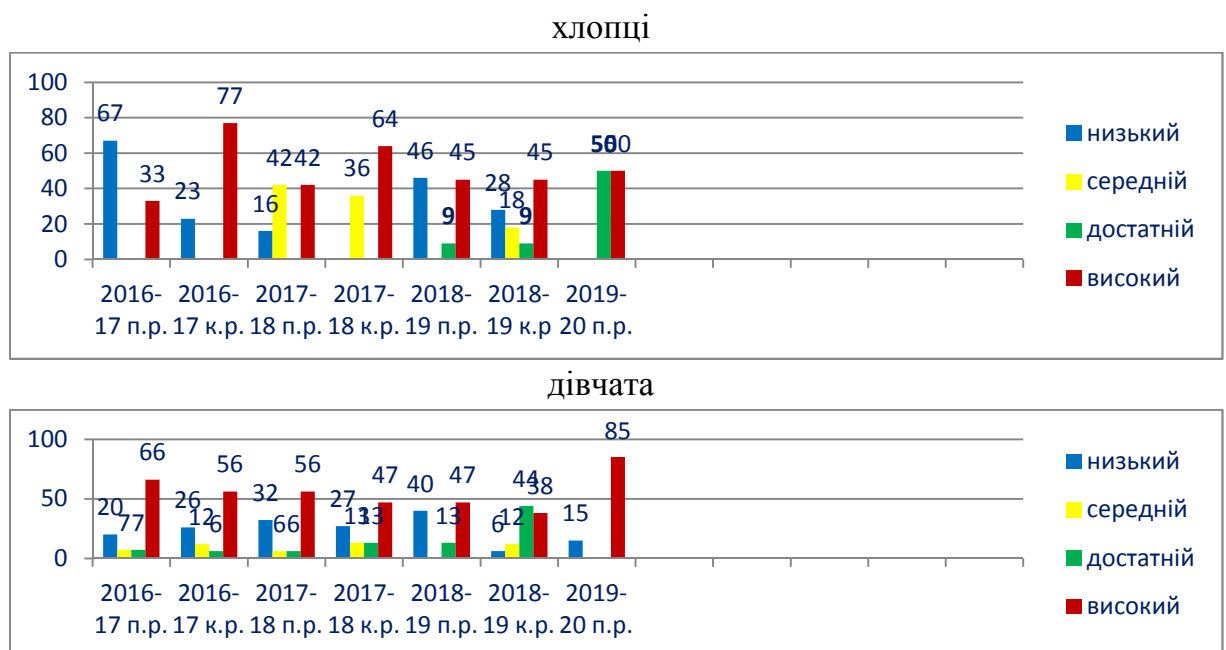
Після таких уроків учні отримують задоволення, радість від виконання вправ. Їм легко даються оволодіння технікою елементів спортивних ігор,

гімнастики, легкої атлетики тощо. Беручи участь у змаганнях, рухливих іграх, деякі учні виявляють бажання займатися у гуртках та секціях.

Результатом цієї роботи, проводячи діагностику розвитку фізичних якостей, є поліпшення результату (діаграма 1, 2).



Діаграма 1. Діагностика динаміки розвитку швидкості учнів 5-9 класів станом на 2019-2020 навчальний рік.



Діаграма 2. Діагностика динаміки розвитку гнучкості учнів 5-9 класів станом на 2019-2020 навчальний рік.

Висновки. Таким чином, уміла організація роботи щодо розвитку фізичних якостей сприяють формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід,

вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності, а саме:

- формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особового результату;
- розвиває взаємозв'язок з батьками щодо формування потреби в здоровому способі життя.

Список літератури

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002.
2. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. Івано-Франківськ, 1993. 144 с.
3. Волобуєва Т.Б. Сучасні освітні моделі. Інноваційні освітні системи. *Методичний посібник*. Донецьк, 2007.
4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств. М. : Физкультура и спорт, 1966.
5. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк : Надстир'я, 1994. 290 с.
6. Коробков А.В. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді. *Навчальний посібник*. К. : Олімпійська література, 2011. 236 с.
8. Безверхняя Г. Мотивация старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом. *Олимпийский спорт для всех*. Минск: БГУФК, 2001.

Алгоритм моделювання здоров'язбережувального середовища дошкільного навчального закладу

Смирнова А.О.

ДНЗ № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське)

У статті розглянуто зміст поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище». Охарактеризовані структурні компоненти здоров'язбережувального освітнього середовища дошкільного навчального закладу (ДНЗ). Запропоновано алгоритм моделювання створення здоров'язбережувального середовища навчального закладу.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, здоров'язбережувальні технології, структурні компоненти.

The theoretical aspects of the concept of «healthy environment» are examined in the article. Structural components of healthy environment are described. The algorithm of design process of forming of healthy environment is offered in general educational establishment.

Key words: healthy environment, health-saving technology, structural components.

Вступ. Стан здоров'я підростаючого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, який не тільки відображає справжню ситуацію, але і дає прогноз на майбутнє всього населення.

Фахівці вважають, що завдання підвищення якості освіти нерозривно пов'язана з вирішенням проблеми охорони і зміцнення здоров'я вихованців, так як тільки здорова особистість може:

- якісно засвоїти знання;
- максимально реалізувати їх;
- ефективно адаптуватися в суспільстві.

Здоров'я – це поняття комплексне. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає його як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби або фізичного дефекту.

Мета дослідження. Проаналізувати нормативно-правові акти, санітарно-гігієнічні умови для створення освітнього середовища, яке сприяло б збереженню освітнього середовища сучасного навчального закладу. Визначити аспекти управління процесом формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я усвідомлюється людиною як проблема, вирішення якої вимагає від нього пильної уваги. Експерти вважають, що на формування здоров'я впливають наступні фактори: спадковість (20%), стан навколишнього середовища (20%), фактори охорони здоров'я (5-10%), індивідуальний спосіб життя (50-55%).

Здоров'язбережувальне освітнє середовище включає:

- оптимізацію санітарно-гігієнічних умов навчання;
- раціональну організацію навчального процесу і режиму навантаження;
- забезпечення повноцінного харчування дітей;
- удосконалення системи фізичного виховання;
- забезпечення психологічного комфорту;
- використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та програм освіти в сфері здоров'я;
- забезпечення сімейного консультування, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини;
- організацію роботи по зміцненню здоров'я вихователів;
- навчання педагогічних кадрів з питань охорони здоров'я дітей;

- проведення моніторингу здоров'я.

Важливим аспектом діяльності педагогів є різнобічний і гармонійний розвиток дітей, створення умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Види діяльності дітей у ДНЗ мають бути валеологічно обґрунтованими, тобто побудованими з урахуванням базових потреб дошкільників: потреби у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду. Одним із засобів вирішення проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій.

На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами:

- медико-профілактичні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дошкільників, валеологічної просвіти дітей і батьків.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в ДНЗ, ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;
- оздоровчі технології – спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, аромотерапія, музична терапія);
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеве виховання, профілактика травматизму;
- виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає:

- організацію освітнього середовища за вимогами особистісно орієнтованого підходу;
- моніторинг рівня здоров'я дітей;

- реалізацію діагностичних, корекційних і реабілітаційних заходів з дітьми залежно від групи здоров'я;
- створення комфортних умов перебування для всіх дітей, в тому числі і з особливими потребами;
- вибір оптимальних технологій виховання і навчання з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов ДНЗ, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, а використана в комплексі здоров'язбережувальна діяльність, формувала б у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний різнобічний розвиток.

В нашому ДНЗ здійснюється повний комплекс оздоровчо-загартовуючих заходів. Зупинимось лише на найбільш адаптованих здоров'язбережувальних технологіях раннього віку, які використовуємо в межах нашого закладу, а саме:

- масаж крапковий, пляшковий, щітковий, горіховий, за допомогою махрової рукавички;
- масаж рефлекторних зон стопи, використовуючи “доріжки здоров'я”, масаж за методикою Су-Джок;
- гімнастика для очей;
- пальчикова гімнастика;
- дихальна гімнастика (за методикою Л. Стрельникової);
- фітотерапія (чаї, коктейлі, фіто мішечки тощо);
- аромотерапія (ароматизація приміщення);
- вітаміно-терапія (вітамінізація страв);
- хромотерапія (на засадах властивості кольору);
- сезонні оздоровчі забавлянки;
- релаксація.

Також хочу зазначити, що в закладі є соляна кімната, яка надала можливість розширити спектр надання унікальних процедур із застосуванням новітніх здоров'язберігаючих технологій, а саме:

- киснева терапія (киснева пінка);
- ландшафтна терапія («Стежка здоров'я на подвір'ї »);
- аромотерапія;
- фізіотерапія (вітамінні, заспокійливі чаї).

Ці технології спрямовані, в першу чергу, на виховання фізично і психічно здорових дітей, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я.

Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних видах роботи, протягом дня, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.

З досвіду роботи, хочу зазначити, що найбільш дієвих результатів у зміцненні здоров'я дітей, досягається в процесів комплексного підходу до зміцнення фізичного, психічного, соціально-духовного здоров'я, шляхом поєднання ефективних педагогічних впливів, медичних засобів, психологічно корекційно-розвивальної роботи з дітьми та співпраці з сім'єю.

Висновок. Розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу в сучасних умовах навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору. Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

Список літератури

1. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх учителів / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011.

2. Никифорова О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифорова // Завуч. – 2008.

3. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу // Науковий вісник Ужгородського університету. «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. №1(40).

Фізкультурна освіта студентів в аспекті їхнього здоров'язбереження

Стадник В.В., Цьовх Л.П., Шиманський А.Р.

Національний університет «Львівська політехніка» (Львів)

Розглянуто питання фізкультурної освіти студентів закладів вищої освіти. Обґрунтовано базові основи підвищення ефективності оволодіння основами такої освіти студентами у термін здобуття вищої освіти, як засобу їхнього здоров'язбереження задля ефективної підготовки їх до якісного виконання своїх професійних обов'язків.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, фізкультурна освіта, здоров'язбереження.

The issue of physical education of students of higher education institutions is considered. The basic of increasing the effectiveness of students in acquiring the basics of such education in the term of higher education as a means of their health to effectively prepare them for the quality fulfillment of their professional duties are substantiated.

Key words: physical education, student, physical education, preservation health.

Вступ. У стратегії сучасної вищої школи особливо актуалізується питання покращання стану здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО), як основи фізичного, психічного і соціального благополуччя, умови і базису психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності студентської молоді [4]. Саме перед вищою школою стоїть задача всебічного фізичного виховання майбутніх фахівців. Провідна роль у цьому процесі належить фізичній культурі студентської молоді [2]. Виховання культури здорового способу життя особистості студентів, спроможних ефективно керувати станом свого здоров'я, є провідним завданням фізичного виховання.

Засвідчено [2, 4, 5], що рівень психофізичного стану випускників ЗВО України не відповідає сучасним вимогам професійної діяльності. Аналіз численних статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що спостерігається істотне погіршення здоров'я студентської молоді, що обумовлено рядом впливу певних чинників [3]. Чільними серед них є недостатній рівень рухової активності у поєднанні із нездоровим способом життя. У зв'язку з цим виняткової уваги заслуговують фактори формування здоров'я студентської молоді як особливої соціальної групи.

Як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» інтегрує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення. Курс фізичного виховання в непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних

знань, практичних умінь і навичок, які необхідних для ефективного забезпечення здорового способу життя студентів [4].

Забезпечення здорового способу життя студентів засобами фізкультурної освіти нині набуває особливої актуальності, зважаючи на необхідність формування у студентської молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин.

Мета роботи – виявлення засад підвищення ефективності оволодіння основами фізкультурної освіти студентів ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Насамперед уточнимо, що фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їхньої рухової діяльності. Загалом, це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових умінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [2, 5].

Нам імponує думка [2] про те, що особистий рівень оволодіння студентами належною фізкультурною освітою, визначається сформованістю їхньої мотиваційної сфери. Остання зорієнтована на заняття фізичною культурою і спортом, знаннями та вміннями студентів у цій галузі знань, фізичним досконалістю й рівнем фізкультурно-спортивної активності. Визначено, що найскладнішим аспектом у цього напрямі є проблема забезпечення внутрішньої мотивації та усвідомлення студентами необхідності ведення здорового способу життя [1]. Студенти повинні чітко зрозуміти, що тільки від їхнього бажання та волі залежить, чи будуть вони свідомо вдосконалювати свою фізичну форму і тим самим «створювати» своє здоров'я.

Втім, згідно даним емпіричних досліджень [1, 3, 4] у переважної більшості студентів невисокий рівень особистої фізичної культури. Чільним чинником відсутності зацікавленості до фізкультурно-спортивної діяльності є, на думку дослідників [2, 5], сформований підхід у галузі фізичної культури, що не передбачає можливості звернення до особистості студента і розвитку індивідуальності.

Отож, що при всій незаперечній цінності фізкультурної освіти, вона, в силу дії низки чинників (слабка матеріально-технічна база, незадовільне навчально-методичне забезпечення, відсутність кваліфікованих кадрів, негативне ставлення студентів до предмета тощо), не вирішує повною мірою

проблеми освіти студентської молоді у галузі фізичної культури. Докорінне реформування системи вищої школи в Україні ґрунтовно порушило актуальні питання освіти студентської молоді [4]. Реорганізація вузівських програм і дисципліни «Фізична культура» призвели до того, що найважливішим критерієм підвищення ефективності фізкультурної освіти має стати поступова її трансформація у процес самоосвіти та самоудосконалення.

Урахування основних чинників забезпечення якості фізкультурної освіти у студентів ЗВО дозволяє зробити висновок про те, що організувати ефективну роботу можливо тільки при обліку детермінант, що впливають на цей процес. Фізкультурна освіта, узагальнюючи професійну культуру майбутнього спеціаліста та самоудосконалення особистості, освіченості про його здоров'я та здоровий спосіб життя повинна забезпечувати оволодіння усім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основна ціль сучасної фізкультурної освіти [5]. Вважаємо, що вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я, як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді. Технологічно це забезпечується формуванням умінь визначати особисті цілі фізкультурно-оздоровчої діяльності, усвідомленим конструюванням конкретних дій для гарантованого забезпечення досягнення бажаного результату [2].

Формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя забезпечується методами, прийомами, засобами фізкультурної освіти. Означене зумовлює насамперед необхідність формування відповідної потреби у визначеному та бажанні її задовольнити. Втім, останніми роками в країні склалася тривожна ситуація щодо стану формування у студентської молоді стійкої мотиваційної установки на дотримання здорового способу життя. Погіршує ситуацію, що склалася, й невідповідність змісту фізкультурної освіти інтересам молоді [1, 5].

Ми долучаємось до думки [2], що перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик у фізичному вихованні, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реалізації оздоровчої функції

фізичного виховання вимагає суттєвих змін організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості, гуманістичного скерування фізкультурної освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів, її якість виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу.

Ступінь досягнення цілей фізкультурної освіти, як важеля забезпечення її якості, визначається рівнем формування у студентів культури здоров'я. Провідними чинниками низького рівня культури здорового способу життя студентської молоді, виділяються наступні: недостатня увага у педагогічній діяльності викладачів фізичної культури передачі досвіду, освоєнню теоретичних і методичних знань, навчання учнів практичним умінням і навичкам самостійного використання засобів фізичної культури, формуванню у них стійких фізкультурних інтересів, мотивації, потреби, установок на фізичне удосконалення [1, 3, 5].

У подоланні існуючого протиріччя між необхідністю у поглибленні знань, придбанні індивідуального досвіду фізкультурної освіти та рівнем сформованості необхідних для цього навичок, на нашу думку, суттєве значення має практичне оволодіння студентами навичками самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Проте, згідно даним наукових досліджень [2, 3], що переважна кількість студентів після закінчення курсу фізичного виховання у ЗВО припиняють систематично займатись фізичними вправами. Чинником зазначеного є недоліки та низька якість фізкультурної освіченості студентів [5].

З урахуванням сьогоденних тенденцій розвитку галузі пріоритетними напрямками фізичного виховання у системі вищої освіти визначено порядок із підвищенням її якості, запровадження освітніх інновацій [2, 4]. Чільним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізкультурній освіті студентів ЗВО є: модернізація системи цієї освіти шляхом пріоритетного використання індивідуалізації та диференціації навчання, вибору видів фізичної активності, відповідних соціально-психологічному та морфофункціональному статусу студентів, стилю та способу їх життя. Що також вимагає сталого цільового спрямування у свідомості студентів на самоудосконалення.

Висновки. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів. Фізкультурна освіта, як структурна складова фізичного виховання студентів, є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання водночас є засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Результати аналізу науково-методичної літератури, вивчення

поточного стану і перспектив застосування засобів, що забезпечує ефективність фізкультурної освіти, засвідчують необхідність активного упровадження системи заходів у цей процес задля підвищення її ефективності.

Список літератури

1. Бєлих С.І. Обґрунтування потреби системних досліджень за темою непрофесійної фізкультурної освіти студентів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. Т. 1. С. 51-53.

2. Булатов О.М., Тихий І.І., Незгода С.П., Бражник О.Є. Регламентування змістовних складових фізкультурної освіти студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 2(96). С. 15-18.

3. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: *монографія*. К.: УБС НБУ, 2012. 402 с.

4. Корягін В.М., Блавт О. З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3 С. 3-7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.

5. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : *монографія*. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.

Розділ 5

Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

Теоретические аспекты моделирования координационной тренировки футболистов на этапе начальной подготовки

Аверьянов И.В., Мищенко С.Н., Губарева Н.В., Аверьянов С.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Омск)

Разработанную в ходе исследования перспективную структурную модель координационной подготовки футболистов 10-11 лет целесообразно использовать в тренировочном процессе для эффективного совершенствования кинестетических координационных способностей. Основными компонентами разработанной перспективной модели являются способности к оценке, отмериванию и дифференцированию силовых и пространственных параметров движения. В рамках тренировочного процесса, направленного на координационную подготовку спортивного резерва именно на эти компоненты должен делаться основной акцент посредством подбора оптимального соотношения средств разной направленности.

Ключевые слова: футболисты, моделирование, начальная подготовка

It is advisable to use a promising structural model of coordination training for soccer players aged 10-11 years old in the training process to effectively improve kinesthetic coordination abilities. The main components of the developed prospective model are the ability to evaluate, measure and differentiate the power and spatial parameters of motion. As part of the training process aimed at coordinating the preparation of a sports reserve, it is precisely on these components that the main emphasis should be made by selecting the optimal ratio of funds of different focuses.

Key words: soccer players, modeling, initial training.

Введение. В любом виде спорта существуют промежуточные и конечные модельные характеристики. Первую группу образуют показатели, информативные по отношению к промежуточным соревновательным результатам (например, результатом, соответствующим 2 разряду или нормам Мастера спорта). Конечные модельные характеристики – это показатели, информативные по отношению к результатам на уровне спорта высших достижений [1].

Особую категорию моделей представляют так называемые перспективные модели, которые строятся на основании характеристик, уровня которых спортсмену целесообразно достичь в ближайшей (или же более отдаленной) перспективе. Содержательными компонентами такой модели (качественными и количественными), как правило, являются сведения о значимости разных составляющих спортивной подготовки, выявленные на основе исследований с участием спортсменов более высокого уровня квалификации. Смысл разработки перспективной модели заключается в получении ориентира, согласно которому целесообразно выстраивать спортивную подготовку с учетом исходного уровня готовности спортсмена (то есть готовности на данный момент).

Специалисты отмечают, что в спортивных школах России 75-80% детей, допущенных к занятиям футболом в 10 лет, к моменту окончания ДЮСШ и СДЮШОР прекращают тренировки, и лишь 20-25% тренирующихся сохраняют свое место в спорте при переходе в категорию взрослых [2, 3]. Это свидетельствует о необходимости постоянного уточнения и пересмотра модельных характеристик разных сторон подготовленности футболиста на современном этапе.

Важным компонентом спортивной подготовки в футболе является координационная подготовка, на основе которой совершенствуется уровень технической и физической подготовленности юного футболиста. В игровых, ситуационных и технически сложных видах спорта координационная подготовка рассматривается отдельным разделом, требующим основательной проработки и обеспечения. Особую значимость в футболе имеют кинестетические координационные способности (ККТ), составляющие группу показателей точности дифференцирования, отмеривания, воспроизведения, оценки пространственных, силовых и временных параметров движения. Следует учесть, что модельные характеристики спортсменов более высокой квалификации могут служить неким «идеалом» для футболистов на раннем этапе спортивной подготовки, однако, при их разработке также важны возрастные особенности формирования координационных способностей, в основе которых лежат последовательные морфологические, физиологические и биохимические преобразования, претерпеваемые организмом.

Цель исследования: определить степень значимости отдельных компонентов координационных способностей для достижения высокого спортивного результата (на модели футболистов 1 разряда); изучить целесообразность использования перспективной модели при разработке программы совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта с участием 36 футболистов 10-11 лет. В исследовании применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, моделирование, методы математической статистики.

Для оценки уровня развития кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет использовалась разработанная тестирующая программа, включающая в себя 30 тестов. Тестирующая программа предусматривает оценку уровня развития базовых (18 тестов) и специфических для футбола (12 тестов) кинестетических координационных способностей. Оценивание уровня технической и физической подготовленности производилось при помощи тестов, используемых в работе СДЮСШОР по футболу.

После статистической обработки полученных результатов была построена корреляционная матрица, отражающая характер и степень тесноты, а также количество взаимосвязей показателей общих и специфических кинестетических способностей с технической и физической подготовленностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Для разработки перспективной модели координационной подготовки футболистов 10-11 лет необходимо было определить, какой уровень достижений может являться ориентиром на данном этапе подготовки. Безусловно, в любом виде спорта в основе лежит стремление к наивысшим достижениям, однако, прямое использование таких отдаленных перспектив и ориентация на них в тренировочном процессе юных спортсменов практически трудновыполнимая задача ввиду необходимости учета возрастных особенностей развития и риска «форсирования» подготовки, влекущего снижение уровня физического состояния и здоровья [4].

В ходе исследования (на основе учета мнения тренеров и специалистов по футболу) было сделано предположение о целесообразности использования характеристик разных сторон подготовленности футболистов 1 разряда в качестве ближайшего перспективного уровня, адекватного для ориентира футболистов 10-11 лет. Для проверки этой гипотезы проведено сопоставление структурной модели взаимосвязи показателей координационной подготовленности с показателями технической и физической подготовленности футболистов 10-11 лет и футболистов 1 разряда. То есть, мы сочли необходимым определить степень значимости компонентов ККС для физической и технической видов подготовленности в возрастном диапазоне 10-

11 лет (проверить пригодность структурной модели футболистов 1 разряда для юных спортсменов).

Для этого нами был проведен корреляционный анализ показателей, характеризующих уровень развития технической и физической подготовленности и кинестетических координационных способностей. Выбор технической и физической подготовки не случаен и основывается на данных, полученных в ходе анализа структурной модели футболистов 1 разряда, где было выявлено наибольшее количество взаимосвязей изучаемых координационных способностей с данными видами спортивной подготовленности. При этом учитывалась схема распределения учебных часов для групп начальной подготовки 3-го года обучения в примерном годовом плане графике СДЮСШ и СДЮСШОР по футболу (в процессе тренировки футболистов 10-11 лет наибольшее количество часов отводится на совершенствование физической и технической подготовленности).

Рассматривая характер и степень тесноты взаимосвязей, изучаемых параметров выявлено, что все компоненты кинестетических координационных способностей связаны с показателями технической и физической подготовленности (коэффициенты корреляции колеблются в пределах от 0,3 до 0,6, что свидетельствует о низкой и средней степени связи). Это обстоятельство является основным подтверждением необходимости совершенствования ККС на данном этапе подготовки футболистов, для достижения в будущем высокого спортивного результата.

Проводя сравнительный анализ структурных моделей футболистов разного возраста и квалификации (табл. 1), определенных в рамках нашего исследования мы выявили, что степень влияния показателей общих и специфических кинестетических способностей на успешность профессиональной деятельности футболистов 1 разряда и юных футболистов примерно одинакова (в модели футболистов 1 разряда количество корреляционных связей технической и физической видов подготовленности с показателями базовых кинестетических координационных способностей составляет 57,1 % от общего количества, у футболистов 10-11 лет – 54, 5 %).

Таблица 1

**Сравнительный анализ количества взаимосвязей показателей
кинестетических координационных способностей с параметрами технической и
физической подготовленности футболистов 10-11 лет и 1 разряда**

Виды подготовленности		Временные параметры		Силовые параметры		Пространственные параметры		Всего
		базовые	специф.	базовые	специф.	базовые	специф.	
Техническая под-ть	10-11 лет	2	2	3	3	3	3	16
	1 раз.	5	1	4	2	3	5	20
Физическая под-ть	10-11 лет	7	4	4	5	5	3	28
	1 раз.	3	1	4	3	1	3	15
Всего		17	8	15	13	12	14	
Итого		25		28		26		79

Выводы. Таким образом, мы можем констатировать, что, несмотря на незначительную разницу в количестве связей структурная модель взаимосвязи показателей координационных способностей с параметрами технической, физической и соревновательной подготовленности футболистов 1 разряда и юных спортсменов схожа. Следовательно, разработанную в ходе исследования перспективную структурную модель координационной подготовки футболистов 10-11 лет целесообразно использовать в тренировочном процессе для эффективного совершенствования кинестетических координационных способностей. Основными компонентами разработанной перспективной модели являются способности к оценке, отмериванию и дифференцированию силовых и пространственных параметров движения. В рамках тренировочного процесса, направленного на координационную подготовку спортивного резерва именно на эти компоненты должен делаться основной акцент посредством подбора оптимального соотношения средств разной направленности. В частности, на основании результатов, полученных в ходе нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что 70 % от общего объема средств, применяемых в процессе координационной подготовки юных футболистов, должно быть направлено на компоненты КС представленные выше. Вместе с тем доля специальных средств может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, однако принимая во внимание, что возрастной диапазон 10-11 лет соответствует тренировочному этапу многолетней подготовки количество специальных средств координационной направленности должно преобладать над базовыми в соотношении 80% к 20% соответственно.

Список литературы

1. Гундэмаа Л., Бат-Эрдэнэ Г., Гурбадам Сухбат А. Методика разработки и результаты внедрения модельной характеристики общей физической и функциональной подготовки высококвалифицированного спортсмена // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 3 (12). – С. 36-40. РИНЦ: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27405293>
2. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2016. № 2. С. 24-31. РИНЦ <https://elibrary.ru/item.asp?id=27188928>
3. Деушев Р.Х., Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Информативность показателей координационных способностей учащихся 11-15 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Том 15. – С. 26-30. РИНЦ: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24834046>
4. Woods C.T., Veale J.P., Collier N., Robertso S. The use of player physical and technical skill match activity profiles to predict position in the Australian Football League draft (2017) Journal of Sports Sciences, 17 (4), 325-330.

Психомоторные особенности мужчин, занимающихся в секции бокса

Александров Е.И., Кайгородцева О.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта» (Омск)

В статье рассматривается влияния занятий в секции оздоровительного бокса на психомоторные особенности мужчин. Выявлено, что в процессе занятий оздоровительным боксом у мужчин улучшаются показатели простая и сложная сенсомоторная реакция.

Ключевые слова: бокс, психомоторные особенности, мужчины, секция.

This article presents access to recreational boxing classes on the psychomotor characteristics of men. The indices are improved in terms of a simple and complex sensorimotor reaction.

Key words: boxing, psychomotor features, men, section.

Введение. Психомоторные способности могут рассматриваться как моторный компонент двигательных способностей, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические

особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений [1, 7].

Психомоторные способности проявляются в таких элементах, как тонкая различительная чувствительность по основным параметрам движения, устойчивое сохранение в памяти образов движения, оперативность и точность сенсорного и перцептивного самоконтроля [2].

Бокс представляет собой ситуационный вид спорта, суть которого сводится к поединку двух спортсменов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники ударов и защитных действий в строгом соответствии с Правилами соревнований. Отличительная особенность бокса в том, что боксеру для ведения противоборства в рамках правил соревнований необходимо проявить такие качества, как быстрота, сила, двигательная координация, а также демонстрировать высокий уровень психомоторных действий.

Особую роль в дееспособности представителей бокса имеют психомоторные качества, проявляющиеся в сенсомоторной культуре спортсмена, в его способности к точным антиципирующим реакциям, к быстрому принятию решений, прогнозированию наиболее вероятных событий.

В процессе многолетней тренировки с повышением спортивного мастерства у спортсменов изменяются не только функциональные возможности организма, но и взаимосвязи и взаимокompенсации отдельных двигательных способностей, а также свойств внимания и оперативного мышления. Если у юных спортсменов на первом месте стоят двигательные, то у взрослых превалируют умственные способности.

Среди психических качеств спортсменов наиболее подробно изучена быстрота сенсомоторных реакций. Это вполне объяснимо. По мере роста тренированности спортсмена наблюдается увеличение подвижности и уравновешенности нервных процессов, возрастает лабильность двигательных функций, что улучшает латентное время сенсомоторных реакций [5].

Кроме того, в таких видах спорта, как игры и единоборства быстрота и точность сенсомоторных реакций является важным компонентом специальных способностей. Исследования ученых показали, что различная по характеру тренировочная работа закономерным образом проявляется в динамике физических и психических, в частности, психомоторных качеств [6].

Изучив мнения ведущих специалистов в области бокса, можно сделать заключение, что технико-тактическая и специальная физическая виды подготовки являются системообразующими в формировании и совершенствовании арсенала эффективного ведения поединка.

На сегодняшний день остаётся весьма актуальной проблема обучения технике и тактике бокса (объём, последовательность, средства, методы и т.д.). Основная задача спортивной подготовки заключается в создании условий для всестороннего раскрытия специфических спортивных способностей [4].

Спортивная деятельность боксера направлена на достижение победы в личном поединке с соперником и обеспечивается необходимым уровнем технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов, а также качеством и эффективностью тренировочного процесса.

Цель исследования: определить влияние занятий оздоровительным боксом на психомоторные особенности мужчин.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы развития психомоторных способностей средствами занятий физической культурой и спортом.
2. Провести сравнительный анализ разных видов психомоторных способностей у мужчин 45-60 лет, занимающихся боксом и общей физической подготовкой.

Методы и организация исследования. В статье использованы следующие методы исследования:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- психомоторное тестирование (компьютерная программа «Спортивный психофизиолог» (Ю.В. Корягина с соавтор., 2004)) [3];
- методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 20 мужчин в возрасте 40-50 лет (экспериментальная группа – 10 человек, контрольная группа – 10 человек). Мужчины в контрольной группе занимались общей физической подготовкой, а экспериментальная группа посещала секцию оздоровительного бокса. Исследование проведено на базе кафедры ЕНД СибГУФК и спортивного клуба «Бойцовский клуб».

Результаты исследования и их обсуждение. Психофизиологическое тестирование с помощью программы «Спортивный психофизиолог» позволило получить нам следующие данные (табл. 1).

В результате проведенного тестирования выяснилось, что практически во всех тестовых заданиях экспериментальная группа показала более высокие результаты, чем контрольная группа.

Таблица 1

Сравнительный анализ психомоторных способностей у мужчин 45-60 лет, занимающихся боксом и общей физической подготовкой, ($X \pm \sigma$).

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Простая сенсомоторная реакция, мс	485±106,6	313±76,9
Реакция на движущийся объект, мс	442±81,4	312±114,6
Реакция выбора, мс	572±88,6	459±66,7
Оценка скорости движения объекта, ошибка, %	-1,9±0,3	-2,4±0,5
Воспроизведение временного интервала, ошибка, %	-16,3±1,5	-29,5±1,4
Оценка величины предъявляемых отрезков, ошибка, %	10,6±3,4	14,5±2,8
Отмеривание отрезков, ошибка, %	-6,1±1,6	-9,1±1,3
Оценка величины предъявляемых углов, ошибка, %	7,6±0,3	9,7±2,5
Узнавание предъявляемых углов, ошибка, %	1,1±0,8	2,7±0,3
Определение угла вращения, ошибка, %	-0,6±0,2	0,3±0,1

По показателям простая сенсомоторная реакция и реакция на движущийся объект, испытуемые экспериментальной группы показали более высокую скорость реакции по сравнению с мужчинами, занимающимися общей физической подготовкой. Мужчины, занимающиеся в секции оздоровительного бокса по показателям на реакцию выбора, выполняют задания на 113 мс быстрее.

При анализе результатов тестов «Оценка скорости движения объекта» и «Воспроизведение временного интервала» контрольная группа выполнила задание лучше, что свидетельствуют меньшие ошибки при прохождении тестов.

С определением угла вращения обе группы справились хорошо ($\text{ЭГ} = 0,3 \pm 0,1\%$; $\text{КГ} = -0,6 \pm 0,2\%$).

Таким образом, систематические занятия в оздоровительной секции бокса оказывают влияние не только на физическую, но и на психологическую подготовленность. После проведенных испытаний удалось выявить преимущество мужчин 40-50 лет, занимающихся в секции оздоровительного бокса над мужчинами того же возраста в тестировании направленного на психомоторные особенности. Подтверждая тем самым, что занятия оздоровительным боксом – это прекрасный способ повысить положительное влияние на психомоторные функции мужчин.

Список литературы

1. Батыршина, А.Р. Психофизический аспект проблемы воли в отечественной психологии / А.Р. Батыршина // Самарский научный вестник. – 2014. – № 4 (9). – С. 34-35.
2. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 24-27.
3. Корягина, Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ (офиц. бюл.). – 2004. – № 2. – С. 51.
4. Лактионова, Э. Г. Эффективность комплексного использования средств физической культуры на занятиях в группах здоровья / Э. Г. Лактионова, Н.М. Нефедова, Г.Р. Мукминова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 45-48.
5. Лунина, Н.В. Оптимизация психофизиологического состояния спортсменов под влиянием бета-стимулирующего тренинга на организм в соревновательном периоде : автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Чебоксары: ЧГПУ, 2009. – 22 с.
6. Пензай, С. А. Планирование профилактико-оздоровительных занятий мужчин II зрелого возраста – преподавателей вузов / С. А. Пензай // Здоровье для всех. 2013. – № 1. – С. 46-49.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. проф. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.

Актуальные вопросы проявления двигательного ритма в спортивных видах единоборств, обусловленного уровнем развития координационных способностей

А. В. Еганов¹, В. С. Быков², Е. А. Черепов³

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» (Челябинск)

² Тюменский государственный университет (Тюмень)

³ «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки (Челябинск)

Двигательный ритм, проявляющийся в поединке, на примере спортивных видов единоборств, обусловлен высоким уровнем развития общих и специальных координационных способностей. Высказано предположение: проявление двигательного ритма обусловлено врожденными особенностями спортсмена и высоким уровнем развития интегрального показателя координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, национальные, спортивные единоборства, двигательный ритм.

The motor rhythm, manifested in a sparring, as exemplified with combat sports, is stipulated with a high level of development of general and special coordination abilities. It is suggested that a manifestation of motor rhythm is stipulated with the innate features of an athlete and a high level of development of an integral indicator of coordination abilities.

Key words: coordination abilities, national, martial arts, motor rhythm.

Введение. Развитие координационных способностей в спортивных видах единоборства является актуальной проблемой исследований. Координационные способности имеют сложную структуру, состоящую из многочисленных частных компонентов, включая ритм. Например, в бурятской борьбе Бухэ барилдаан проявляются следующие компоненты спортивно-важных качеств: двигательная координация, мышечная чувствительность, быстрота простой и сложной реакции, быстрота мышления, статокINETическая устойчивость, чувство ритма, умение предугадывать и предвидеть [5].

Двигательный ритм способствует более продуктивной, экономичной, рациональной двигательной деятельности спортсмена и является важным условием её организации. В значительной мере ритм проявляется в системе профессиональной [1] и спортивной деятельности [2, 4, 5]. Например, при выполнении технико-тактического действия, ритм проявляется в силовом, пространственном соотношении акцентированных сильных и слабых, быстрых

и медленных воздействий, при максимальной или частичной амплитуде движения отдельных частей тела в фазе выполнения броска.

В работе рассматривается один из параметров координационных способностей – двигательный ритм, проявляющийся в структуре выполнения технического действия. В настоящее время возникает проблема: как влияет уровень развития координационных способностей на двигательный ритм, на примере спортивных видов единоборств.

Цель исследования. Изучить проявление двигательного ритма в спортивных видах единоборств, обусловленного уровнем развития координационных способностей.

Методы и организация исследования. Материал констатирующего исследования был получен в период 2014-2019 годы в г. Челябинске. В исследовании принимали участие занимающиеся спортивными видами единоборств (греко-римская борьба, дзюдо, самбо, национальные виды спорта, ушу-саньшоу, рукопашный бой, спортивное каратэ, тайский бокс и др.) со стажем занятий от четырех до тринадцати лет. Выборка по половым признакам включала в себя спортсменов мужского ($n=143$) и женского ($n=23$) пола. По антропометрическим показателям росту и массе тела между группами статистически значимых различий не выявлено. Диагностика координационных способностей, проявляющихся в соревновательном поединке проводилась по десятибалльной шкале [3].

Исследование проводилось с использованием следующих методов: теоретического анализа, педагогического диагностирования, математико-статистических (t -критерий Стьюдента для независимых выборок), анализа, обобщения.

Результаты исследования и их обсуждение. Далее представлены определения понятий, которые имеют отношение к предмету исследования данной статьи.

Общие координационные способности – это приобретенные навыки своевременности, упорядоченности, точности и согласованности в пространстве, способности быстро и своевременно перестраивать двигательные действия в динамично меняющейся ситуации, проявляющейся в неспецифической для избранного вида спортивной деятельности.

Специальные координационные способности, проявляющиеся в соревновательной деятельности избранного вида – это достигнутые в результате приобретенных навыков своевременности, точности, целесообразности, упорядоченности, согласованности в пространстве и во времени движений отдельных частей тела в соответствии с требованиями

меняющейся динамической ситуации, обеспечивающих эффективное решение двигательной задачи.

Двигательный ритм – это параметр координационных способностей временной меры, отражающий закономерный порядок, соотношения, соразмерности распределения усилий во времени и пространстве, в последовательности фаз двигательного действия. Определяется временем сильных, акцентированных движений, связанных с нарастанием и уменьшением активных прилагаемых мышечных усилий, упорядоченности изменения направления, ускорения, времени, точности в структурной организации выполнения технического действия.

Двигательный ритм проявляется в циклических и однократных ациклических двигательных действиях, является комплексной характеристикой выполнения техники двигательного действия, объединяющий все его фазы и структурные элементы в единое целое. В единоборствах ритмовые характеристики выполнения технического действия имеют индивидуально выраженный характер. Под воздействием тренировочных педагогических воздействий возможно изменение спонтанно проявившегося индивидуально-выраженного двигательного ритма на более эффективный.

В таблице 1 представлены результаты статистических сравнений показателей двух групп, занимающихся спортивными видами единоборств, отличающихся высоким и низким проявлением двигательного ритма.

Таблица 1

Статистические сравнения показателей двух групп, занимающихся спортивными видами единоборств, отличающихся высоким и низким проявлением двигательного ритма.

Показатели	Ритм		t	P
	высокий, n=39	низкий, n=32		
Двигательный ритм, проявляющийся в поединке	9,37±0,08	5,19±0,18	23,1	≤0,001
Общие координационные двигательные способности	7,55±0,15	6,66±0,21	3,68	≤0,001
Специальные двигательно-координационные способности	8,11±0,2	6,88±0,24	3,93	≤0,001
Интегральный показатель координации движений	321,18±4,6	268,81±6,5	6,73	≤0,001
Рост, см	174,23±1,2	174,59±1,5	-0,19	≥0,85
Масса тела, кг	70,44±1,73	69,64±1,9	0,31	≥0,76
Стаж занятий спортом, лет	9,29±0,79	8,29±0,83	0,87	≥0,39

Как видно из таблицы статистически значимые различия и более высокие значения по двигательному ритму, проявляющемуся в поединке, выявлены по следующим компонентам: общими ($t=3,68$, $P\leq 0,001$), специальными координационными способностями ($t=3,93$, $P\leq 0,001$) и интегральному показателю проявлении координационных способностей ($t=6,73$, $P\leq 0,001$).

Интегральные характеристики координационных способностей включают: чувство ритма, темпа, времени пространства, точность динамических и пространственных характеристик, выраженность симметрии-асимметрии двигательных действий, координационно-ритмическую структуру выполнения технического действия, согласованность работы анализаторных систем [1, 2, 3, 5].

Это свидетельствует о том, что высокий уровень проявления двигательного ритма, проявляющегося в поединке, обусловлен высоким уровнем развития координационных способностей.

При этом также можно отметить, что на двигательный ритм антропометрические показатели рост, масса тела, а также стаж занятий спортом спортсменов влияние не оказывают. Поскольку различий между группами с высоким и низким уровнем проявления двигательного ритма достоверных различий не выявлено ($t=0,19-0,87$, при $P\geq 0,39-0,85$). Можно высказать предположение о том, что проявление двигательного ритма обусловлено врожденными, генетическими особенностями или в результате конкретной какой-либо деятельности: профессиональной, бытовой, спортивной и высоким уровнем развития координационных способностей.

Следовательно, проявлению высокого уровня двигательного ритма будет способствовать развитие общих, специальных координационных способностей, включающих, в том числе, интегральные характеристики проявления координационных способностей.

Выявленные статистически значимые различия в проявлении двигательного ритма, на примере спортивных видов единоборств, следует считать общими закономерностями обусловленными выраженностью общих и специальных координационных способностей, которые должны согласовываться с особенностью методики спортивной тренировки в процессе обучения и совершенствования техническим действиям.

Выводы. Проявление двигательного ритма в поединках на примере спортивных видов единоборств, обусловлено высоким уровнем развития общих, специальных координационных способностей и интегрального показателя проявления координационных способностей.

Список литературы

1. Афтимичук О.Е., Кузнецова З.М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №2. Том 10. С. 28-38.

2. Афтимичук О.Е., Полевая-Секэрянэ А.Г. Значимость ритма в структуре двигательного действия борцов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XI Междунар. науч. сессии. Минск: БГУФК, 2010. С. 315-318.

3. Еганов А.В. Методика оценки двигательно-координационных способностей, проявляющихся в соревновательном поединке, в прикладных видах единоборств: анкета для спортсменов. Челябинск: УралГУФК, 2015. 11 с.

4. Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2014. 212 с.

5. Сагалеев А.С., Гармаев В.Б. Обучение бросковой технике ушу-саньшоу (саньда) на основе бурятской борьбы «Бухэ барилдаан» // Вестник Бурятского государственного университета. Вып. 15. Улан-Удэ, 2009. С. 228-230.

Візуальні критерії нормальної та асиметричної постави

Книш С.І.

Бердянський державний педагогічний університет

В останні роки, у зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у студентів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату.

Основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Велике значення для усунення вад постави мають гімнастичні вправи, що виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи й у вису при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Основним засобом, здатним підтримувати правильну поставу і виправляти її порушення, є гімнастика.

Ключові слова: постава, рухова активність, опорно-руховий апарат, вада.

In recent years, due to the deterioration of environmental hygiene, nutrition, nervous and mental stresses with a simultaneous restriction of motor activity, students have increased the number of deformations of the musculoskeletal system.

The main means of preventing and eliminating postural disorders is special exercise aimed at creating a muscular body and correcting certain postural defects. Gymnastic exercises performed from different starting positions are of great importance for elimination of postural defects: sitting, standing, standing on your knees, lying down and in height at different positions of the head, torso, arms and legs. Gymnastics is the main tool capable of maintaining the correct posture and correcting its violations.

Key words: posture, locomotor activity, musculoskeletal system, blemish.

У багатьох країнах світу показником соціально-економічного розвитку є довголіття, яке залежить від стану здоров'я, рухової активності, фізичного виховання та розвитку. Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я, особливо дітей та молоді. Статистика свідчить, що 80% школярів мають суттєві відхилення у фізичному розвитку. Скорочується кількість тих, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом. Особливістю відображення здоров'я людини є безпосередній зв'язок її зовнішнім і внутрішнім середовищем, де важливу роль відіграє постава. Багато визначень характеризують поставу як звичне невимушене положення тіла, яке зберігається без надмірного м'язового напруження [1].

В останні роки, у зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у студентів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України за 60% людей спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість студентів вимагає обстеження фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ, проведення занять за спеціальною програмою, навіть з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури.

Вивченням цієї проблеми є актуальним напрямом в науці. Так, М. Славів вивчав поставу як фактор відображення здоров'я людини, Т. Круцевич – методи дослідження індивідуального здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання, В. Кашуба – біомеханіку постави, Е. Земсков – формування постави і ходи.

Мета роботи полягає у визначенні візуальних критеріїв нормальної та асиметричної постави у студентів БДПУ.

Постава – це ортостатичне положення тіла людини в просторі, при якому зберігаються фізіологічні вигини хребта із симетричним розташуванням голови, тулуба, таза, верхніх і нижніх кінцівок.

Слід відзначити прямий зв'язок постави і тілобудови. Форма хребта, грудної клітки не тільки передається по спадковості, але залежить від

необхідного механізму побудови вертикального стану тіла людини, тоді коли вона стоїть, сидить, крокує, біжить і тому подібне. Концептуальні питання вивчення постави є об'єктом дослідження естетики, фізіології, біомеханіки, медицини, педагогіки, фізичної культури. Аналіз науково-методичних джерел і практичний досвід свідчить про недостатність уваги вивченню постави та її корекції.

Постави бувають декількох видів. Нормальна постава характеризується помірною вираженістю вигинів хребта. При нормальній поставі голова піднята, плечі розправлені, живіт підтягнутий, ноги випрямлені. І хлопчик, і дівчинка, що мають нормальну поставу, виглядають підтягнутими і стрункими. Їм властиве уміння тримати своє тіло і при ходьбі, і при сидінні, під час будь-якого заняття і відпочинку. Руху їх природні і граціозні. Випрямлена постава характеризується малою вираженістю вигинів хребта. При випрямленій поставі місткість грудної клітки і рухливість ребер знижені. Відзначається схильність до утворення бічних викривлень хребта. Зовні така людина виглядає манірним і незграбним. Випрямлена постава зустрічається відносно рідко. При сутулій поставі шийна кривизна хребта збільшена, поперекова – згладжена, голова опущена, плечі тяж опущені і зведені трохи спереду. Ноги часто напівзігнуті в колінних суглобах, руки безвільно висять уздовж тулуба. Сутула постава типова для старечого віку, тому молоду людину, яка має таку поставу, здалеку можна прийняти за людину похилого віку [3].

Кіфотична постава характеризується посиленням шийної і поперекової кривизни. При цій поставі спина кругла, це створює несприятливі умови для роботи легень і серця. При лордотичній поставі різко виражена вигнутість в поперековому відділі хребта. При цьому виді постави живіт випирає вперед. Відзначається слабкість м'язів передньої стінки живота. Така постава частіше зустрічається у школярів молодших класів, але іноді зберігається на все життя. Створюється враження, що людина верхню частину тулуба відкинула назад, а живіт випнула уперед. Для визначенні постави людину оглядають з фронтальної, сагітальної та вертикальної сторони.

Для практичного підтвердження та наочності постав було проведено дослідження постави у студентів 1ФТЕ групи та 1СБЗЛ групи. В дослідженні приймало 13 студентів. Поставу кожного студента визначали, спираючись на такі вади хребта: основними ознаками круглої спини є збільшення грудного кіфозу; відсутність поперекового лордозу; зв'язки і м'язи спини розтягнуті, а грудні м'язи вкорочені; голова нахилена вперед, звисаючі плечі і зведені вперед крилоподібні лопатки, запалі груди, вип'ячений живіт, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах; сідниці ущільнені; м'язи тулуба ослаблені. В той час плоска спина має ознаки згладженого грудного кіфозу, поперековий лордоз сплющений;

злагодженість усіх фізіологічних вигинів хребта; зменшення кута нахилу тазу; грудна клітка сплюснена; сприяння розвитку сколіозів. Плоско ввігнута спина: посилений поперековий лордоз; шийний лордоз і грудний кіфоз ущільнені; поперековий відділ хребта втягнутий; таз сильно нахилений вперед; сідниці різко вип'ячені назад; м'язи живота ослаблені. Також є увігнуто кругла спина, для неї характерний значно виражений грудний кіфоз і поперековий лордоз; сідниці різко вип'ячені назад, живіт вип'ячений; збільшений нахил таза, живіт відвисає, м'язи його розтягуються, коліна максимально розігнуті; талія укорочена; спостерігається слабкий розвиток м'язів черева; м'язи задньої поверхні стегон більш розтягнуті, ніж попередні. При огляді людини ззаду правильною вважається постава, коли лопатки притиснуті до тулуба, розташовані на однаковій відстані від хребта, а їх кути знаходяться на одній горизонтальній лінії, трикутники талії симетричні, сідничні і підколінні складки на одному рівні [2]. При огляді людини збоку правильна постава, коли грудна клітка дещо піднята, живіт підтягнутий, нижні кінцівки прямі, фізіологічні вигини хребта помірно виражені, кут нахилу тазу знаходиться в межах 35-55°. Дефекти постави пов'язані з відхиленням від норми фізіологічних вигинів хребта. У нормі їх чотири: шийний і поперековий лордози (опуклість вперед), грудний і крижово-куприковий кіфози (опуклість тому). Ці вигини мають велике значення, виконуючи ресорну функцію, тобто зменшуючи струс при ходьбі, бігу, стрибках. Глибина вигинів в нормі не повинна перевищувати 3-4 см (в поперековому відділі – до 5 см, в шийному – до 2 см). Асиметрія плечей і бічні викривлення хребетного стовпа ведуть до порушення пропорційності трикутників талії. Трикутник талії – це простір, що знаходиться між ліктьовим суглобом вільно опущеної руки і талією.

Якщо праворуч і ліворуч величина трикутників талії неоднакова, потрібно шукати сколіоз або асиметрію плечей. Асиметричне реберне вибухання в грудному відділі і "м'язовий валик" в поперековому відділі є наслідком торсіонної деформації хребта (скручування) і свідчать про наявність сколіотичної хвороби.

За результатами досліджень лише 6 студентів із 13-ти мають нормальну правильно сформовану поставу. У 7 студентів виявлено порушення постави. Найбільш частими порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 2 студентів. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 2 студентів. У решти виявлено плоску і кіфолордичну постави. Необхідно відмітити, що серед студентів, яких обстежили, були ті, які мають більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як порушення хребта в сагітальній площині – сколіози. Слід відмітити, що першою причиною

порушення постави є слабкість м'язового корсету.

Ефективність використання спеціальних коригуючих вправ багато в чому залежить від вибору вихідних положень. Найбільш вигідними з них є ті, при яких можлива максимальна навантаження хребта по осі і виключається вплив на тонус м'язів, що визначають кут нахилу таза. До них відносяться вихідні положення лежачи на спині, животі і стоячи в упорі на колінах.

Тривале перебування в одному положенні за робочим столом часто призводить до сутулості, якщо це положення неправильне, то розвивається асиметрична постава [4]. Щоб уникнути цього потрібно притримуватись основ корекції. Для круглої спини: вправи для розгинання м'язів у грудному відділі хребта, розвантаження хребта, розвиткові всіх м'язів тулуба, таза; для укріплення м'язів шийного, грудного і поперекового відділів спини; на координацію; на покращення зору; плоскої спини: вправи для зміцнення м'язового корсету; спеціальні вправи для м'язів грудного та поперекового відділів; для укріплення шиї, тулуба, поперекового відділів; з предметами і без предметів; плоско ввігнутої спини: вправи для зміцнення м'язів тулуба; для нахилів у шийному і поперековому відділах хребта; перед дзеркалом у статиці та русі; для м'язів живота; йогівські вправи; суглобової гімнастики; з великою амплітудою рухів; ввігнуто-круглої спини: вправи для зміцнення м'язів живота, коліна, стегон, особливо задньої частини; дихальні вправи; на координацію; вільне спокійне плавання; вправи для домашнього виконання; вправи, що виконуються тривалий час в одному положенні.

Причинами, які призводять до неправильно постави є недостатній фізичний розвиток, гігієнічні особливості (тісний одяг, м'яке ліжко, особиста гігієна та ін.), перенесення важких захворювань у дитинстві (туберкульоз, рахіт, інфекційні захворювання та ін.), несприятливі робочі пози, такі види спорту, як велосипедний, бокс, боротьба, а також захворювання радикулітом, виразковою хворобою тощо.

Для збереження правильної постави дуже важливо вміти розслабляти і напружувати окремі м'язові групи. Тому слід використовувати вправи на розслаблення і комбінації з вправами на напруження м'язів. Наприклад, стоячи біля стіни положення голови, плечей і таза як при правильній поставі, треба відійти від стіни і виконати вправу на розслаблення м'язів тулуба (розслаблення тулуба з переходом в положення розслабленого присіду), тоді, швидко випрямившись, прийняти положення правильної постави. Ці вправи повинні формувати точні уявлення про взаємоположення окремих сегментів тіла і про взаємонапруження м'язів у положенні правильної постави [3].

Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу

і корекцію окремих вад постави [2]. Велике значення для усунення вад постави мають гімнастичні вправи, що виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи й у вису при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Основним засобом, здатним підтримувати правильну поставу і виправляти її порушення, є гімнастика. Корегуюча гімнастика повинна проводитися не рідше трьох разів у тиждень. Тривалість одного заняття гімнастикою може бути від 15 до 25 хв. Результати від занять (систематичних) проявляються через 3-4 місяці. Щоб закріпити досягнутий результат, займатися треба не менше року, а надалі підтримувати його, проводячи профілактичні заходи.

Вправи проводяться за предметами та без предметів, із різними розробленими конструкціями, спеціальні вправи. Рекомендується проводити заняття з корегувальної гімнастики протягом 30-45 хв. з групою 10-12 осіб, 3-4 рази на тиждень. Складаючи комплекси вправ, потрібно знати, що вправи, які зміцнюють м'язи ший, розвивають рухливість плечових, кульшових, гомілково-ступневих суглобів, гнучкості у грудному й поперековому відділах хребта, розвивають силу м'язів спини, сприяють усуненню жирових відкладень у поперековій зоні, сприяють корекції постави.

Комплекс повинен включати вправи для всіх частин тіла, вправи з великою амплітудою для зміцнення м'язів тулуба, косих м'язів, верхнього плечового поясу, стрибкові вправи тощо. Систематичний контроль за поставою, попередній підбір вправ для домашніх завдань повинен здійснювати вчитель фізичної культури.

Зважаючи на те, що багато часу ми проводимо в сидячому, неприродному для нашого тіла положенні, це викликає різноманітні неприємні відчуття: біль у ший, спині, погіршення постави.

Висновки. Виходячи з результатів дослідження рекомендовано збільшити рухову активність студентів, незважаючи чи є вади постави, чи їх немає. Це застережить виникнення різного роду захворювань і поширення деформації опорно-рухового апарату, стійкість до впливу негативних факторів середовища, забезпечить покращення фізичного розвитку.

Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит., 2002. 296 с.
2. Методико-практичні заняття другого року навчання [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://studme.com.ua/125606074121/meditsina/metodiko-prakticheskie_zanyatiya_vtorogo_goda_obucheniya.htm
3. Постава та її порушення [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://pidruchniki.com/71560/meditsina/postava_porushennya

4. Порушення постави у дітей дошкільного віку – види та лікування. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.dobrobut.com/ua/library/c-priciny-vidy-i-lecenie-narusenij-osanki-u-detej-doskolnogo-vozhrosta>

Физическая работоспособность и оценка показателей ЭКГ у футболистов и хоккеистов

Линдт Т.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье представлены исследования физической работоспособности в разных зонах мощности у хоккеистов и футболистов в возрасте от 17 до 23 лет. Выявлено, что уровень аэробной и анаэробной работоспособности выше у хоккеистов. Физическая работоспособность зависит от амплуа игроков. Проведен анализ ЭКГ спортсменов в покое и при выполнении теста на физическую работоспособность. Показано количество благоприятных и неблагоприятных проявлений, в том числе с учетом игрового амплуа.

Ключевые слова: спортсмены, адаптация, ЭКГ, физическая работоспособность, футболисты, хоккеисты, игровое амплуа.

The article presents studies of physical performance in different power zones for hockey players and soccer players aged 17 to 23 years. It was revealed that the level of aerobic and anaerobic performance is higher among hockey players. Physical performance depends on the role of the players. An analysis of the ECG of athletes at rest and when performing a test for physical performance. The number of favorable and adverse manifestations, including taking into account the game role, is shown.

Key words: athletes, adaptation, ECG, physical performance, soccer players, hockey players, game role.

Футбол и хоккей являются самыми популярными и массовыми видами спорта в нашей стране и за рубежом. Для спортивных игр характерно постоянное изменение мощности и характера работы, общий объем которой достаточно велик. Эта большая и интенсивная мышечная деятельность происходит в непрерывно меняющейся обстановке, в условиях высокого эмоционального напряжения. Эффективное формирование исполнительского мастерства, т. е. большой объем и высокий уровень интенсивности игровых действий, способность быстро восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок, зависит от функциональных возможностей организма спортсменов, и в первую очередь, от сердечно-сосудистой системы [5, 6].

По данным ряда авторов, наблюдаются различия в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы у нападающих и защитников,

деятельность которых связана с выполнением различных задач на игровой площадке [3, 5, 7]. Несмотря на тенденцию к универсализации игроков, отмечаются различия в механизмах адаптации сердечно-сосудистой системы организма спортсменов различных амплуа. Анализ научно-методической литературы показал, что сведения об адаптации сердечно-сосудистой системы у футболистов и хоккеистов к нагрузкам в разных зонах мощности с учетом игрового амплуа отражены фрагментарно.

Задачи исследования:

1) Изучить и провести сравнительный анализ уровня общей (аэробной) и скоростно-силовой (анаэробной) выносливости хоккеистов и футболистов (общие и с учетом игрового амплуа).

2) Изучить и провести сравнительный анализ биоэлектрической активности миокарда у спортсменов до и после физической нагрузки (общие и с учетом игрового амплуа).

Методы исследования.

Анализ биоэлектрической активности миокарда проводился с помощью метода электрокардиографии (ЭКГ), в состоянии покоя и после физических нагрузок (PWC_{170} и $W_{субм.}$) по общепринятой методике в 12 стандартных отведениях.

Метод контрольного тестирования физической работоспособности: выполнялся трехступенчатый тест на велоэргометре "МОНАРК". Первая ступень выполнялась в качестве разминочной (ЧСС 120-130 уд/мин), вторая – при ЧСС 170 уд/мин (PWC_{170}), третья ступень нагрузки выполнялась в течение 1 минуты при ЧСС свыше 180 уд/мин ($W_{субм.}$) (по методике Л.Г. Харитоновой, авторское свидетельство № 2007611219). Продолжительность первой и второй ступени 4 мин., интервал отдыха между ступенями 2 мин. Продолжительность третьей ступени – 1 мин. (30 секунд вратывания и 30 секунд спортсмены выполняли с максимальным темпом педалирования), мощность работы спортсмены развивали такую, которая соответствует уровню их подготовки и функциональным возможностям.

Математической статистики. Для каждого из исследуемых показателей рассчитывалось среднее значение, среднеквадратическое отклонение. Оценка достоверности различий средних значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерию Стьюдента при 5% уровне значимости.

Организация исследования. Исследования проводились в лабораторных условиях на базе НИИ ДЭУ СибГУФК. В обследовании приняли участие 53 хоккеиста и 48 футболистов в возрасте от 17 до 23 лет, спортивная квалификация: первый разряд и КМС. Исследование проводилось в конце подготовительного периода тренировочного цикла.

Результаты исследования. Данные об уровне физической работоспособности в аэробной (общая выносливость) и анаэробной (скоростно-силовая выносливость) зонах мощности у футболистов и хоккеистов представлены в таблице 1.

Анализ уровня физической работоспособности в аэробных и анаэробных условиях показал, что данные показатели выше у хоккеистов по сравнению с футболистами (различия достоверны).

Вместе с тем выявлено, что аэробная работоспособность у футболистов ниже средних величин по сравнению с литературными данными, что является лимитирующим фактором при выполнении серии упражнений скоростно-силового характера и приводит к замедлению процессов восстановления [1, 5].

Таблица 1

**Показатели физической работоспособности спортсменов
в разных зонах мощности ($X \pm \sigma$)**

Показатели	PWC ₁₇₀ , кгм/мин	PWC ₁₇₀ , кгм/мин/кг	W _{субм.} , кгм/мин	W _{субм.} /кг, кгм/мин/кг
Футбол	1500±220*	20±2*	2676±350	34±3
Хоккей	1861±250*	23±2*	2970±360	36±3

Примечание: различия достоверны *- при $p < 0,05$

Анализируя физическую работоспособность с учетом игрового амплуа, установлено, что у футболистов различий в уровне аэробной и скоростно-силовой физической работоспособности не выявлено. Тогда как у хоккеистов относительные показатели аэробной и анаэробной физической работоспособности достоверно выше у нападающих.

Таблица 2

**Показатели физической работоспособности спортсменов с учетом
игрового амплуа ($X \pm \sigma$)**

Показатели	Футбол		Хоккей	
	Нападающие (n=22)	Защитники (n=26)	Нападающие (n=30)	Защитники (n=23)
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	1458±177	1503±250	1901±248	1825±258
PWC ₁₇₀ , кг, кгм/мин/кг	20,5±2,3	20,1±2,8	23,4±2,8*	21,6±2,9*
W _{субм.} , кгм/мин	2455±286	2557±330	3034±369	2925±311
W _{субм.} , кгм/мин/кг	34,3±2,8	34,1±3,1	37,7±2,9*	35,7±3,2*

Примечание: различия достоверны *- при $p < 0,05$

В результате ЭКГ-исследования выявлено, что 32% хоккеистов не имели отклонений от нормы, у 57% зарегистрированы умеренные изменения, которые некоторыми авторами [2, 4] могут в определенных условиях считаться вариантом нормы. К ним относятся выраженная синусовая аритмия, миграция водителя ритма (МВР), замедление проведения возбуждения по правой ножке пучка Гиса, синдром ранней реполяризации желудочков, укорочение предсердно-желудочковой проводимости. У 11% хоккеистов выявлены выраженные изменения ЭКГ, требующие медикаментозной и витаминной терапии, коррекции двигательного режима с последующим контролем ЭКГ. У футболистов соответственно 17% – норма, 43% – умеренные изменения и 40% – выраженные (рис. 1).

Изменения биоэлектрической активности миокарда по данным ЭКГ у хоккеистов и у футболистов была представлена нарушениями автоматизма, проводимости, нарушениями трофических процессов в миокарде. Нарушения возбудимости встречались в единичных случаях.



Рис. 1. Количество ЭКГ-изменений в условиях покоя у спортсменов, (%)

Среди общего количества ЭКГ изменений, у обследуемых хоккеистов преобладали нарушения проводимости, нарушения автоматизма, реже наблюдались нарушения трофических процессов в миокарде, и в единичных случаях выявлены нарушения возбудимости. В то время как у футболистов преобладают нарушения проводимости и метаболические изменения в миокарде. У большинства спортсменов с выявленными ЭКГ-изменениями отмечалось сочетание нескольких нарушений, что отражено в количестве нарушений на одного человека.

С учетом игрового амплуа у хоккеистов выявлено, что среди защитников преобладают лица с умеренными нарушениями проводимости (неполная

блокада правой ножки пучка Гиса), среди нападающих с умеренными нарушениями автоматизма (выраженная синусовая аритмия, миграция водителя ритма). Вместе с тем у нападающих выявлено несколько большее количество сочетанных изменений по данным ЭКГ (табл. 3).

У футболистов амплуа защитники выявлено наибольшее количество лиц с трофическими нарушениями в миокарде, у нападающих преобладают умеренные нарушения проводимости.

В ответ на нагрузку скоростно-силового характера по данным ЭКГ-исследований выявлено, что у хоккеистов и у футболистов практически в равной степени встречаются благоприятные и неблагоприятные реакции миокарда на физическую нагрузку. Среди неблагоприятных реакций чаще встречается увеличение нагрузки на правые отделы сердца, реже нарушения автоматизма и проводимости.

Таблица 3

ЭКГ-изменения в условиях покоя у спортсменов с различным амплуа, (%)

ЭКГ-изменения	Футбол		Хоккей	
	Нападающие (n=22)	Защитники (n=26)	Нападающие (n=30)	Защитники (n=23)
Автоматизма	6	3	44	38
Проводимости	50	38	33	50
Возбудимости	-	-	4	-
Трофических процессов	44	59	19	12

Положительный тренировочный эффект у хоккеистов проявляется в более высоком уровне общей и скоростно-силовой выносливости. У футболистов выявлен неблагоприятный кумулятивный тренировочный эффект: низкий уровень физической работоспособности, выраженные нарушения в миокарде.

В процессе тестирования спортсменов желательно применять нагрузки различной интенсивности (в разных зонах мощности), что позволяет более адекватно оценивать кумулятивный тренировочный эффект и вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Выводы.

1. Наиболее адаптирована к физическим нагрузкам различной интенсивности сердечно-сосудистая система у хоккеистов по сравнению с футболистами. У футболистов отмечаются выраженные изменения в миокарде в условиях относительного покоя и после физической нагрузки, что, несомненно, является лимитирующими факторами для достижения ими высоких спортивных результатов.

2. Организм хоккеистов-нападающих по сравнению с защитниками имеет более высокий уровень физической работоспособности в разных зонах мощности, но несколько большее количество изменений в ЭКГ: умеренные нарушения автоматизма (на 6%) и трофических нарушений (на 7%), что следует учитывать при коррекции двигательного режима в тренировочном процессе.

3. Организм футболистов-защитников функционирует в менее экономичном режиме по сравнению с нападающими, что проявляется низким уровнем физической работоспособности и большим количеством трофических изменений в миокарде (на 15%), требующих не только педагогической, но и медикаментозной коррекции.

Список литературы

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Бутченко Л.А. Дистрофия миокарда у спортсменов / Л.А. Бутченко, М.С. Кушаковский, Н.Б. Журавлёва – М.: Медицина, 1980. – 190 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
4. Дембо А.Г. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л. : Медицина, 1989. – 464 с.
5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2006. – 224 с.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
7. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястжемский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 52-55.

Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в общефизической подготовке спортсменов-саночников 12-14 лет

Мищенко Н. Ю.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры» (Челябинск)

В статье представлены результаты анализа применения многофункционального интенсивного тренинга – кроссфита в структуре средств ОФП юных спортсменов-саночников 12-14 лет. Выявлено, что система выбора соотношения средств ОФП и приоритета их применения в тренировочном процессе спортсменов-саночников существенно устарели и требуют значительной модернизации с использованием современных видов спортивной деятельности, включая кроссфит. При этом в настоящее время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по применению кроссфита в тренировке саночников различной квалификации и возраста. Представлена экспериментальная программа подготовки юных саночников 12-14 лет, включающая в себя четкое распределение тренировочных средств ОФП с применением упражнений кроссфита. Результаты апробации этой программы свидетельствуют о том, что она является весьма перспективным вкладом в решения проблемы повышения эффективности ОФП юных спортсменов-саночников с акцентированным использованием высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит.

Ключевые слова: кроссфит, спортсмены-саночники, ОФП, тренировочный процесс, нагрузка, средства, объем, модернизация, программа.

The article presents the results of the analysis of the use of multifunctional intensive training-crossfit in the structure of means of general physical training of young athletes-sledgers of 12-14 years old. It was revealed that the system for choosing the ratio of OFP funds and the priority of their use in the training process of athletes-sledges is significantly outdated and require significant modernization using modern types of sports activities, including crossfit. At the same time, there are currently no scientifically based recommendations on the use of crossfit in the training of sleigh riders of various qualifications and ages. An experimental program for training young sledgers of 12-14 years old is presented, which includes a clear distribution of training facilities for physical training using crossfit exercises. The results of the testing of this program indicate that it is a very promising contribution to solving the problem of increasing the efficiency of the general physical fitness of young athletes-sledgers with the accented use of high-intensity multifunctional physical exercises crossfit.

Key words: crossfit, sledding athletes, general physical fitness, training process, load, means, volume, modernization, program.

Актуальность. Как подчеркивает Л.И. Орехов, «вопросы физической подготовки широко освещены в научной и методической литературе. Практический опыт и исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что для обеспечения роста результатов необходимо развитие двигательных способностей в оптимальном сочетании и в гармонической взаимосвязи с другими сторонами подготовки в соответствии с требованиями конкретного вида спорта. Однако далеко не всегда удастся подобрать оптимальный тренировочный режим, спланировать микроциклы, выбрать методы и средства, приводящие к росту достижений. Это побуждает тренеров вести поиск новых путей повышения эффективности тренировочного процесса» [3].

Саный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при скоростном спуске, как на специальном спортивном сооружении, так и на естественных природных склонах (натурбан), с использованием специфического спортивного инвентаря и снаряжения. Подготовка занимающихся саным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. В то же время достижение эффективной организации физической подготовки спортсменов-саночников приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием поиска инновационных подходов к данному вопросу с учетом современных требований.

Как отмечает А. Галимова (2017), «одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений кроссфит» [2].

Кроссфит – это система силовой и общей физической подготовки (ОФП), высокоинтенсивный функциональный тренинг. Система разработана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Кроссфит сбалансированно развивает все составляющие физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкость. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки. Таким образом, атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие.

Функциональное многоборье (кроссфит), как считают В. Волков, В. Селуянов (2014) «отличается интенсивными короткими тренировками, включающими в себя кардио и кардио с силовыми нагрузками, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом» [1].

Между тем, выполненный анализ научно-методической и специальной литературы, а также программ спортивной подготовки по виду спорта санный спорт показал, что высокоинтенсивный функциональный тренинг кроссфит в них не предусмотрен, физическим упражнениям, составляющим основное содержание кроссфит не уделяется внимание в общей физической подготовке саночников, отсутствует научное обоснование возможности его применения в рамках общефизической подготовки спортсменов-саночников.

Таким образом, существует противоречие между: необходимостью повышения физической подготовленности юных спортсменов-саночников на основе использования высокоинтенсивного функционального тренинга кроссфит и отсутствием программы его применения на тренировочном этапе подготовки юных спортсменов.

Цель исследования – разработать и обосновать программу по общей физической подготовке для учащихся 12-14 лет, занимающихся санным спортом с использованием высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение программы по общей физической подготовке с использованием высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в тренировочном процессе юных саночников 12-14 лет будет способствовать развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности, если:

- разработаны и внедрены в тренировочный процесс спортсменов-саночников 12-14 лет комплексы высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит, направленные на развитие физических качеств;
- кроссфит-тренировка, применяемая в основной части тренировочного занятия по ОФП, предусматривают использование различных средств и методов;
- чередование упражнений из арсенала кроссфита осуществляется в зависимости от работы определенных мышечных групп.

Организация и опытно-экспериментальная база исследования. Исследование было организовано в период с сентября 2016 г. по май 2019 г. на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа

олимпийского резерва «Юный динамовец» г. Челябинска. В педагогическом эксперименте приняло участие 24 человека – мальчика 12-14 лет, второго года обучения, которые были распределены на две группы – контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12).

Результаты исследования. В начале эксперимента в сентябре 2018 г. было проведено тестирование мальчиков опытных групп 12-14 лет, занимающихся санным спортом которое показало, что между полученными результатами мальчиков контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп отсутствуют статистически достоверные отличия (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности испытуемых опытных групп в начале эксперимента (сентябрь 2018 г.).

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	p
«Бег 30 м с ходу» (с)	5,7±3,24	5,6±3,27	0,84	>0,05
«Бег на 50 м» (с)	10,5±2,44	10,6±2,53	0,61	>0,05
«Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз)	8,0±2,34	8,0±2,34	0,0	>0,05
«Подъем туловища за 1 мин из положения лежа», (кол-во раз)	41,0±3,37	42,0±3,49	0,45	>0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	179,3±2,86	178,5±3,54	0,76	>0,05
«Наклон вперед из исходного положения сидя» (см)	7,0±2,31	6,0±2,25	0,48	>0,05
«Прыжки на разметку» (см)	9,0±3,49	10,0±4,35	0,31	>0,05
«Тест К. Купера – пробегаемое расстояние за 6 мин.» (м)	1053±4,85	1058±4,97	0,34	>0,05

Оценка уровня физической подготовленности в начале эксперимента позволила установить, что мальчики и контрольной (41,7%, или 5 человек) и экспериментальной группы (50%, или 6 человек) в основном имеют средний уровень. Было определено, что 7 мальчиков (58,3%) контрольной группы и 6 человек (50%) экспериментальной группы имеют низкий уровень физической подготовленности (таблица 2; рисунок 1). Мальчиков

опытных групп с высоким уровнем физической подготовленности не было выявлено (таблица 2).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп, занимающихся санным спортом в начале эксперимента (сентябрь 2018 г.; в %).

Уровень физической подготовленности	Низкий		Средний		Высокий	
До эксперимента (сентябрь 2017 г.)						
Опытные группы	в ед.	в %	в ед.	в %	в ед.	в %
Контрольная группа (n=12)	7	58,3	5	41,7	0	0
Экспериментальная группа (n=12)	6	50	6	50	0	0
После эксперимента (май 2018 г.)						
Опытные группы	в ед.	в %	в ед.	в %	в ед.	в %
Контрольная группа (n=12)	4	33,4	6	50	2	16,6
Экспериментальная группа (n=12)	0	0	7	58,3	5	41,6

После оценки исходного уровня физической подготовленности в тренировочные занятия мальчиков экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы кроссфит, которые включали до 10 движений. Корректировка содержания, дозировки осуществлялась через две недели. Усложнение осуществлялось за счет усложнения выполняемых движений занимающимися. В процессе функционального тренинга кроссфит использовались специальные тренажеры:

1 Медбол. Использовался как нестабильная опора, например, во время планки или как своего рода утяжелитель. Медбол представлялся в различных весах, а также, имелись медболы с рукоятками для хвата.

2 Фитбол. С помощью фитбола прорабатывались различные мышцы, включая мышцы пресса. Фитбол использовался в тренировочных занятиях как опора во время выполнений упражнений, так и в качестве утяжеления.

3 Резиновый амортизатор. Во время работы с данным оборудованием отсутствует инерция веса, которая характерна для утяжелителей. Применялись различные эффективные упражнения с амортизатором.

4 BOSU. Тренировка на BOSU (нестабильной платформе) развивает координацию и баланс.

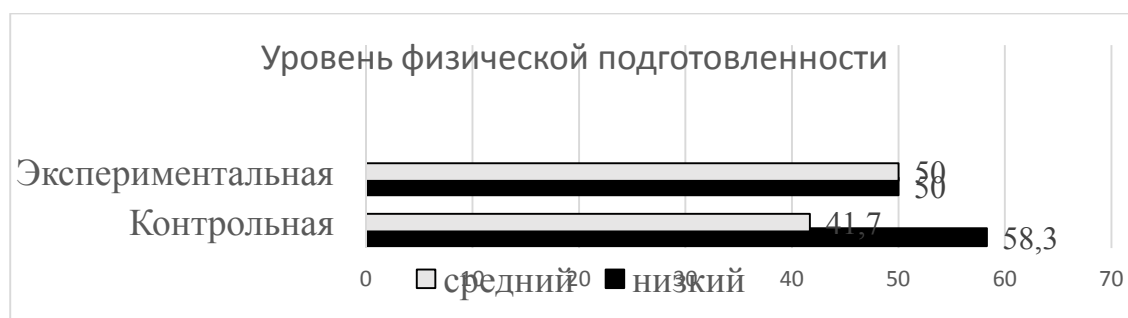


Рисунок 1. Уровень физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом в начале эксперимента (сентябрь 2018 г.; в %).

TRX. Упражнения для TRX более чем разнообразны, они задействуют только вес собственного тела. Как правило, именно на таких тренажёрах работает максимальное количество мышц, которые не задействуются в процессе выполнения упражнений на обычных силовых или кардиотренажёрах. Помимо этого, не имея чёткой фиксации, тело старается удержать равновесие, что приводит к работе внутренних мышц и укреплению позвоночника. Количество затрачиваемой на это энергии становится залогом сжигания большого объёма калорий и придания телу изящного силуэта. При занятиях на батуте появляется дополнительное преимущество, так как во время приземления, его пружинящая поверхность принимает на себя основную часть ударной нагрузки, уберегая тем самым суставы от чрезмерного воздействия. В некоторых случаях, функциональная тренировка является дополнением к силовой, выполняя роль разминки, позволяя подготовить мышцы и организм к предстоящим нагрузкам. То есть ее можно использовать и в подготовительной и в основной части занятия.

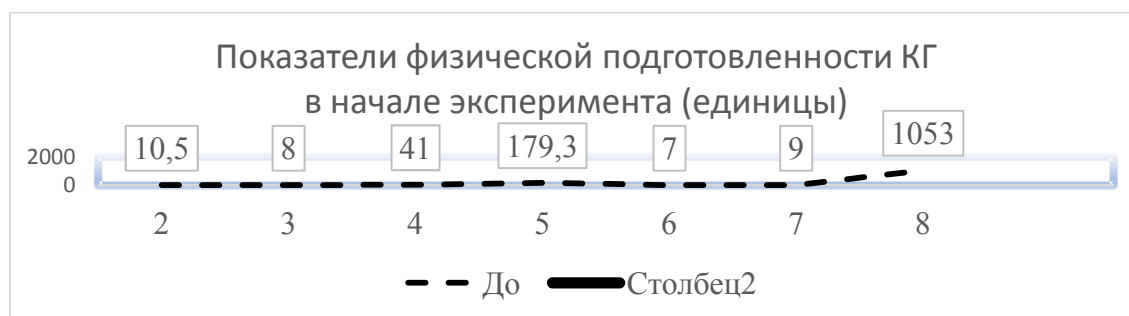
В конце эксперимента, в мае 2019 г. было проведено повторное тестирование физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, которое показало, что между полученными результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп произошли статистически достоверные изменения во всех 8 контрольных упражнениях: «беге 30 м с ходу» (с); «беге на 50 м» (с); «подтягивании на высокой перекладине» (кол-во раз); «подъеме туловища за 1 мин из положения лежа» (прес), (кол-во раз); «прыжке в длину с места» (см); «наклоне вперед из исходного положения сидя» (см); «прыжке на разметку» (см); «тесте К. Купера – пробегаемое расстояние за 6 мин.» (м) ($p < 0,05$) (таблица 3).

Таблица 3

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности
испытуемых опытных групп в конце эксперимента (май 2019 г.).**

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
«Бег 30 м с ходу» (с)	4,9±2,95	4,2±3,67	2,24	<0,05
«Бег на 50 м» (с)	9,6±3,35	8,8±2,31	2,43	<0,05
«Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз)	9,0±2,38	11,0±3,61	2,21	<0,05
«Подъем туловища за 1 мин из положения лежа», (кол-во раз)	45,0±4,32	53,0±4,62	2,37	<0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	183,6±3,64	194,4±4,82	2,96	<0,05
«Наклон вперед из исходного положения сидя» (см)	8,5±3,62	11,0±4,94	3,86	<0,05
«Прыжки на разметку» (см)	7,2±4,25	5,0±3,84	2,76	<0,05
«Тест К. Купера – пробегаемое расстояние за 6 мин.» (м)	1115±3,75	1259±4,83	3,21	<0,05

Была выявлена положительная динамика в темпах прироста физической подготовленности мальчиков контрольной (рисунок 2) и экспериментальной групп (рисунок 3), однако в экспериментальной группе мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом, темпы прироста были выше (таблица 4; рисунок 4).



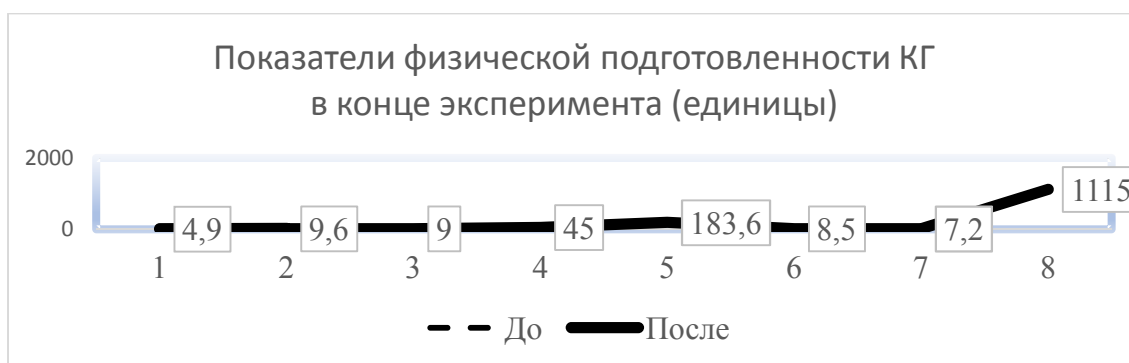


Рисунок 2. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков контрольной группы в процессе эксперимента (сентябрь 2018 г. – май 2019 г; в ед.).

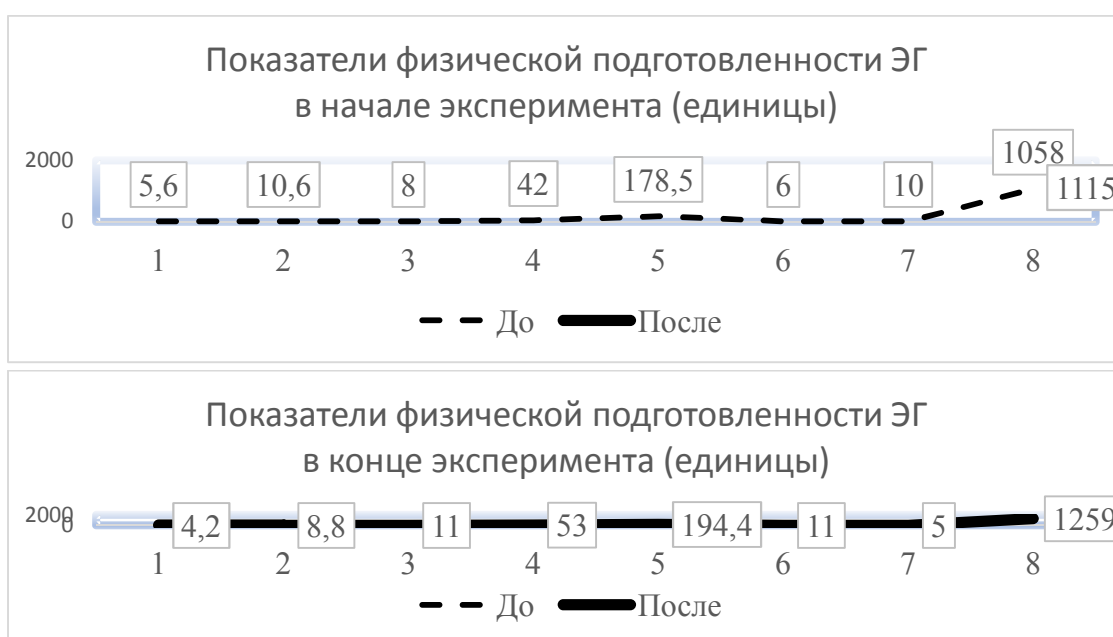


Рисунок 3. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы в процессе эксперимента (сентябрь 2018 г. – май 2019 г; в ед.).

Таблица 4.

Динамика прироста показателей физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом в процессе эксперимента (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.; в %).

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности	Контрольная группа (n=12)		Экспериментальная группа (n=12)	
	в ед.	в %	в ед.	в %
«Бег 30 м с ходу» (с)	0,8	2,9	1,4	28,5
«Бег на 50 м» (с)	0,9	6,0	1,8	18,5
«Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз)	1,0	11,7	3,0	31,6
«Подъем туловища за 1 мин из положения лежа», (кол-во раз)	4,0	9,3	11,0	23,1
«Прыжок в длину с места» (см)	4,3	5,6	15,9	8,5
«Наклон вперед из исходного положения сидя» (см)	1,5	19,3	5,0	58,8
«Прыжки на разметку» (см)	1,8	22,2	5,0	66,6
«Тест К. Купера – пробегемое расстояние за 6 мин.» (м)	62,0	5,7	201,0	17,3

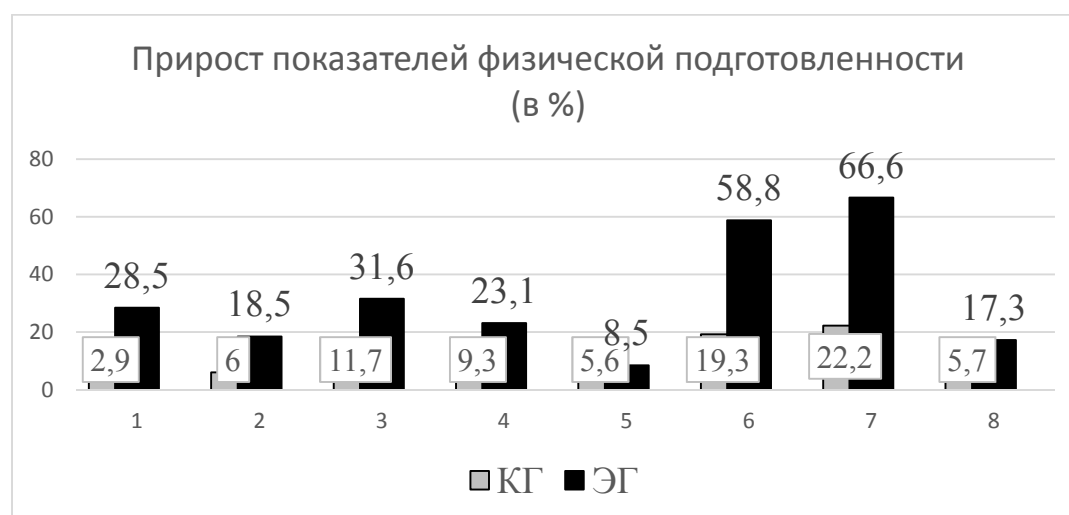


Рисунок 4. Динамика темпов прироста показателей физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом в процессе эксперимента (в %).

Оценка уровня физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом в конце эксперимента (май 2019 г.) выявила преобладание в экспериментальной группе мальчиков (n=12) высокого 5 человек, или 41,6% и среднего уровня – 7 человек, или 58,3%. Мальчиков с низким уровнем физической подготовленности выявлено не было (таблица 2; рисунок 5). В контрольной группе были выявлены мальчики, имеющие низкий уровень – 4 человека, или 33,4%, средний уровень – 6 мальчиков, или 50%, и всего 2 мальчика, или 16,6% с высоким уровнем физической подготовленности (таблица 2; рисунок 5).

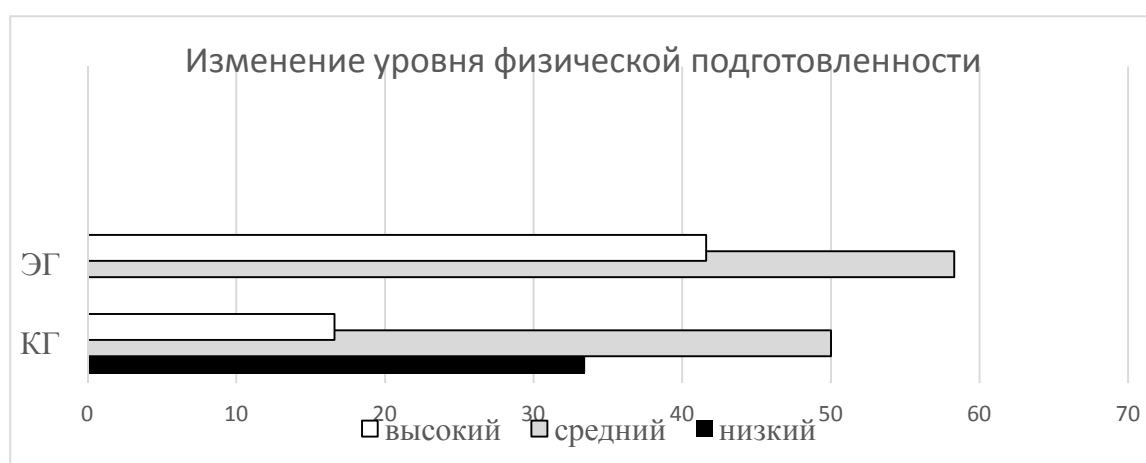


Рисунок 5. Уровень физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся санным спортом в конце эксперимента (май 2019 г.; в %).

Выводы.

1. Разработана экспериментальная программа по общефизической подготовке для мальчиков 10-12 лет, занимающихся санным спортом с применением высокоинтенсивного функционального тренинга кроссфит. Особенностью разработанной программы является следующее:

- тренировочные занятия по ОФП с применением кроссфит-тренировки проводились 3 раза в неделю, длительность составляла 90 минут; структура занятия была общепринятая и включала три части: подготовительную, основную, заключительную; кроссфит-тренировка проводилась в основной части занятия;

- физические упражнения выполнялись на «станциях», количество «станций» варьировалось в зависимости от цели и задач тренировочного занятия;

- применялись различные средства кроссфита направленные на развитие физических качеств: передвижение на лыжах различными способами; бег на короткие, средние и длинные дистанции; плавание; акробатические упражнения; гимнастические упражнения на снарядах, брусьях, перекладине, кольцах, канате; тяжелоатлетические упражнения; упражнения с гирями и др.;

– корректировка содержания (средств кроссфита) и варьирование нагрузки (объем, интенсивность), осуществлялась два раза в месяц; усложнение производилось за счет усложнения выполняемых движений занимающимися;

– в процессе кроссфит-тренировки использовались специальные тренажеры: медбол, фитбол, резиновый амортизатор, нестабильная платформа BOSU, TRX.

2. Разработанная экспериментальная программа по ОФП с применением кроссфит-тренировки оказала положительное влияние на динамику показателей и уровень физической подготовленности мальчиков 12-14 лет экспериментальной группы, занимающихся санным спортом, это означает, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Волков, В.В. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации / В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Национальные программы формирования здорового образа жизни : междунар. науч.-практ. конгресс. В 4 т., Т 1. М. : ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, 2014. – С. 307-308.

2. Галимова, А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит : дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Галимова. – Улан-Удэ : Бурят. гос. ун-т, 2017. – 184 с.

3. Орехов, Л.И. Пути совершенствования физической подготовки спортсменов в горных условиях (на материале лыжного спорта) : автореферат дис. ... док. пед. наук / Л.И. Орехов. – Минск : Академия физического воспитания и спорта республики Беларусь, 1994. – 41 с.

Взаимосвязь точности и быстроты двигательных действий с показателями технической подготовленности фехтовальщиков 11 лет

Мягких Е.Д., Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследований, целью которых являлось выявление значимости показателей двигательной точности для успешности спортивной результативности юных фехтовальщиков-саблистов на основе анализа корреляций с показателями специальной физической подготовленности. Выявлено, что на начальном этапе спортивной подготовки достижение соревновательного результата фехтовальщиков-саблистов в значительной мере обеспечивается высоким уровнем показателей точности по пространственно-силовым характеристиками движения.

Ключевые слова: фехтование, сабля, двигательная точность, спортивная результативность.

The article presents the results of research, the purpose of which was to identify the significance of motor accuracy indicators for the success of sports performance of young saber fencers based on the analysis of correlations with indicators of special physical fitness. It was revealed that at the initial stage of sports training, the achievement of the competitive result of saber fencers is largely ensured by a high level of accuracy indicators for the spatial and power characteristics of movement.

Key words: fencing, saber, motor accuracy, sports performance.

Введение (актуальность проблемы). Роль точности действий и передвижений, как важной составляющей психомоторной подготовленности наиболее выражена в тех видах спорта, где успешность достижения соревновательного результата обусловлена необходимостью быстро и адекватно реагировать на постоянное изменение внешней ситуации. В фехтовании от уровня развития точности, как компонента психомоторных способностей, зависит своевременный и адекватный выбор атакующих и защитных действий, точность их реализации, эффективное управление силовыми и пространственными характеристиками передвижений и действий, успешный исход поединка. Авторами отмечается, что успешность борьбы за инициативу начала схваток, возможность эффективного применения атак и противодействий атакам, определяется, прежде всего, адекватностью выбора намерений и точностью оценки пространственно-временных характеристик применяемых действий [2, 3, 5]. Уже на начальном этапе подготовки в фехтовании на любом виде оружия необходимо формирование точно выверенных положений боевой стойки, выпада и приемов нападения и

маневрирования, освоение базовых элементов техники приемов нападения и защиты, максимально соответствующих идеальным пространственно-временным параметрам выполнения. Много внимания уделяется при этом формированию помехоустойчивости спортсмена, чтобы минимизировать количество промахов и иных ошибочных движений, рефлекторно возникающих из-за искажения пространственной точности совершенствуемых действий при внезапном изменении ситуации [1, 4].

В научно-методической литературе недостаточно сведений по проблеме изучения значимости различных компонентов точности и их вкладе в успешность технической и специальной физической подготовки и достижение соревновательной результативности в этом виде спорта. Актуальной является необходимость получения сведений о значимости разных компонентов точности для успешности достижения соревновательного результата в фехтовании (сабля).

Цель исследования – выявление значимости показателей двигательной точности для успешности спортивной результативности юных фехтовальщиков-саблистов на основе анализа корреляций с показателями специальной физической подготовленности.

Методы и организация исследования. Исследование проведено с участием с участием 25 фехтовальщиков-саблистов мужского пола (стаж занятий 3 года, возраст 11-12 лет). Использованы методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольное тестирование, психомоторное тестирование, методы математической статистики. В процессе корреляционного анализа учитывались только достоверно значимые коэффициенты корреляции (от 0,300).

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления значимости разных компонентов точности, их вклада в достижение должного уровня специальной подготовленности и спортивной результативности начинающих фехтовальщиков-саблистов был проведен корреляционный анализ. Анализировались взаимосвязи показателей специальной подготовленности саблистов с одной стороны, с показателями точности двигательных действий, с другой стороны. Отдельно рассматривались корреляции в выборке фехтовальщиков, имеющих наиболее высокую соревновательную результативность (группа лидеров, $n=6$ чел.) в сравнении с корреляционной матрицей общей выборки всех остальных спортсменов. Анализировались следующие показатели: направленность связей, количество корреляций, теснота связей. В качестве показателей специальной подготовленности использованы тесты: «комбинация шаг-скачок-выпад» (с), «шаги вперед 15 м» (с), «шаги назад 15 м» (с), «выпад 10 раз» (с), «шаг-выпад 10 раз» (с).

Анализ результатов исследования показал, что в выборке фехтовальщиков 11-12 лет выявлены корреляции показателей специальной подготовленности с показателями психомоторных способностей, отражающих точность и быстроту двигательных действий. Однако, следует отметить, что корреляционная матрица спортсменов лидирующей группы имеет значительные отличия от матрицы общей выборки фехтовальщиков. В группе фехтовальщиков, имеющих более высокий уровень спортивной результативности количество корреляций значительно выше, чем в выборке остальных спортсменов. Также наблюдаются более высокие значения коэффициентов корреляции, что свидетельствует о тесных и обширных связях показателей спортивной результативности с параметрами точности и быстроты двигательных действий. Для примера в таблице 1 приведены корреляции одного из исследуемых показателей специальной подготовленности с показателями точности и быстроты действий.

Таблица 1

Взаимосвязи результата выполнения специального теста «комбинация шаг-скачок-выпад» (с) с показателями точности действий и психомоторных способностей фехтовальщиков 11 лет с учетом спортивной результативности

Показатель	Значение коэффициента корреляции в выборке фехтовальщиков	Значение коэффициента корреляции в группе фехтовальщиков- лидеров
Время простой зрительно-моторной реакции, мс		0,675
Время простой слухо-моторной реакции, мс	0,300	0,982
Точность воспроизведения 1-минутного интервала, ошибка, %		0,518
Точность оценки величины предъявляемых отрезков, ошибка, %		0,776
Точность оценки величины предъявляемых углов, ошибка, %		0,442
Точность узнавания предъявляемых углов (при вращении), ошибка, %		0,845
Теппинг-тест, частота движений за 10 с	0,300	0,933
Точность отмеривания $\frac{1}{2}$ величины выпада, ошибка, см	0,510	0,739

В выборке фехтовальщиков с более высоким уровнем спортивной результативности выявлены корреляции с большинством психомоторных показателей, отражающих точность по пространственным и силовым параметрам движения, время реакции, частоту движения. Коэффициенты корреляции варьируют в диапазоне 0,400-0,900. Наиболее тесные связи

выявлены по показателям времени реакции, точности оценки и воспроизведения пространственных параметров движения, способности к максимальной частоте движений кистью, что позволяет считать эти параметры наиболее значимыми для успешности достижения результата в этом виде спорта. Известно, что быстрота реакции и частота движений в значительной мере обусловлены генетическим фактором, следовательно, эти показатели необходимо оценивать и отслеживать уже на начальных этапах подготовки и в процессе отбора. Точность отмеривания, оценки, дифференцирования и воспроизведения пространственных и силовых параметров движения в меньшей степени лимитирована генетически, значит подвержена тренирующим воздействиям в детском и подростковом возрасте. По всей видимости, основные акценты в процессе подготовки необходимо делать именно на тренинг двигательной точности по пространственным и силовым параметрам движения.

Выводы. Проведенный анализ позволяет сделать заключение о том, что на начальном этапе спортивной подготовки достижение соревновательного результата фехтовальщиков-саблистов в значительной мере обеспечивается высоким уровнем показателей точности по пространственно-силовым характеристиками движения. Кроме того, тренировочный эффект, а также результат отбора в этом виде спорта способствуют проявлению высокого уровня способностей к максимальной частоте движений кистью в единицу времени. Вместе с тем, резервом повышения психомоторной подготовленности юных фехтовальщиков-саблистов можно считать развитие реагирующих способностей, также имеющих большое значение для успешности в этом виде спорта.

Список литературы

1. Арансон М.В. Параметры тренировочных нагрузок и подготовленность спортсменов в историческом фехтовании / М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 2. – С. 39-42.
2. Бойченко С. Исследование специфических координационных способностей у квалифицированных фехтовальщиков / С. Бойченко, Н. Ящанина, Я. Ящанин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научных статей. Выпуск 4 / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 148-155.
3. Гамалий В.В. Техничко-тактическая подготовка фехтовальщиков на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования / В.В. Гамалий, Е.Н. Шевчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 146-156.

4. Мовшович А.Д. Техника фехтования и искусство владения холодным оружием / А.Д. Мошович // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. № 2(31). 2014. М.: Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спортуниверсгрупп". С. 17-20.

5. Рыжкова Л.Г. Выбор тактической модели ведения боя в экстремальных условиях соревнований у фехтовальщиков высшей квалификации / Л.Г. Рыжкова // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. №2(31). 2014. М.: Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спортуниверсгрупп". С. 29-34.

Формирование координационных способностей у подростков, тренирующихся в циклических видах спорта

Слипецкая И.П.

Лисичанский промышленно-технологический колледж

В статье теоретически обоснована проблема формирования координационных способностей у юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта. Анализируются циклические виды спорта, двигательная координация, координационные способности. Рассмотрено развитие координационных способностей в маунтинбайке – разновидности велосипедного спорта.

Ключевые слова: координация; координационные способности; маунтинбайк; юные спортсмены.

The article theoretically substantiates the problem of the formation of coordination abilities in young athletes in complex coordination sports. Cyclic sports, motor coordination, coordination abilities are analyzed. The development of coordination abilities in a mountain bike, a variety of cycling, is considered.

Key words: coordination; coordination abilities; mountain bike; young athletes.

Актуальность. Для занятий многочисленными видами спорта важность координационных способностей неоспорима. Такое понятие, как «координационные способности», выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость». Под координационными способностями следует понимать, что целесообразно строить целостные двигательные акты, а также способность трансформировать развитые формы действий или переходить от одного к другому соответственно требованиям изменяющихся условий. Эти функции наиболее похожи, но, в свою очередь, имеют свои

особенности. Основная роль в интерпретации координационных способностей отводится координационным функциям центральной нервной системы [6].

Достаточно хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для благоприятной тренировки по физическим упражнениям. Они влияют на темп, тип и способ освоения спортивного инвентаря, а также на его последующую стабилизацию и ситуационно-адекватное, разнообразное применение. Координационные способности направлены в основном на плотность и изменчивость процессов управления движением, на увеличение моторного опыта. Координационные способности обеспечивают экономное использование энергетических ресурсов детей, влияют на объем их использования, поскольку точно измеренные во времени, пространстве и степени наполнения мышечные усилия и приемлемое использование соответствующих фаз релаксации приводят к рациональному расходу сил [3].

Анализ последних публикаций. Проблеме формирования координационных способностей у юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта уделяли внимание такие авторы, как Платонов В.П. [1], Бернштейн Н.А. [2], Вяткин Б.А. [3], Лях В.И. [4], Назаренко Л.Д. [5], Староста В., Хиртц П. [6] и др.

Цель статьи – поиск и обоснование наиболее эффективных средств и методов повышения уровня развития координационных способностей у юных спортсменов

Результаты исследований. Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей, уровень развития, продуктивность психических процессов, темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние.

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий.

Циклические виды спорта характеризуются как направление, которое включает в себя следующие виды: бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, велосипедный спорт, конькобежный спорт, гребля. Несмотря на определенные различия в биомеханике, данные виды имеют общие характеристики энергетики мышечных нагрузок.

Двигательная координация рассматривается как согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное

и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и функциональному состоянию организма. Именно в двигательной координации отражаются особенности нервно-мышечной координации и влияние внешних условий движения звеньев тела. При этом мышечная координация не равнозначна нервной, но управляется ею, а двигательная не равнозначна мышечной, хотя определяется ею [3].

При осуществлении двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями (КС) понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им. В соответствии с этим главными критериями оценки КС считаются следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Многочисленные исследования последних десятилетий, в первую очередь В.И. Ляха [3] показали, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин «координационные способности», стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

Координация движения, как отмечает Л. Орбели [4], представляет собой согласование в работе отдельных мышц, которые входят в состав тела человека. Такое согласование ведет к тому, что движения становятся пластичными, гладкими, экономными, размеренными, и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц.

Координационные способности определяются в качестве способностей координировать движения целесообразно, то есть (соподчинять, согласовывать, организовывать их в одно целое) при построении и воспроизведении совершенно новых двигательных действий. Это также способность перестраивать свою координацию движений и при необходимости изменять параметры своего действия или при переключении на другое действие в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию. Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в

общеобразовательной школе. Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья [5].

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, маунтинбайк где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Циклические виды спорта, как следует из их названия, имеют основу из повторяющихся движений – циклов (условно одинаковых) и если плавание – это циклический вид, то ватерполо нет, если бег в легкой атлетике циклический вид, то прыжок в длину или толкание ядра уже не циклическое движение.

Деля физическую подготовку спортсменов на общую и специальную, следует отметить, что специальная физическая подготовка для спортсменов специализирующихся в циклических видах спорта существенно сложнее, чем для представителей нециклических видов (борьба, бокс, гимнастика, игровые виды) [7].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [4].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта носит более тонкий характер. Как правило, выделяются угловые характеристики основных движений и подбирается наиболее характерный режим выполнения, т. е. в коротком спринте это взрывная и динамичная нагрузка, в длинном спринте и на средних дистанциях – это силовая выносливость и способность мышц длительное время противостоять усталости как в общих, так и в специальных упражнениях (движениях) [1; 2].

В настоящее время активно развивается направление велосипедного спорта – маунтинбайк. Маунтинбайк становится все более популярным, несмотря на свою дороговизну. Хотя это и дорогой вид спорта и отдыха, каждые выходные в мире проходят десятки международных соревнований по горному велосипеду – начиная от этапов кубка мира и чемпионатов национальных маунтинбайк ассоциаций и заканчивая фестивалями в шотландском городке или на полинезийском атолле.

Среди всего этого соревновательного разнообразия есть старты, которые устраиваются для непрофессиональных маунтинбайкеров со всего света. Следует отметить, что среди координационных качеств в маунтинбайке являются точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений; точность реакции на движущийся объект; целевую точность, или меткость.

Для маунтинбайка необходимо учитывать стабильность выполнения движений. Стабильность – это обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений. Различают стабильность результата и стабильность выполнения отдельных характеристик движения.

По мнению ведущих теоретиков спортивной тренировки (В. Зациорский, В. Коренберг), стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания может изменяться под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника, внешние условия.

Выводы. Исходя из вышеизложенного материала и основываясь на работах ведущих специалистов в области физической культуры и спорта можно сделать следующие выводы. Наиболее доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера,

одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн // Физкультура и спорт, 1991.
2. Ботяев В. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации / В. Ботяев // Наука в олимпийском спорте, 2012.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФИС, 1988.
5. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей / Е. Садовски. Biala Podlaska: ZWWF, 2003.
6. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного координационного качества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001.
7. Староста В., Хиртц П. К вопросу о сенситивных и критических периодах в развитии координации движений. Leistungssport. 1989.

8. Терещенко И. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики / И. Терещенко, А. Оцупок, С. Крупеня // Физическое воспитание студентов, 2015.

Особливості профілактики синдрому емоційного вигорання серед дівчат-спортсменок зі спортивної гімнастики

Холодний О.І., Мусхаріна Ю.Ю., Бєлоусова К.К.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми емоційного вигорання дівчат 6-10 років у тренувальному процесі зі спортивної гімнастики. Визначено профілактичні рекомендації щодо попередження порушення емоційно-особистісної сфери.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, спортивна гімнастика, профілактика.

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of emotional burnout of girls 6-10 years in the training process in sports gymnastics. Prophylactic recommendations for preventing emotional and personality disorders are identified.

Key words: emotional burnout syndrome, sports gymnastics, prevention.

Вступ. Актуальність проблеми емоційного вигорання простежуються на тренуваннях зі спортивної гімнастики серед дівчат 6-10 років. По-перше, гімнастика відноситься до складнокоординаційних видів спорту, коли часто реєструється перенапруження центральної нервової системи, особливо під час напруження технічних навичок в періоді навчально-тренувального процесу. По-друге, процес та результат змагальної діяльності може стати психологічно травмуючим, що викликає захисні реакції у психіці дитини. По-третє, важливо звернути увагу на психологічні кризи зазначеного вікового періоду дівчат та їх вікових новоутворень, що являють собою зосередження різких зрушень і зсувів, змін і «переломів» особистості дитини.

Мета дослідження: визначити особливості перенесення синдрому емоційного вигорання серед дівчат 6-10 років у тренувальному процесі зі спортивної гімнастики та визначення профілактичних рекомендацій для регуляції емоційно-функціонального стану спортсменок.

Організація та методи дослідження. В результаті аналізу наукової літератури, визначаємо синдром вигорання як довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне,

розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження (Мірошниченко О., 2013; Орел В.Є., 2001).

Професійне вигорання як синдром, який включає в себе:

1) емоційне виснаження, що проявляється у почутті емоційного спустошення і втоми, яке спричинене надлишковим потоком робочого навантаження;

2) деперсоналізація – це цинічне, байдуже ставлення;

3) редукція професійних досягнень – негативне самосприйняття в професійному плані. Воно проявляється в почутті некомпетентності і неуспішності своєї діяльності (Орел В.Є., 2001).

Бойко В. вигорання визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори. Також підкреслює зв'язок вигорання зі стресом. На його думку, вигорання – це динамічний процес, що розвивається поетапно відповідно до стадій розвитку стресу. Він розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні фази вигорання. Відповідно до своєї теорії дослідник виділив такі фази та симптоми:

1) фаза «напруга», що включає симптоми переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, «загнаності в клітку», тривоги і депресії;

2) фаза «резистенція» (опір), яка включає в себе симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків;

3) фаза «виснаження», компонентами якої є симптом емоційного дефіциту, емоційної відстороненості, особистісної відстороненості, психосоматичних і психовегетативних порушень (Бойко В., 1996).

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи з особистих педагогічних спостережень, необхідно зазначити, що симптоми емоційного вигорання дітей відрізняються від симптомів дорослих. Тож, емоційне вигорання у дитини може виникнути через втому, велику відповідальність, пов'язану з успішним завершенням навчального року, результатами змагань та тренувань. До цього стану може підштовхнути розуміння того, що батьки, тренери та вчителі очікують високого результату.

Головна ознака емоційного вигорання у дітей – байдужість. Втрата інтересу до звичайних занять, тренувань, спілкування, розваг. Наслідками цього стану є:

- втрата інтересу до тренування взагалі (як наслідок, втрата спортивного результату, недостатня старанність);

- замикання в собі, яке призводить до часткової втрати зв'язку із зовнішнім світом (неуважність, постійне «паріння в хмарах», дитина зовсім не чує тренера);
- розвиток депресивного стану (надмірна емоційна реакція на невдачі, страх нових та навіть старих елементів).

На прикладі спортивної гімнастики можна виділити психічні та психомоторні якості спортсмена: м'язово-рухова чутливість, сприйняття мікроінтервалів часу, «почуття ритму», стійкість вестибулярних реакцій, властивості уваги, самоконтроль дій, стійкість перед перешкодами, волеві якості, мотивація; прояв страху і тривоги, особливості регулювання емоційних станів і психічної напруги при виконанні вправ, пов'язаних з ризиком. Ці вимоги висуваються як до дорослих гімнасток, так і до зовсім юних.

Отже, психологічні особливості спортивної гімнастики пов'язані перш за все зі штучним, їх програмоточним характером і частим виникненням реальних або уявно небезпечних ситуацій. Спортивна гімнастика вимагає високорозвинених здібностей концентрації і переключення уваги в умовах швидкоплинних рухів.

Робота над нудними, суб'єктивно небезпечними вправами, а також їх виконання в тренуваннях і на змаганнях часто викликає помітне емоційне стомлення, в зв'язку з цим важливо вміти розумно розподіляти психічну енергію і обачливо її витратити (Чопороват Є.В., 2010).

Особливістю складнокоординаційних видів спорту, до яких відноситься спортивна гімнастика, спостерігається прагнення до можливо більш ранньої спортивної спеціалізації, з дитячого віку. До секції гімнастики, приймають дітей з 3 років, бо з кожним роком зростає складність технічної програми, що потребує значного часу та певної бази підготовки спортсмена. Тому треба наголосити, що 6-тирічна дитина у спортивній гімнастиці, робить не перші кроки, а показує вже певний спортивний результат (діти цього віку захищають перший юнацький розряд), але така тенденція омолодження даного виду спорту створює небезпеку інтенсифікації підготовки дітей без урахування вікового розвитку для отримання швидкого результату.

У зв'язку з цим необхідно враховувати, що заняття спортивною гімнастикою починаються в юному віці, коли механізми психологічних захистів ще остаточно не сформовані, що підвищує ймовірність психологічної дезадаптації особистості. Як показали дослідження Рогальова Л., у юних спортсменів спостерігається невпевненість, неадекватна самооцінка, тривожність, що призводить до психологічних зривів, збільшує ймовірність перетренованості, неврозів, знижуючи тим самим успішність і стабільність виступу під час змагань (Савенков Г., 2006).

Виходячи з цього, специфічними причинами виникнення синдрому емоційного вигорання саме у спортивній гімнастиці є:

- високий травматизм даного виду спорту (у спортивній гімнастиці близько 70% травм є гострими: найбільш часто травмуються нижні кінцівки (50-65%), верхні кінцівки(35-50%), тулуб і хребет (15-20%). Серйозним пошкодженням піддаються колінний, гомілковостопний, плечовий, ліктьовий і променевоzap'ястний суглоби) (Хіменес Х., 2015);

- високий рівень тривоги на змаганнях, коли на кожну гімнастку лягає відповідальність за результат, це дає додаткову психотравмуючу дію (спортивна гімнастика, не дивлячись на існування в змаганнях командної першості, в першу чергу є індивідуальним видом спорту. в якому кожний спортсмен – суперник для всіх інших учасників змагання, його результат залежить виключно від особистих здатностей: уміння, навички, витримки, сили волі, фізичної форми, самопочуття й психологічного стану. Для дівчат це є додатковим психологічним навантаженням, власною відповідальністю за результат змагання);

- постійний перепад фаз напруги та виснаження;

- завищені очікування тренера та батьків, зменшення почуття досягнення і знецінення досягнень дитини, що в результаті приводить до фрустрації (фрустрація виникає в ситуації, яка сприймається суб'єктом як загроза (потенційна, реальна) задоволення тієї чи іншої його потреби. Вона проявляється в ряді емоційних процесів, таких як розчарування, тривога, роздратування і навіть відчай (Ковалів Ю.І., 2007).

- відсутність індивідуального підходу для розробки тренувального плану дитини. Так, Озолін Н.Г. (2003) стверджує, що різниця між перетренованістю і високодозованим тренуванням визначається, головним чином, індивідуальними особливостями. Один і той же обсяг тренувань може викликати перетренування у одного спортсмена і бути адекватним для іншого. Ці особливості необхідно враховувати при визначенні обсягу тренувальних навантажень;

- одноманітність, внаслідок занадто великої кількості повторення, яке необхідно при освоєнні нових навичок (одноманітність вправ вимагає постійної концентрації уваги, що є досить складним для дітей цього віку. Увага таких дітей достатньо розвинута, але також для них характерна нестійкість уваги, що в значній мірі впливає на результати тренування);

- перенапруження у зв'язку зі щільним графіком тренувань та заняттями в школі (тренування будуються за графіком, щодня по 1-2 рази на день. Особливо щільний графік в період перед важливими змаганнями та за календарним планом, а також збори, спортивні табори тощо);

- психологічний вплив порушення рухового стереотипу «заскок». В основі закономірних «зривів», до яких належить не тільки падіння, але і грубі помилки в комбінації, лежать психологічні бар'єри, що виникли в результаті негативних переживань в минулому, а також деякі, закріплені на протязі багатьох змагань, помилки. Несподівані, важко передбачувані «зриви» пов'язані з порушенням психічної регуляції, що проявляється в порушенні рухового стереотипу – «заскок» – в неадекватних відчуттях, в зниженні концентрації уваги при виконанні вправи; в різних емоційних переживаннях.

Перед тим, як надати загальні рекомендації щодо профілактики вище зазначеного синдрому треба наголосити, що синдром носить захисний та регулюючий характер. Його поява може сигналізувати про помилки у тренувальному процесі та в процесі спілкування «дитина–тренер». Також важливим є урахування вікового періоду, який припадає на кризу 6-7 років.

Виготський Л.С. присвятив кризі «7 років» статтю з однойменною назвою. Описуючи поведінку дітей цього віку, він характеризує її як неприродну, манірну, дивну, немотивовану: вважає, що перераховані ознаки зумовлені втратою дитячої безпосередності, мимовільності поведінки, яка формується в результаті диференціації внутрішнього і зовнішнього життя. У цей час відбувається втрата тих якостей «дитячості», які визначають дошкільника. Дошкільному періоду властиві цілісність особистості та нерозчленованість процесу її розвитку. Реакціям дошкільників притаманні безпосередність, імпульсивність, щирість, ситуативність. Втрата безпосередності, є тільки однією з багатьох змін, що відбуваються в цьому віці (Виготський Л.С., 1984).

Тож, важливим є не скільки корегування процесу тренувань, а більше врахування індивідуальних особливостей особистості дитини та способу взаємодії з нею.

Згідно аналізу наукової літератури, власних педагогічних спостережень визначено наступні профілактичні рекомендації щодо виникнення синдрому емоційного вигорання.

- Враховувати, що дівчата в цьому віці вразливі до оцінки своєї діяльності, негативну або позитивну оцінку від авторитетного тренера вони переносять на свою особистість (це формує їх «Я-концепцію»).

- Навчати дівчат регуляції власної реакції на невдачі.

- Не використовувати вузько негативну систему мотивації.

- Враховувати у побудові тренувального процесу індивідуальні особливості дитини (тип вищої нервової діяльності).

- Робота з батьками, емоційне підкріплення заохочень.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що спортивна гімнастика потребує від спортсмена високих вольових та фізичних якостей, постійна перенапруга та виснаження (як фізичне так і емоційне) негативно впливає на психічний стан спортсмена. Але треба враховувати, що дитина ще не в змозі виробити адекватні способи психологічного захисту і, саме тому виникає синдром емоційного вигорання, що дає сигнал про необхідність корекції тренувального процесу. Даний синдром пов'язаний як зі специфікою складно координаційного спорту, так і з віковими особливостями дівчат та їх індивідуальними психічними якостями.

Проте, профілактика синдрому емоційного вигорання у дівчат 6-10 років, що займаються спортивною гімнастикою є досить загальною для усіх видів спорту, бо від емоційного стану спортсменів залежить як змагальний та тренувальний процес, так і здатність до повноцінного відновлення після високих навантажень і підтримки оптимального режиму сну та відпочинку.

Список літератури

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: «Филинь», 1996. 472 с.
2. Выготский Л.С. Детская психология : собр. соч. Т. 4. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
3. Ковалів Ю.І. Фрустрація. Київ : ВЦ «Академія», 2007. 548 с.
4. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Астрель, 2004. 217 с.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 90-101.
7. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки. М. : Физическая культура, 2006. 96 с.
8. Чопороват Е.В. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная гимнастика : учебн. пособие. Волгоград, 2010. 214 с.
9. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті. Львів, 2015. 26 с.

Формирование атакующих ударных действий в смешанных боевых единоборствах

Шкоропар С.В., Кайгородцева О.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» (Омск)

В статье представлены результаты исследований проведенных с участием спортсменов, занимающихся смешанными боевыми единоборствами, направленные на получения информации о формировании атакующих ударных действий.

Ключевые слова: смешанные единоборства, борьба, технический арсенал, ударные действия.

The article presents the results of studies conducted with the participation of athletes, involved in mixed martial arts, aimed at obtaining information about the formation of attacking strike actions.

Key words: mixed martial arts, wrestling, technical arsenal, percussion.

Введение. Смешанные боевые единоборства (СБЕ) – вид спорта, в котором в зависимости от ситуации, складывающейся в процессе поединка, перед спортсменом возникают разнообразные двигательные задачи, требующие решения в условиях жесткого лимита времени. От быстроты и правильности их решения зависит спортивный успех [2, 6, 7].

Все действия спортсменов подчинены главной задаче, обыграть противника технически, тактически и психологически. Следовательно, движения должны быть максимально точны, рациональны, своевременны, без значительных технических ошибок, а также с учетом своих скоростных, силовых и т.д. возможностей [1, 3].

Смешанные боевые единоборства включают в свой технический арсенал ударные виды единоборств (бокс, кикбоксинг, тхэквандо) и все виды спортивной борьбы [4, 5].

Эффективность решения поставленной задачи в определенной степени связана с тем, насколько боец развил в себе те необходимые способности, которые позволяют ему дозировать усилия, прилагаемые в одном приеме из арсенала спортивной борьбы, различные по возможностям силового взаимодействия, и нанесение точных, быстрых и мощных ударов противнику рукой или ногой [1].

Единоборцы, не обладающие этими качествами, не могут правильно и своевременно применять в бою различные удары, нерационально расходуют свои силы в ударных движениях, быстро устают. Практика единоборств

свидетельствует, что умение своевременно прибегать к легким «фехтующим» и переходить к сильным акцентированным ударам присуща только мастерам высокого класса [5].

Эффективность удара в смешанных единоборствах во многом зависит от того, насколько спортсмен может управлять параметрами (скорость, сила) в зависимости от ситуации в бою. Структура движений при ударе различается в зависимости от поставленных задач: произвести удар максимально сильно или максимально быстро, т.е. в зависимости от различных установок, связанных с реальной боевой ситуацией. Установка в ударном движении определяет величину силы удара и общее время ударного движения [4].

В связи с этим актуальность нашего исследования заключается в развитии атакующих ударных действий в смешанных видах единоборств.

Целью нашего исследования явился анализ уровня развития атакующих ударных действий бойцов легкой весовой категории, выступающих в смешанных видах единоборств.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участия 15 человек. Средний возраст испытуемых составил 20 лет, тренировочный стаж – 6 и более лет. Для определения силы удара спортсмена нами был использован боксёрский электронный мешок КИКТЕСТ-100, позволяющий измерить основные характеристики ударов. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК.

Результаты исследования и их обсуждения. С целью изучения атакующих ударных действий бойцов легкой весовой категории нами были подобраны определенные тестирующие упражнения: абсолютная сила одиночного удара, сумму силы ударов в 3-х ударной серии, абсолютную силу удара передней и сильнейшей рукой в 3-х ударной серии. При проведении исследования сохранялось единство требований и условий для всех спортсменов. Определено соотношение защитных и ударных действий бойцов в соревновательных поединках.

Тестирования защитных и ударных действий бойцов проводилось два раза: первое – перед турниром в Нижневарттовск, второе – перед турниром в Томске. На специально-подготовительном этапе ко второму турниру были предложены упражнения на обучение умению дифференцировать силу удара, были предложены задания на выполнение лёгких и акцентированных ударов с защитой и в атаке.

В ходе эксперимента спортсмены учились сознательно регулировать силу ударов, как одиночных, так и серийных ударов. Вследствие этого перед вторым турниром при совершенствовании различных элементов техники бокса, акцент делался на то, чтобы выработать у обучаемых установку внимания на

выполнение скоростно-силовых движений с различными усилиями. Особый акцент уделялся совершенствованию правильно и своевременно наносить удары с различной силой в сериях из 2, 3, 4 ударов.

Сравнительный анализ результатов исследования перед первым и вторым турнирами представил, что показатели координации ударов бойцов легкой весовой категории возросли. Бойцы, перед вторым турниром, более точно воспроизвели удары в полсилы. Только показатели ошибки дифференцирования силы боковых и ударов снизу правой рукой не достигли уровня достоверности. Не смотря на это, можно говорить об эффективности применения упражнений на боксёрском мешке с чередованием сильных и лёгких ударов (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение результатов дифференцирования силы ударов перед первым и вторым турнирами

Удары	Ошибка дифференцирования	Первый турнир	Второй турнир	Р
Прямые удары	Ошибка дифференцирования силы удара левой рукой (кг)	10,88±5,67	6,25±1,65	<0,05
	Ошибка дифференцирования силы удара правой рукой (кг)	15,63±8,50	9,50±2,82	<0,05
Боковые удары	Ошибка дифференцирования силы удара левой рукой (кг)	22,25±13,90	14,63±5,69	<0,05
	Ошибка дифференцирования силы удара правой рукой (кг)	14,13±5,30	14,88±6,09	>0,05
Удары снизу	Ошибка дифференцирования силы удара левой рукой (кг)	13,25±8,42	7,63±2,39	<0,05
	Ошибка дифференцирования силы удара правой рукой (кг)	9,38±4,90	9,88±2,54	>0,05

Соотношение силы акцентированного удара сильнейшей рукой к лёгкому удару передней рукой увеличилось, значит, нанесение легких ударов передней рукой стало менее энергозатратно в группе легковесов.

Показатель соотношения силы акцентированного удара сильнейшей рукой к акцентированному удару впереди стоящей рукой стал ниже. Это означает, что в выполнении серий, спортсмены наносят удары с более одинаковой силой (табл. 2).

Сравнение соотношений защит и ударов в первом и втором турнирах

Показатели	Соотношение силы ударов в серии аус/луп	Соотношение силы ударов в серии аус/ауп	Соотношение защитных и ударных действий	
			В атаке	В контратаке
Первый турнир	6,13±0,98	1,29±0,45	0,23±0,03	0,56±0,08
Второй турнир	5,42±0,98	1,40±0,45	0,24±0,03	0,55±0,08
Р	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Таким образом, данное исследование подтвердило предположение о том, что если реализовать в тренировочном процессе бойцов смешанных единоборств предложенные упражнения в совокупности с некоторыми рекомендациями для развития координации удара и защит, то это значительно ускорит процесс становления спортивного мастерства спортсменов. В соотношении силы акцентированных ударов сильнейшей и передней рукой, впереди у бойцов лёгкой весовой категории.

Список литературы

1. Анисимов, М.П. Средства и методы подготовки в смешанном боевом единоборстве / М.П. Анисимов, В.В. Анисимова // В сборнике: Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции: посвящается 115-летию Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. 2019. С. 278-282.
2. Бобровский, В.А. Технология построения структуры соревновательной деятельности дзюдоиста / В.А. Бобровский, В.А. Крестьянинов // Сибирский ун-т физ. культуры и спорта. Научные труды : ежегодник. Омск, 2011. С. 13-17.
3. Гарамян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов: учеб. пособие для вузов / А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусайнов. М.: Физкультура спорт, 2007. 192 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений / Ю.Ф. Курамшин, М.П. Анисимов, В.П. Липовка // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 188-192.
5. Неупокоев, С.Н. Влияние силы ударного взаимодействия на скоростные возможности начинающих спортсменов при совершенствовании ударов различным типом мышечного напряжения в боксе / С.Н. Неупокоев, Ю.П. Бредихина, А.П. Кононова, А.В. Григорян, Ю.В. Яцин, Е.В. Лосон // В сборнике: Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского; под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. 2019. С. 256-261.

6. Шипилов, А.А. Быстрота действий атакующего борца как фактор, влияющий на время реакции противника / А. А. Шипилов // Теория и практика физической культуры. 2013. №10. С. 74-77.

Футбол та розвиток фізичних здібностей

Шуба Л.В., Шуба В.В.

Національний університет «Запорізька політехніка» (Запоріжжя)
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту (Дніпро)

У роботі висвітлена удосконалена методика, теоретично визначено та обґрунтовано відповідність фізичних вправ, які поєднують співмірність навантажень функціональним можливостям організму, що росте, засноване на різнобічній спеціальній підготовці, яка дозволяє розширити руховий досвід юних футболістів і створити фундамент їх загальної технічної підготовленості. Виявлено позитивний вплив удосконаленої методики на рівень розвитку загальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: футбол, методика, старша школа, фізичні здібності, загальна фізична підготовка.

The research paper describes the improved methodology of footballs training. The methodology determines and theoretically justifies correspondence of physical exercises and proportionality of muscle loading with functional peculiarities of child's body. The methodology is based on multifaceted special preparation that helps to broaden motion behavior experience of footballs and create appropriate base for their general technical preparedness. In accordance to the research, there is a positive influence of the improved methodology on the development of general physical preparedness level.

Key words: football, methodology, high school students, physical qualities, physical training.

Вступ. Після проголошення незалежності в Україні введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту. Проте вжиті на державному рівні заходи не викликали суттєвих зрушень на краще у фізичному стані школярів. За даними державного комітету з фізичної культури і спорту України 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в стані здоров'я, більше ніж у 50% з них фізична підготовленість є незадовільною, збільшується кількість призовників, які за станом здоров'я не готові виконувати свій громадянський обов'язок. Такий стан вимагає нових нетрадиційних підходів до вирішення оздоровчих завдань в процесі фізичного виховання [4].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвятили свої дослідження М. Амосов, О. Сухарев, Б. Ашмарін,

Ю. Вавилов, А. Матвеев, В. Міщенко, Г. Апанасенко, С. Душанін, Л. Волков, О. Дубогай, Б. Шиян, О. Куц, Т. Круцевич, В. Завацький, Є. Приступа та ін.

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (Т. Корнеєва, В. Капранов, А. Піскунова у співавт., О. Сухарев, Є. Літвінов, В. Лях, В. Шаулін, М. Віленський, Б. Туркунов, П. Лазурок, В. Большаков) показав, що серед засобів рекомендованих для школярів найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, не вимагають особливих умов та обладнання [1, 3].

Теоретичний аналіз і узагальнення передової практики свідчать, що сьогодні є достатня кількість досліджень методики навчання рухових дій (В. Фарфель, В. Белинович, В. Алабин, Г. Юшкевич, Ж. Белокопитова, М. Боген) та розвитку фізичних якостей (В. Бальсевич, В. Запарожанов, В. Болобан, А. Гужаловський, В. Зациорський). Проте, дані рекомендації зорієнтовані, головним чином, на підготовку спортсменів. Науково обґрунтованих рекомендацій щодо методики проведення уроків фізичної культури із хлопцями 15-16 років пріоритетним використання засобів футболу у практиків немає.

Футбол – гра універсальна. Вона має на організм всебічний вплив. У процесі тренувань та ігор у займаються футболістом вдосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується правильне фізичний розвиток, формуються такі позитивні навички і риси характеру, як розуміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність і почуття відповідальності. Слід також враховувати, що заняття футболістом – це благодатний ґрунт для розвитку рухових здібностей [2, 5].

Отже, визнання цінності футболу як засобу фізичного виховання, з одного боку, і відсутність науково обґрунтованих рекомендацій проведення уроків фізичної культури із хлопцями 15-16 років з пріоритетним використання засобів футболу, з другого боку, обумовило проведення дослідження.

Мета дослідження – визначити ступінь впливу розробленої методики, використання футболу, на рівень розвитку показників фізичних здібностей хлопців 15-16 років.

Завдання:

1. На підставі аналізу літературних джерел виявити проблему підвищення ефективності фізичного виховання хлопців старших класів у загальноосвітній школі.

2. Розробити на обґрунтувати методику використання футболу, як пріоритетного виду спорту, під час уроків з фізичної культури для підвищення рівня фізичних якостей хлопців 15-16 років.

3. Визначити ефективність впливу розробленої методики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 26 хлопців 15-16 років (13 – експериментальна група, 13 – контрольна група), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Загальноосвітня школа № 83, м. Запоріжжя.

Учні контрольної та експериментальної груп займалися за традиційною схемою занять з фізичної культури, але заняття експериментальної групи були дещо модернізовані – їх основу складав футбол. У учнів експериментальної групи футбол займав ключове місце під час занять, тобто група займалась у режимі за розробленою методикою. Друга група (контрольна) займалась за традиційною схемою занять з фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування (біг на 60 метрів (с) – тестування швидкісних здібностей; 5-ти секундний біг на місці (кількість разів) – тестування швидкості частоти рухів; човниковий біг 4х9 метрів (с) – тестування швидкісно-силових здібностей; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів рук; піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів черевного пресу), педагогічний експеримент, методи математичної статистики (статистичний аналіз даних здійснювався при використанні програми SPSS Statistica).

Результати дослідження та їх обговорення. Провідними ціннісними пріоритетами нашої методики є: демократизація навчально-виховного процесу; формування здорового способу життя; саморозвиток особистості; створення умов для педагогічної творчості; пошук, підтримка й розвиток дитячої спортивної обдарованості за допомогою обраного ними виду спорту – футболу.

Актуальність даної методики в тім, що вона підсилює варіативність загальної освіти, сприяє реалізації сил, знань, отриманих дітьми й підлітками в базовому компоненті, формуванню життєвих цінностей, оволодінню досвідом самоорганізації, самореалізації, самоконтролю дитини та допомагає хлопцям у професійному самовизначенні.

Методика спрямована на задоволення вікової потреби в ідентифікації особистості, визначенні життєвих стратегій і знаходженні навичок їхньої реалізації; збереженні й культивування унікальності особистості неповнолітніх громадян, створенні умов, сприятливих для розвитку спортивної індивідуальності особистості хлопців 15-16 років.

Педагогічна доцільність даної методики обумовлена цілим рядом якостей, яких немає (або вони слабо виражені) в основного: особистісна орієнтація утворення, профільність, практична спрямованість, мобільність, різнорівневність, реалізація виховної функції навчання через активізацію діяльності.

Ця методика має за мету – прилучити дітей до систематичних занять фізичною культурою й спортом, до здорового способу життя.

Дана методика створює умови для придбання загальних (універсальних) способів дії (здатностей і вмінь), що дозволяють людині розуміти ситуацію, досягати результатів у різних видах діяльності, що становить основу (сутність) компетентного підходу в додатковому утворенні. Методика спрямована на становлення наступних ключових компетентностей:

- пізнавальна компетентність (здатність до навчання протягом всього як життя в особистому професійному, так і в соціальному аспекті; використання спостережень, вимірів, моделювання; комбінування відомих алгоритмів діяльності в ситуаціях, що не припускають стандартного їхнього застосування);

- комунікативна компетентність (володіння різними засобами усного спілкування; вибір адекватних ситуаціям форм вербального й невербального спілкування, способів формування й формулювання думки; володіння способами презентації себе й своєї діяльності);

- організаторська компетентність (планування й керування власною діяльністю; володіння навичками контролю й оцінки діяльності; здатність приймати відповідальність за власні дії; володіння способами спільної діяльності).

Після проведення педагогічних досліджень можна робити висновки про динаміку показників рівня розвитку фізичних якостей у хлопців 15-16 років і про ефективність застосування експериментальної методики.

Аналіз результатів показує, що на початку дослідження рівень розвитку фізичних якостей в контрольній і експериментальній групах був однаковий, оскільки достовірність відмінності між показниками не по одному з тестів виявлено не було.

Дані до та після експерименту відмічаємо, що групи є більш однорідними за показниками тестів: біг 60м (V до 6,87 % – КГ, V до 6,93 % – ЕГ), 5-ти секундний біг на місці (V до 9,93 % – КГ, V до 9,16 % – ЕГ), човниковий біг 4х9 метрів (V до 9,42 % – КГ, V до 9,22 % – ЕГ), стрибок у довжину з місця (V до 5,19 % – КГ, V до 5,85 % – ЕГ), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (V до 7,01 % – КГ, V до 7,89 % – ЕГ), піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (V до 8,35 % – КГ, V до 8,21 % – ЕГ).

Отже, проаналізуємо дані, які отримали: «Біг на 60 метрів» на початку експерименту: КГ – $9,00 \pm 0,11$ с; ЕГ – $9,01 \pm 0,12$ с. Наприкінці експерименту результати по тесту «Біг на 60 метрів»: КГ – $8,65 \pm 0,16$ с; ЕГ – $8,20 \pm 0,19$ с ($p < 0,01$).

Тест «5-ти секундний біг на місці» становив наступні показники до експерименту: КГ – $36 \pm 0,29$ разів; ЕГ – $37 \pm 0,18$ разів. Після експерименту: КГ – $42 \pm 0,55$ разів; ЕГ – $51 \pm 0,50$ разів ($p < 0,05$).

«Човниковий біг 4x9 метрів». Отже на початку експерименту наступні показники: КГ – $10,61 \pm 0,36$ с; ЕГ – $10,59 \pm 0,32$ с. Після експерименту: КГ – $10,02 \pm 0,27$ бал.; ЕГ – $9,62 \pm 0,47$ бал. ($p < 0,05$).

«Стрибок у довжину з місця». До експерименту: КГ – $195 \pm 0,62$ см; ЕГ – $192 \pm 0,69$ см. Після експерименту: КГ – $209 \pm 0,96$ см; ЕГ – $218 \pm 0,98$ см ($p < 0,05$).

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» відмічаємо, що у хлопців 15-16 років показники були наступні: до експерименту КГ – $26 \pm 0,30$ (разів), ЕГ – $27 \pm 0,33$ разів; після експерименту КГ – $31 \pm 0,65$ разів, ЕГ – $37 \pm 0,67$ разів ($p < 0,05$).

Тест для контроль загальної витривалості «6-хвилинний біг» відкрив наступні показники: до експерименту КГ – $1187 \pm 1,23$ м, ЕГ – $1189 \pm 1,54$ м; після експерименту КГ – $1258 \pm 1,52$ м; ЕГ – $1341 \pm 1,83$ м ($p < 0,01$).

Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину». Отже показники до експерименту: КГ – $36 \pm 0,23$ разів; ЕГ – $37 \pm 0,42$ разів. Після експерименту: КГ – $42 \pm 0,58$ разів; ЕГ – $49 \pm 0,83$ разів ($p < 0,05$).

Аналізуючи показники тестів до та після експериментів, відмічаємо, що у експериментальній групі показники виросли на порядок. У контрольній групі також відбувався приріст, але не такий великий. Враховуючи вище наведене констатуємо, що наша методика має право на існування.

Висновки.

1. На підставі аналізу літературних джерел виявили проблему підвищення ефективності фізичного виховання хлопців старших класів у загальноосвітній школі.

2. Розробили та обґрунтувати методику використання футболу, як пріоритетного виду спорту, під час уроків з фізичної культури для підвищення рівня фізичних якостей хлопців 15-16 років. Визначили ефективність впливу розробленої методики: біг на 60 метрів (с) – покращення результатів відбулось: КГ – на 8,15 %, ЕГ – на 16,21 %; 5-ти секундний біг на місці (кількість разів) – відбувся значний кількісний приріст у: КГ – на 1,21 %, ЕГ – на 2,95 %; човниковий біг 4x9 метрів (с): КГ – на 3,15 %, ЕГ – на 9,21 %; стрибок у довжину з місця (см): КГ – на 9,71 %, ЕГ – на 15,67 %; згинання та розгинання рук в

упорі лежачи (кількість разів): КГ – на 5,88 %, ЕГ – на 13,06 %; піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів): КГ – на 5,51 %, ЕГ – 12,44 %.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високих значень нормативів фізичної підготовленості.

Аналізуючи вище наведені показники, відмічаємо, що розроблена методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися під час навчальних занять для хлопців 15-16 років.

Список літератури

1. Николаенко В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. – К. : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
2. Сарразен О. Футбол / О. Сарразен. – К. : «Книголав», 2019. – 96 с.
3. Шамардин В.Н. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов : учебное пособие / В.Н. Шамардин. – М. : ООО Издательство «Мир и Образование», 2010. – 272 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-е вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. література», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
5. Шкребтій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015. – №10. – С. 246-249.

Розділ 6

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Реализация учебной программы профессиональной трудовой подготовки будущих инженеров

Касьянюк Ал.С., Касьянюк Ан.С., Филинков В.И.

Донбасская государственная машиностроительная академия (Краматорск)

Обоснована система профессионально-прикладной психофизической подготовки (ППФП) специалистов машиностроительной промышленности; сформулированы основные направления организации дальнейших научных разработок в области ППФП.

Ключевые слова: система ППФП, методы ППФП, технология прикладного исследования, специалисты машиностроительной промышленности, профессиональная дееспособность, надежность.

Substantiates the system of professionally applied physical preparation (PAPP) for specialists in the engineering industry; the main directions of the organization of further scientific developments in the field of PAPP at the modern level are formulated.

Key words: PAPP system, PAPP methods, applied research technology, engineering industry specialists, professional capacity, and reliability.

Актуальность. Стремительные изменения на рынке труда, а также действие эффекта десинхронизации между экономическим развитием и развитием отраслей производства являются причиной дисбаланса рынков труда и образовательных услуг. Дисбаланс на рынке труда особенно возникает в условиях количественной и качественной потребности в профессионалах.

Здоровье является основой трудового потенциала работника и в то же время здоровье – это фактор, влияющий на потери рабочего времени.

Профессиональная деятельность специалистов машиностроительных предприятий всегда предъявляла высокие требования к их психофизиологической и психофизической подготовленности. На анализе научно-исследовательских и практических работ нами был обозначен целый ряд проблем ППФП в системе современного высшего образования: научно-технический прогресс меняет характер и условия труда: вызывает появление новых профессий и специальностей, требует от специалистов машиностроительного производства постоянное совершенствование своих способностей и возможностей; рост конкуренции и рыночные отношения предъявляют высокие требования к качеству подготовки специалиста,

профессиональным знаниям, умениям и навыкам, а также к уровню здоровья, работоспособности и надежности; дальнейшая интенсификация и осложнение процесса профессиональной деятельности инженеров, вызванные широким внедрением информационных технологий, приводят к тому, что современный инженер значительную часть рабочего времени находится сидя, увеличивая нагрузку на органы зрения и нервную систему; с внедрением новых информационных технологий уменьшается процент физического труда, но необходимость постоянно совершенствовать деятельностные способности личности по-прежнему неотделимо от психо-физического развития индивида; в современных условиях интенсификации и осложнения процесса учебы усиливаются качественные отличия в требованиях к уровню физической, психической и функциональной подготовленности специалистов основных профессий; усиление неблагоприятных факторов среды, влияющих на здоровье студентов: шум, низкочастотные электромагнитные поля, информационная нагрузка, гиподинамия, стресс. [1, 2].

По данным исследований [3, 4, 5] физическая готовность специалистов наиболее эффективно обеспечивается путем целенаправленной ППФП, осуществляемой на разных этапах формирования профессионала. Реализация такой подготовки для представителей промышленных профессий, работающих в экстремальных условиях, признана необходимой государственными документами Украины по физической культуре. Вместе с тем, ППФП на всех этапах формирования специалистов-машиностроителей в нашей стране не ведется должным образом; психофизическая готовность большей половины выпускников высших учебных заведений Украины не отвечает запросам практики; уровень здоровья студентов высших учебных заведений Украины постоянно снижается [4].

Это делает исключительно актуальной научную разработку системы ППФП специалистов машиностроительных предприятий и производства на этапах обучения в вузах; изменяет, усложняет требования к ППФП студентов; требует пересмотра ее структуры, содержания и направленности [2].

Актуальность избранного направления исследования заключается также и в том, что оно дает возможность обосновать пути повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов наиболее типичных профессий для всей промышленности (так называемых сквозных профессий).

Цель исследования – создать действенную модель ППФП специалистов МСП, в полной мере обеспечивающую пролонгированную физическую готовность к жизнедеятельности и профессиональной карьере.

Задачи исследования:

1) смоделировать ППФП специалистов МСП;

2) проверить эффективность разработанной модели опытным путем;

3) исследовать воздействие разработанной системы подготовки на общекондиционную, специальную (профессионально-прикладную) психофизическую и профессиональную подготовленность, профессиональную пригодность и надежность выпускников машиностроительных вузов и инженеров ведущих профессий машиностроительных предприятий.

Объект исследований – процесс формирования психофизической готовности специалистов машиностроительной промышленности к жизнедеятельности и продуктивной профессиональной работе.

Предмет исследований – система наиболее эффективных педагогических мероприятий по обеспечению психофизической готовности инженеров-машиностроителей для выполнения производственных заданий.

Методология и методика исследования. Для достижения поставленной в работе цели была использована технология прикладного исследования, важнейшими составляющими которой являлись: системный и экспертный анализ; личностный, прогностический и информациологический подходы; социологический опрос; моделирование; педагогический эксперимент теоретические обобщения.

В методике исследования излагается конкретная технология разработки ППФП специалистов, в основу которой положен прогностический, информациологический системный подходы с использованием процедур моделирования и педагогического эксперимента.

В программу педагогического эксперимента были включены исследования эффективности разработанной модели ППФП на этапах вузовского образования, изучалось ее воздействие на формирование личности инженеров, их функциональную, общекондиционную физическую, психофизическую, профессиональную подготовленность, состояние здоровья, уровень профессиональной готовности и надежности для выполнения производственных функций.

Результаты исследования. Было установлено, что профессиональная деятельность специалистов машиностроительных предприятий на 57-70% зависит от личного фактора и, в частности, на 28-30 % от специальной психофизиологической и психофизической подготовленности.

Надежность в работе определяют: состояние здоровья, центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, механизмов адаптации, высокая умственная и физическая работоспособность и более 60 психофизических качеств.

Большое значение имеют: сила, быстрота, общая выносливость, ловкость, гибкость; а также способность точно чувствовать и дозировать небольшие по величине силовые напряжения, статическая выносливость мышц туловища, хорошая реакция (простая, выбора, на движущийся объект, слежения); быстрые и точные движения рук, пальцев рук; способность быстро овладевать навыками движений руками, хорошая подвижность суставов рук и их пальцев.

Опытно-экспериментальная проверка разработанной модели проводилась в серии педагогических экспериментов по критериям, характеризующим ее влияние на формирование личности инженеров этого профиля. Исследование осуществлялось в рамках параллельного естественного педагогического эксперимента, в котором приняли участие студенты 10-ти машиностроительных специальностей и факультетов ДГМА. Из их числа были образованы две опытные группы (мужчин и женщин) и две контрольные (мужчин и женщин). Занятия в опытных группах велись согласно разработанной авторской модели физического воспитания с учетом ППФП, в контрольных - по общепринятой методике базового физического воспитания. В процессе исследований-установлено, что при фактическом равенстве всех исходных данных ($p > 0,05$) за 4 года педагогического эксперимента во всех группах произошло улучшение большинства показателей, характеризующих уровень функциональной, общекондиционной и специальной профессионально-прикладной психофизической подготовленности. Об этом свидетельствуют динамика изменения результатов измерения артериального давления, кардиографии, проб Руфье, Штанге, Ромберга, становой и ручной динамометрии, на это же указывают и данные испытаний в беге на 100, 2000, 3000 м, подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре, прыжках в длину с места, в наклонах вперед, исследований простой двигательной реакции на свет, звук, треметрии, корректурной пробы, лабиринтной игры «З». Однако темп изменения показателей и абсолютный их уровень в конце эксперимента в группах неодинаков. В опытных он существенно выше, чем в контрольных.

Выводы. В процессе работы были получены новые данные, имеющие важное значение для обеспечения физической дееспособности специалистов промышленности: создание обобщенной педагогической прогностической модели системы ППФП специалистов с учетом всех структуроопределяющих факторов и элементов; определение наиболее целесообразных модульного дидактического наполнения, форм реализации и обеспечения этой системы. Результаты проведенного исследования создают реальные предпосылки для педагогического научно-методического и технологического обеспечения процесса подготовки к активной жизнедеятельности и высокопродуктивному труду будущих специалистов промышленного производства. Результаты

исследований могут использоваться в учебных заведениях всех типов и форм собственности, готовящих специалистов для машиностроительного производства – для повышения прикладной действенности физического воспитания, а также на машиностроительных предприятиях – системы мероприятий по научному обеспечению труда, профилактике травматизма и профессиональных заболеваний, курсов повышения профессиональной квалификации.

Перспективы дальнейших исследований. Организация дальнейших научных разработок в области ППФП на современном уровне: дальнейшие изучения содержания и структуры ППФП технического ВУЗА с учетом специфики инженерных специальностей; научная разработка составления специальных программ профессионально-прикладной физической самоподготовки для разных категорий студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Осипцов А.В. Анализ современного состояния и перспективы оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях разных типов и уровней аккредитации / А.В. Осипцов, Т.М. Пристинская, А.А. Трададюк // Молодая спортивная наука Украины. НВФ «Украинские технологии». Вип. 10. 2006. С. 313-318.

2. Раевский Р.Т. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки и методология их решения. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. Научно-методический журнал. № 1(1) / 2010. С. 6-10.

3. Раєвський Р.Т. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Р.Т. Раєвський (керівник), С.М. Канішевський, Б.М. Шиян, О.С. Куц, В.І. Філінков та ін. К., 1997. 36 с.

4. Филинков В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка: Программа для машиностроительных академий, институтов, и факультетов вузов 3-4 уровней аккредитации. Краматорск: ДГМА, 2002. 36 с.

5. Фомич В.М. Комплексная модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического профиля / В.М. Фомич // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : науч. монография / под. ред. С.С. Ермакова. Х., 2007. № 2. С. 142-146.

Значение лечебной физкультуры в период обучения студентов в технической академии

Касьянюк Ал.С., Касьянюк Ан.С., Филинков В.И.

Донбасская государственная машиностроительная академия (Краматорск)

Предлагаются комплексы педагогических методов, средств физического воспитания и лечебной физкультуры при различных заболеваниях, препятствующих физическому развитию студентов специального медицинского отделения (СМО) и пути роста уровня физической и психологической реабилитации.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физическая культура, заболевания, комплексы, специальное медицинское отделение.

Complexes of pedagogical methods, physical therapy tools for various diseases that impede the physical development of students of a special medical department and ways of increasing the level of physical and psychological rehabilitation are offered.

Key words: health, medical physical culture, diseases, complexes, special medical department.

Актуальность. Потребность быть здоровым – естественное желание каждого студента. Здоровье – это понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая профессиональная трудоспособность [1, 2, 3, 4, 5]. Особенно актуально сохранение и поддержание здоровья студентов, так как в процессе учебы их организм подвергается стрессам, высоким эмоциональным и психологическим нагрузкам при ограниченной физической подвижности [6, 7, 8, 9]. Зачастую здоровье студентов может быть ослаблено различными хроническими заболеваниями, травмами, плохими материальными возможностями семьи и быта и другое.

Объект исследований – физическое воспитание (ФВ) студентов специального медицинского отделения машиностроительных специальностей.

Цель. Обобщение и анализ литературных источников, данных научно-исследовательских работ и публикаций по различным видам заболеваний, в том числе наследственного характера и обмена веществ. Проверить и адаптировать в учебный процесс комплексы упражнений по лечебной физической культуре (ЛФК).

Результаты исследования. Анализ доступной литературы показал, что ряд тяжелых заболеваний, которые происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне, являются инфекционными. Отдельные виды заболеваний возникают большей частью из-за нарушения режима учебной деятельности, труда, быта и отдыха; неполноценного и

неправильного питания; от перепада температуры, охлаждений, перегревов; плохого освещения; нарушений осанки, вредных привычек. Третьи часто передаются в результате генетических сбоев организма, независимо от образа жизни, питания, личной гигиены – на определённом этапе ввиду тех или иных объективных причин: проживания в неблагоприятной экологической, радиационной зоне, занятием запрещёнными видами спорта, вредными, запрещёнными увлечениями и играми.

Все эти заболевания называются наследственными (генетическими), потому что ими болели все предыдущие поколения родных и близких людей. Такие заболевания передаются генами, которые в какой-то момент изменяют свою программу жизнедеятельности организма, нарушают условия функционирования соответствующих органов и систем. Одними из таких заболеваний являются болезни нарушения обмена веществ и, в частности, изменения в процессе обмена аминокислот – множественный дефицит карбоксилазы – экстрапирамидальный синдром на фоне генетического сбоя в обмене веществ, вызывающие нарушения неврологического характера – гиперкинезом, спазматическими парезами, неврозами, а также дисплазией соединительной ткани. Как правило, сопутствуют им заболевания органов зрения (близорукость); нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА): осанки, плоскостопие; различные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Постоянную борьбу с последствиями этих заболеваний проводит современная медицина, используя средства ФВ и ЛФК, которые, кроме медикаментозных средств лечения, предполагают еще и проведение профилактических мероприятий по укреплению здоровья. Выдающиеся учёные и врачи прошлого, такие как Н.И. Пирогов, В.И. Вернадский, В.А. Манасэин, считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине [2].

Главное и верное средство противостояния любым заболеваниям – это укрепление здоровья. Применяя средства физкультуры и спорта, закаливание организма, соблюдение правил гигиены и быта, диетическое питание. Организм здорового, крепкого, закалённого человека может активно сопротивляться всем болезням. У студентов с ослабленным здоровьем сопротивляемость иммунитета снижена, они часто болеют, плохо развиты физически и психологически неустойчивы.

В настоящее время одно из первых мест в укреплении здоровья студентов должно отводиться профилактической медицине, применяющей средства, формы и методы реабилитации и ЛФК. Для более быстрого, активного восстановления здоровья и профессиональной трудоспособности студентов и предупреждения последствий патологических процессов надо вводить в

учебный процесс программы, комплексы психофизических упражнений лечебно-профилактической направленности [2, 5, 6].

Психофизические нагрузки способствуют развитию у студентов, центральной, вегетативной и костно-мышечной систем, повышают функциональные возможности любого организма, что особенно полезно молодым людям студенческого возраста, организм которых еще не сформировался и продолжает расти.

При проведении учебных занятий в СМО по физическому воспитанию необходимо учитывать диагноз и отклонения в физическом развитии студентов. В случае невозможности подобрать единый комплекс упражнений, соответствующий целому ряду заболеваний, взаимосвязанных с основным диагнозом, необходимо руководствоваться методическими требованиями индивидуального подхода.

Как показали специальные исследования [3, 6, 7, 8], отсутствие научно обоснованных советов и рекомендаций по методике проведения занятий физическим воспитанием и ЛФК, является одним из факторов, оказывающих отрицательное влияние на общее восприятие студентами необходимости участия в регулярных обязательных и самостоятельных, а также групповых занятий физическими упражнениями, оздоровительными системами.

В связи с этим, авторами [2, 4, 8, 9] предложены комплексы, необходимые при ряде заболеваний: неврологические расстройства, связанные с нарушением обмена веществ, нарушениями ОДА, в т.ч. проблемы осанки, плоскостопие, а также легкие формы нарушения секреторной деятельности желудка (гастрит). Необходимо постоянно выполнять: 10...15-минутный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики и ежедневные занятия физическими упражнениями.

Рекомендованные специалистами ЛФК [2] комплексы несложных упражнений, включая дыхательные, предусматривают умеренные, дозированные физические нагрузки на все основные мышечные группы, суставы и позвоночник, которые выполняются в медленном, среднем или интенсивном темпе, продолжительностью 10-15 минут.

К числу рекомендованных физических упражнений можно отнести следующую группу упражнений:

- упражнения для развития общей выносливости: ходьба, медленный бег, кросс;
- упражнения на координацию движений и в равновесии – при нарушениях ОДА (осанки, сколиозах и плоскостопии);
- комплексы дыхательных упражнений – способствуют улучшению обмена веществ и оказывают общеукрепляющее действие;
- корректирующие комплексы упражнений.

Из спортивно-прикладных упражнений можно использовать ходьбу, бег, метания мяча, лазанья, упражнения в равновесии, лечебное плавание, езду на велосипеде. Рекомендуется ежедневная ходьба. Этот вид упражнений укрепляет мышцы не только нижних конечностей, но и всего организма за счет ритмичного чередования напряжения и расслабления мышц нижних конечностей, улучшает крово-и лимфообращение, функции ОДА, а также всей костно-мышечной системы.

Показаны:

- оздоровительный дозированный бег в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями, которые равномерно развивают мускулатуру всего тела, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают обмен веществ, формируют глубокое и ритмичное дыхание;
- медленный бег назначается с индивидуальной дозировкой, при обязательном контроле частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания;
- прыжки с кратковременной индивидуальной дозировкой (при обязательном контроле ЧСС);
- упражнения в метании (мяча, набивных мячей, диска) помогают восстанавливать координацию движений, улучшают подвижность в суставах, увеличивают силу мышц конечностей и туловища, скорость двигательной реакции;
- лазанье по гимнастической стенке способствует увеличению подвижности в суставах, развитию силы мышц рук, туловища и нижних конечностей, координации движений.

Полезны также дозированные лыжные прогулки, которые укрепляют все мышечные группы туловища, повышают процессы обмена веществ, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают настроение, способствуют нормализации состояния нервной системы, оказывают закаливающее влияние на весь организм.

Особенно студентам СМО рекомендовано дозированное лечебное плавание (ЛП), которое повышает теплообмен, улучшает процесс обмена веществ, активизирует функцию органов пищеварения и дыхания, укрепляет мышцы всего тела, нервную систему, оказывает закаливающее воздействие. ЛП применяется при нарушениях осанки, заболеваниях дыхательной системы, а также с целью снять утомление в режиме учебной, рабочей недели или нервно-эмоциональных срывов.

Прогулки, езда на велосипеде – как общеоздоровительные упражнения способствуют укреплению мышц и увеличению подвижности в суставах нижних конечностей, нарушениях обмена веществ, необходимы для тренировки сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях нервной системы.

Противопоказаны студентам СМО с заболеваниями ОДА:

- упражнения в поднимании и переноске тяжестей;
- механотерапия с большим весом;
- занятия на тренажерах (специальными комплексами).

Для студентов с диагнозом нарушения обмена веществ, сопровождающимся неврологическими расстройствами, рекомендуются умеренные физические нагрузки (утренняя гимнастика, уточнение режима питания и другие оздоровительные мероприятия) [2, 4].

Для студентов с заболеваниями глаз, занимающихся в компьютерных классах, рекомендовано обеспечить одинаково равное освещение экрана, клавиатуры и документа (бумажного, носителя информации). При неодинаковой освещенности этих трех объектов перевод зрения у студентов вызывает неизменную переадаптацию зрительного анализатора. Поэтому интенсивность освещения поверхности, где находится документ и клавиатура не должна превышать яркости экрана монитора. Нормированный уровень освещенности на рабочем столе в зоне размещения документа составляет 400-500 лк. Яркость экрана устанавливается равной 0,5 или более яркости рабочей поверхности стола при освещенности 400-500 люкс.

В качестве упражнений, снимающих значительное напряжение зрительного анализатора можно использовать миниперерывы в работе для выполнения следующих упражнений:

- перевод взгляда слева направо и справа налево;
- перевод взгляда вдаль, а потом на близко расположенный предмет;
- перевод взгляда по диагонали сверху вниз и снизу вверх;
- вращения взглядом по - и против часовой стрелки.

Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

Выводы. Проблемы улучшения здоровья и роста уровня физического развития и физической подготовленности студентов СМО остаются актуальными. Для решения этих задач возможно применение в учебном процессе результатов наших исследований.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гадарика, 2002. – 448 с.
2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Елифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Атуфьева и др. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
3. Миколенко А.Н. Средства повышения эффективности пропаганды физической культуры и спорта студентов. Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання спорту і туризму. Матеріали V

регіональної студентської науково-методичної конференції / А.Н. Миколенко, В.И. Филингов. – Донецьк: ДонДУУ, 2004. – С. 11-12.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 480 с.

5. Раевский Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодёжи в XXI веке: прогностическая концепция / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.Г. Лапко. *Олимпийский спорт и спорт для всех*: тез. V межд. научного конгресса; под ред. М.Е. Кобринского. Мн.: Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. 374 с.

6. Илюхин А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А.А. Илюхин. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 1. 2010. С. 7-8.

7. Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канишевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей. К., 2003. 44 с.

8. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография. Запорожье : ЗНУ, 2001. 359 с.

9. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К. : Олімп. л-ра. 2007. 216 с.

Психолого-педагогічні чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладах післядипломної педагогічної освіти

Качан О.А., Пристинський В.М.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

У статті розкриваються психолого-педагогічні чинники, які впливають на формування професійної майстерності учителя фізичної культури в умовах неперервної педагогічної освіти. Аналізуються типи мислення педагога щодо вдосконалення професійної компетентності. Наголошується, що вирішення нагальних освітніх проблем має здійснюватися на засадах впровадження новаторських педагогічних технологій, форм, засобів і методів роботи з вчителями та навчальними закладами освіти.

Доведено, що на якість професійного розвитку педагога впливає низка чинників, а саме: так зване тунельне мислення (бачення), «сліпі зони», фрейми,

рамки, коробочка тощо; синдром емоційного та професійного вигорання; кліпове мислення (свідомість); остеріг змін та всього нового. На нашу думку ефективним чинником щодо професійного розвитку та саморозвитку особистості вчителя фізичної культури є спектральне мислення (різнобічність і різноманітність напрямів розвитку особистості педагога) як відображення пізнавальної діяльності людини на засадах актуальних знань, умінь і навичок не тільки з професійної сфери, а й з інших сфер життя.

Вважаємо, що наведені в статті поради, які рекомендовані лікарем Д. Лейком, дозволяють сучасному педагогу піклуватися про стан власного психосоматичне здоров'я та здоров'я оточуючого середовища, а також резилієнтність (відновлення) як чинник зростання педагогічної майстерності учителя, вміння вчасно й ефективно зняти втому і надмірну психологічну напругу завдяки своєчасного і активного відпочинку, зміні видів діяльності. Важливим чинником удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури вважаємо інтервізію, тобто міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності педагогічної діяльності; своєрідна взаємна консультацію або обмін досвідом між колегами.

Ключові слова: тунельне мислення, синдром емоційного та професійного вигорання, безперервний професійний розвиток, неформальна освіта, консалтингова допомога, соціокультурна реальність, неперервна освіта, супервізія, інтервізія, фрейм, кліпове мислення, спектральне мислення, резилієнс.

Сьогодення ставить нові вимоги до освіти в цілому та до кожного вчителя зокрема. Педагоги мають бути творчими особистостями, новаторами ідей, постійно підвищувати свою професійну майстерність. Тільки творчий педагог може виховати творчу особистість. Час примушує шукати нові шляхи і форми роботи, які б допомогли педагогам піднятися на більш високий професійний рівень, спонукали їх діяти, творити, шукати, пізнавати, відкривати. Таким професійним вимогам має відповідати й діяльність учителя фізичної культури.

Сучасна освіта має готувати людину, котра здатна жити в надзвичайно глобалізованому і динамічному світові, сприймати його змінність як складову власного способу життя. Глобалізація, трансформаційні процеси та неперервна інформаційна змінність обумовлюють введення людини в складну систему суспільних взаємовідносин, вимагають від неї здатності до нестандартних і швидких рішень. Тільки інноваційна за сутністю освіта може виховувати людину, яка живе за сучасними новітніми законами глобалізації.

Актуальність дослідження викликана появою високих вимог до сучасних фахівців, пов'язаних із розвитком науки, техніки, технологій та гуманістичними змінами в суспільстві. Сучасне динамічне середовище потребує підготовки фахівців, здатних адаптуватися до його особливостей, працювати за умов, коли інформація оновлюється з небаченою раніше

швидкістю. Це потребує зміни пріоритетів у сфері освіти, теоретичної і методичної підготовки кадрів до нових реалій в системі педагогічної освіти, в тому числі й в інститутах післядипломної освіти. Компетентність фахівця об'єктивно набуває все більшої актуальності завдяки постійному розширенню соціального досвіду, сфери освітніх послуг, появі інноваційних технологій, зростаючому рівню запитів соціуму. Саме тому вчитель фізичної культури має динамічно реагувати на нові тенденції, прогнозувати їх майбутнє, розвиватися в професійному зростанні.

Підвищення кваліфікації є важливим складником неперервної педагогічної освіти, адже її ефективна організація, наповнення новим змістом, результативність використовуваних андрагогічних (заснованих на теорії педагогіки дорослих) методів, технологій тощо є не тільки вимогою часу, а й визначальним показником діяльності інституцій післядипломної освіти.

Сучасна система підвищення кваліфікації покликана максимально задовольнити професійно-фахові, індивідуально-особистісні, соціокультурні запити замовників освітніх послуг, створити такий диференційований акмеологічний простір, який переводить школу з режиму функціонування до режиму розвитку, мотивує педагогів до творчої самоактуалізації в професійному та особистісному вимірах шляхом формальної та неформальної освіти, передбачає впровадження багатоваріантних освітньо-професійних програм, моделей, форм освіти, реалізацію інноваційних методологічних підходів, андрагогічних технологій тощо. Це чинник поглиблення професійного досвіду, взаємозбагачення новими перспективними знаннями, розвитку професійних компетентностей, нескінченного творчого пошуку.

Особливості методичного супроводу процесу професійного зростання вчителів вивчали К. Абульханова-Славська, Б. Федоришин, Г. Балл, Л. Мітіна, В. Семиченко. Специфіка мотивації вчителя до професійного саморозвитку, до інноваційної діяльності й презентації її здобутків є предметом дослідження Л. Даниленко, В. Климчука, В. Піддячого, С. Сисоєвої, В. Хименця.

Аналіз актуальних досліджень свідчить про те, що вивчаються різноманітні аспекти професійного розвитку педагогів: зміст професійного розвитку (Н. Дене Фічтмен, С. Зепеде, М. Ріс, А. Росс); системи та моделі професійного розвитку (Б. Джойс, Л. Інґварсон, С. Кеєген, М. Кочрен-Сміт, С. Літл); методи і форми професійного розвитку (П. Ґріммет, К. Дуінлен, Дж. Троя); кар'єрний цикл професійного розвитку (Е. Еріксон, Дж. Крістенсен, З. Мевареч, Р. Фесслер, М. Хуберман); стратегії формування професіоналізму (І. Мартиненко, Л. Хомич) тощо. Проте чимало аспектів професійного розвитку педагогів, у тому числі й учителів фізичної культури потребують подальшого вивчення.

Професіоналізація педагога і входження його в інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, провідну роль в якому відіграє його налаштованість на самовдосконалення, самоосвіту, саморозвиток, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти.

Усі ці проблеми знаходяться в зоні уваги Міністерства освіти і науки України та вирішуються відділом фізичної культури і спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, а саме:

- за наказом ДОН від 11.12.2017 № 546 щодо курсової підготовки нами проведено курси підвищення кваліфікації учителів з навчальних предметів «Фізична культура» і «Захист Вітчизни» впродовж 2018 року (123 педагога);

- на виконання розпорядження КМ України від 17.01.2018 р. № 17-р «Про додаткові заходи щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у 2018 році», наказу Міністерства освіти і науки України від 15.01.2018 р. № 34 «Про деякі організаційні питання щодо підготовки педагогічних працівників для роботи в умовах Нової української школи», нами були проведені тренінги з вчителями фізичної культури, які навчатимуть учнів перших класів (370 педагогів);

- за програмою Міжнародного проекту «Культура діалогу та конструктивної взаємодії в Україні» за підтримкою ГО «Простір гідності» та миротворчої організації РАХ (Нідерланди) нами були проведені тренінги та фасилітовані діалоги з теми «Нова українська школа та перспективи її впровадження» за підтримкою Фонду Бергхоф, анкетування, опитування, лекції, співбесіди, діалоги, тренінги, консультації тощо (143 педагога).

На підставі одержаних результатів ми виокремили шість рівнів причин свідомого і несвідомого небажання педагогів професійно розвиватися (табл. 1).

Крім того, виділяємо чотири чинники, які, на нашу думку, заважають педагогам у професійному розвитку:

- так зване тунельне мислення (бачення), «сліпі зони», фрейми, рамки, коробочка тощо;
- синдром емоційного та професійного вигорання;
- кліпове мислення (свідомість).
- остеріг змін та всього нового.

Відображення рівнів сприйняття дійсності у професійному розвитку вчителя фізичної культури.

Перший рівень – особистісна позиція
- Чекаємо на державну допомогу - Недостатня матеріально-технічна база - Недостатньо інвентарю і обладнання - Не поважають вчителя учні та батьки - Не має достатньої підтримки від адміністрації - Забагато рутинної паперової роботи
Другий рівень – приховані та неусвідомлені відчуття
- Відсутність мотивації - Відсутність зацікавленості - Небажання розвиватися - Неготовність до змін - Невпевненість у власному професіоналізмі
Третій рівень – незадовільнені потреби
- Безпека - Повага - Захист - Визнання - Турбота - Довіра - Підтримка, допомога - Бути побаченим, почутим та зрозумілим - Дбати про власні інтелектуальні ресурси
Четвертий рівень – небажання та блокування самореалізації
- Розвиток - Навчання - Натхнення - Творчість - Креативність
П'ятий рівень – порушення стабільності
- Цілісність (мої дії та вчинки відповідають моїм цінностям) - Відчуття рівноваги (бути в гармонії з собою) - Діяти, робити свій внесок в життя, бачити сенс - Впевненість у собі - Самостійність, самовизначення, автономія
Шостий рівень – нерозуміння дійсності
- «Світ навколо нас – це відображення нас самих» (адже ми всі педагоги і насправді все залежить від нас самих)

Усе частіше ми спостерігаємо використання такого поняття, як «**тунельне мислення**», коли відсутнє бачення будь-чого, що не освітлене промінням твого почуття, а бачиш тільки те, що бажаєш бачити. Усі думки, переконання, очікування, дії базуються на нашому попередньому життєвому досвіді. А цей досвід, частіше за все, формується в обмежених рамках сприйняття реальності, тобто, так званім «тунельним баченням». Тунельне мислення може проявлятися в образі світосприйняття практично будь-якої людини. Подібна стереотипна модель світогляду формує «застійний» внутрішній стан, при якому людина мислить настільки вузькими категоріями, що не вносить жодних позитивних змін в своє життя. Можна все життя пропрацювати на одній і тій же роботі, займати одну і ту ж посаду без будь-якого особистісного зростання, здійснювати одні й ті ж вчинки, керуючись тією ж мотивацією, і все через наявність тунельного способу мислення, яке заважає вийти за звичні межі розуміння та розширити асортимент звичних дій. Така розумова обмеженість, на нашу думку, не дозволяє бачити альтернативні варіанти.

Трактовка вислову «**сліпі зони**» полягає в тому, коли в силу будь-яких обставин людина не здатна мислити стратегічно і не бачить картину повністю.

Поняття «**фрейм**» розуміють як форму прояву стереотипної поведінки та повторюваність стандартних ситуацій (від англ. *frame* – «каркас, остов», «будова, структура, система», «рамка», «окремий кадр фільму» тощо), тобто, це своєрідна структура, яка репрезентує стереотипні ситуації у свідомості (пам'яті) людини, що базуються на ситуативному шаблоні.

Поняття «**коробочка**» трактують як необхідність того, що нові знання та інформацію ми хочемо в цю коробочку «вкласти і втиснути». Відчуття того, що в цій коробочці всі наші знання, і людина мислить тільки в межах свого власного досвіду.

Наступним чинником, який впливає на якість професійної діяльності вчителя фізичної культури є **синдром емоційного та професійного вигорання**.

Педагогічна діяльність – це один з видів професійної діяльності, який, на нашу думку, найбільше «деформує» особистість людини. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь і навичок учителя, а й до рівня його особистісного саморозвитку, психологічного самопочуття. Соціально-економічні проблеми роблять професійну діяльність сучасного вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою; із збільшенням педагогічного стажу роботи знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Означені чинники не сприяють гармонізації емоційної сфери педагога (частішають афективні розлади, з'являються почуття незадоволеності собою та

своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми), що негативно відображається на професійній діяльності, погіршуються результати навчання і виховання, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. У зв'язку з цим, відбуваються негативні зміни у мотиваційній сфері педагога, розвивається синдром емоційного та професійного вигорання.

Синдром емоційного вигорання розуміють як своєрідний механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас можуть виникати дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з колегами. Відтак, емоційне вигорання може проявлятися як професійна деформація особистості.

Синдром емоційного вигорання виникає поступово та має декілька фаз. Так, по-перше, це *«тривожна напруга»* як своєрідний передвісник і *«пусковий механізм»* у формуванні емоційного вигорання. Нервова напруга та цей пусковий механізм проявляються:

- переживанням психотравмуючих обставин (усвідомлення посилення психотравмуючих чинників професійної діяльності);
- незадоволеністю собою (відчуття незадоволеності обраної професії, займаною посадою), яка розвивається при неможливості конструктивного вирішення життєвої ситуації;
- так звану *«загнаність до клітки»* (відчуття безвихідності), яке гостро переживається, коли психотравмуючі обставини надто тиснуть, а усунути їх не вдається та розвивається при марних спробах усунути вплив психотравмуючих обставин (стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході);
- тривогою і депресіями, тривожно-депресивною симптоматикою, що стосується професійної діяльності в особливо ускладнених обставинах, коли відчуття незадоволеності діяльністю і собою породжує високу напругу у формі переживання ситуативної або особистісної тривожності.

По-друге, це *«резистенція»*, як своєрідний супротив стресу, що наростає.

Формування спротиву, своєрідного *«захисту»* проявляється такими симптомами вигорання:

- неадекватне вибіркове емоційне реагування – спостерігається, коли зникає відчуття між економним проявом емоцій і неадекватним вибірковим емоційним реагуванням, тобто, вчитель неадекватно *«економить»* на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації

суб'єктів діяльності; емоційний контакт встановлюється не зі всіма суб'єктами, а за принципом «хочу-не хочу»;

- емоційно-етична дезорієнтація – виявляється в тому, що емоції вже не спонукають або недостатньо стимулюють етичні відчуття, коли не проявляючи належного емоційного ставлення до учня, вчитель відстоює власну стратегію (виправдовується перед собою за припущену грубість або відсутність уваги, раціоналізує свої вчинки або проектує провину на суб'єкта, замість того, щоб адекватно визнати свою провину);

- розширення сфери так би мовити «економії» емоцій – проявляється, передусім, позапрофесійною діяльністю (вдома, під час спілкування з приятелями, знайомими тощо);

- редукція професійних обов'язків – виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають надмірних емоційних витрат.

По-третє, це «виснаження», яке характеризується зниженням загального тону та ослабленням нервової системи, що проявляється низкою симптомів:

- емоційний дефіцит, тобто відчуттям, що емоційно вже не може допомогти суб'єктам своєї діяльності;

- емоційна відчуженість, коли вчитель майже повністю «виключає» емоції зі сфери професійної діяльності (ніщо не хвилює, не викликає емоційного відгуку ні позитивні, ні негативні обставини);

- особисте відсторонення, або деперсоналізація, коли відбувається зміни настрою та вчинків у сфері спілкування, відчувається втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності;

- психосоматичні та психовегетативні порушення виявляються на рівні психічного і фізичного самопочуття.

Синдром **професійного вигорання** – це стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресів, пов'язаних з професійною діяльністю. Прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються в різних сферах буття людини [19].

Характеристика синдрому професійного вигорання представлена в таблиці 2.

Так зване «**кліпове мислення**» – це відносно нова форма сприймання навколишнього середовища не тільки молоддю, а й вчителями, яку необхідно враховувати в процесі професійного розвитку.

**Характеристика синдрому професійного вигорання
вчителя фізичної культури**

Емоційна виснаженість	- відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою; - людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше; - виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви.
Цинізм	- психологічна захисна реакція, що передбачає негативне, бездушне ставлення до роботи, колег, закладів та предмета професійної діяльності; - зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до колег
Знецінення професійних досягнень	- виникнення відчуття некомпетентності в професійній сфері; - усвідомлення неуспішності, знецінення результатів діяльності; - негативне сприйняття власних професійних якостей та незадоволеність собою.

Кліпове мислення (від англ. *clip* – фрагмент, уривок з фільму, кліпу, вирізка з газети тощо), тобто, поняття досить абстрактне, умовно кажучи, це напрям у розвитку взаємодії людини з інформацією, який формується протягом багатьох років в результаті здійснення такої взаємодії. Проблема набуває актуальності в контексті того, що педагог занурюється в безкінечний потік інформації та перестає, умовно кажучи, мислити самостійно: «навіщо, якщо можна запитати в Google тощо». Таким учителям притаманні бідність міміки та емоцій; відсутність емпатії (співпереживання); поспішні судження і висновки; бідний словниковий запас, цитування фразами з фільмів, афоризмів, меми (від англ. *meme*; у іншій транскрипції – «мім»), тобто певна одиниця культурної інформації, поширювана від однієї людини до іншої за допомогою імітації, умовно кажучи навчання тощо) з соціальних мереж; проблеми із запам'ятовуванням; неуважність, фрагментарне сприймання інформації; зниження прояву навичок до аналізу та логічного мислення.

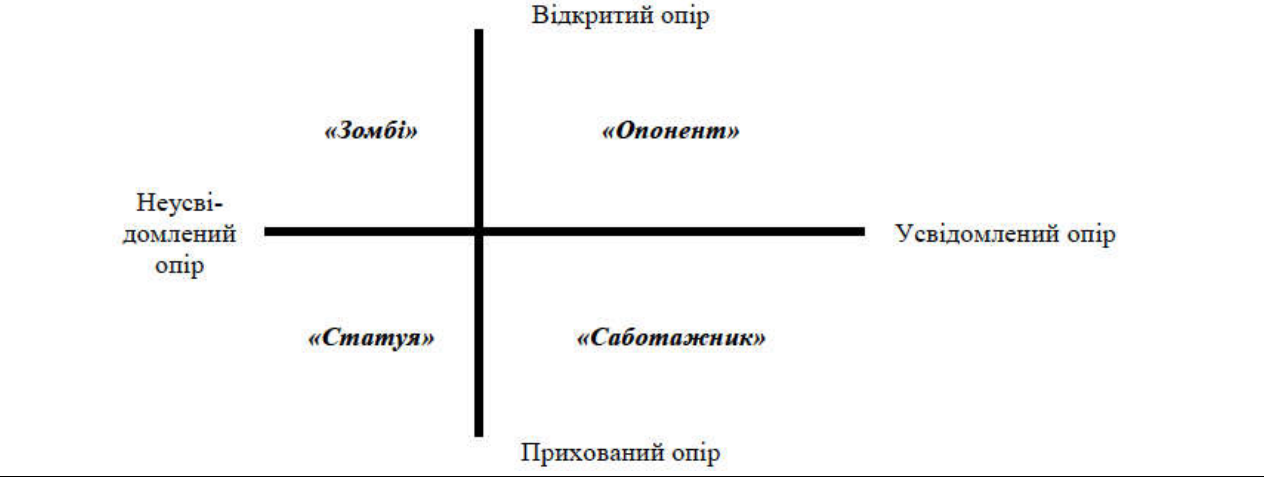
Остеріг змін і всього нового у психології називається неофобією, тобто певне застереження, страх до нового, який пов'язаний насамперед з тим, що результат змін ще не отриманий і попереду чекає невідомість (страх перед

невідомістю). У світі високих технологій, коли нововведення трапляються буквально щодня, вчитель не хоче змінюватися та швидко адаптуватися до технологій та нововведень.

За класифікацією К.А. О'Коннор виділяють наступні типи опору до змін (табл. 3).

Таблиця 3

Типи опору до змін, які проявляються у професійній діяльності вчителя фізичної культури

	
«Зомбі»	- помічає необхідність змін, але не проявляє здатності щодо їх реалізації; - сприймає себе як особу, котра вступає у співпрацю (хоча відсутні довгострокові наслідки такої дії).
«Опонент»	- відверто і свідомо заявляє про застереження (побоювання) щодо змін; - загалом сприймає раціональні аргументи, які треба взяти до уваги при впровадженні змін.
«Статуя»	- поводить себе так, немов жодна зміна не відбувалася; - неусвідомлений і прихований опір, тобто особа не діє в інтересах змін, може бути для неї реальною несподіванкою.
«Саботажник»	- свідомо протидіє змінам, але не робить це відкрито; - часто це проявляється у формі пасивного опору, який впливає з переконання, що якщо зміни ігноруються, то вони не настануть.

Зрозумілим є те, що розвиток особистості здійснюється в конкретних історичних умовах, зумовлених особливостями етапів розвитку суспільства. Початок нового століття характеризується його суттєвими трансформаціями як в соціальній, так і в культурній сферах. Ці сфери суспільного життя мають певну самостійність, але все ж нерозривно пов'язані між собою, що дозволяє вести мову про соціокультурну реальність.

Саме тому сучасний вчитель фізичної культури має динамічно реагувати на нові тренди, прогнозувати їх майбутнє, впроваджувати сучасні тенденції та нові підходи для власного професійного зростання.

У зв'язку з цим, ми пропонуємо власне бачення подолання негативних явищ у професійному зростанні педагогів на засадах спектрального мислення, ресурсування, інтервізії та резилієнтності.

На нашу думку ефективним чинником щодо професійного розвитку особистості вчителя фізичної культури є **спектральне мислення** (різнобічне, різноманітне, як своєрідні смуги «випромінювання» різних напрямів розвитку особистості педагога). Мислення є пізнавальною діяльністю людини, яка розвивається поступово та може задіяти окрім професійної сфери, різноманітні знання, уміння і навички з інших сфер життя.

В умовах підвищення кваліфікації вчителі мають можливість використовувати тренінгові технології неформальної освіти по всій території України та за її межами, адже головне – це зацікавленість педагога та його мотивація щодо власного професійного розвитку. У зв'язку з цим, ми пропонуємо слухачам брати участь у різних проектах і програмах (пошук та реєстрація на ресурсному центрі «Гурт»), а саме: **Всеукраїнські тренінгові курси:** «Управління конфліктами та інклюзією в місцевих громадах»; «Інформування про мінну небезпеку за програмою «рівний-рівному» за підтримкою Представництва Датської Ради у справах біженців та дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні»; «Права людини та освіта для демократичного громадянства за підтримкою Ради Європи та Міністерства освіти і науки України»; «Школа практичної демократії DRI» тощо. **Всеукраїнський проект** «Залучення офіцерів поліції до роботи з дітьми за концепцією «Спорт заради розвитку» задля превенції «Кубок довіри». **Міжнародні та всеукраїнські програми** «Співпраця у програмі «Активні громадяни» за підтримкою Британської Ради в Україні» тощо. **Міжнародні програми:** «Розвиток партнерства в спорті заради соціальних змін в програмі «Спорт заради розвитку» в рамках проекту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні» під представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні»; Культура діалогу та конструктивної взаємодії в Україні" за підтримкою ГО «Простір гідності» та Миротворчої організації РАХ (Нідерланди)» тощо. **Міжнародні проекти:** «Масовий футбол та футбольні тренування для людей з обмеженими можливостями за Програмою тренерської підготовки «Соціального альянсу футбольних клубів» (Football Club Social Alliance) та Фонда Scort (Scort Foundation) в Україні» тощо.

Не менш ефективним чинником, на наш погляд, є **ресурсування**. Сучасний вчитель фізичної культури покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальної програми, нових форм і методів навчання, пошук ефективних шляхів навчання і виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі навчального предмету – все це під силу лише фахівцеві з високим потенціалом стану здоров'я. Адже, дія численних емоціогенних факторів викликає наростаюче почуття незадоволення, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість педагогічної діяльності, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і вигорання.

На нашу думку, досить конструктивними є поради, рекомендовані лікарем Д. Лейком, названі звичками, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я.

1. Раціональне харчування – збалансована та багата на вітаміни їжа; включення в раціон фруктів і овочів; обмеження жирної їжі, рослинних олій і білків; вживання свіжої чистої води (не менше 8 склянок на день).

2. Рухливий спосіб життя – фізкультурно-спортивне тренування принаймні 20-30 хвилин три-п'ять разів на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою, поліпшують сон.

3. Правильне дихання – якщо воно рівне і глибоке, діафрагмальне, то діє заспокійливим чином.

4. Засвоєння і щоденне використання прийомів релаксації, спрямоване на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.

5. Різноманітність дозвілля (жити цікаво) – культивувати хобі, не замикатися лише на роботі, знаходити інтереси в житті.

6. Раціональна організація життєдіяльності – робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу.

7. Сказати «ні» шкідливим звичкам.

8. Дбати про позитивний настрій на цілий день – розвивати звички позитивного самонавіювання і мислення, формувати позитивні установки та побажання.

9. Спілкування з живою природою – «виросити сад» вдома, на робочому місці, на дачі.

10. Спілкуватися з домашніми улюбленцями.

11. Знаходити час для турботи про себе, слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги.

12. Культивувати в собі відчуття спокою – не дозволяти похмурих думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя; використовувати всілякі техніки для саморегуляції психічного стану.

Важливим чинником удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури є **інтервізія**, тобто міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності педагогічної діяльності; своєрідна взаємна консультація або обмін досвідом між колегами. Під час роботи інтервізійної групи вчителя виявляють спільні проблеми та шляхи їх подолання. При цьому рекомендуємо зважати на те, що фасилітатором інтервізійної групи може бути як учасник групи, так і більш досвідчений фахівець. Проводиться у формі групової сесії, під час якої вчителя розглядають кейси з практики, аналізують їх та обговорюють стратегії вирішення ситуації або проблеми.

Завдяки такої професійній взаємодії вчителя забезпечуються новими знаннями; допомагають систематизовано бачити, розуміти та аналізувати професійні дії, власну професійну поведінку; усвідомлювати власні професійні помилки та корегувати стратегії їх вирішення; сприяють ефективному аналізу відповідності та якості використовуваних методів та технологій; формуванню професійних навичок; обміну досвідом; теоретичному і практичному підвищенню кваліфікації; включають елементи самопізнання та розвитку.

На нашу думку одним із дієвих методів проведення групової інтервізії є п'ятиступінчаста стратегія, запозичена з арсеналу методів позитивної психотерапії.

Крок перший. На першій стадії – стадії дистанціювання – вчитель пропонує учаснику описати ситуацію, для вирішення якої останній потребує професійної допомоги. Ведучий здійснює відтворення проговорюваного матеріалу та допомагає сформулювати запит на роботу. Завдання групи полягає у дистанціюванні від «я», у виявленні уважності до «ти» і «ми», демонстрації терплячості та емпатії у застосуванні навичок активного слухання, позитивних та транскультуральних аспектів.

Крок другий. На діагностичній стадії група проводить інвентаризацію даностей, що описують ситуацію. Матеріал може бути представлений через символічний контекст у вигляді метафор, топологічних моделей, графічних зображень тощо. Наприкінці стадії формулюється та укладається договір на роботу між учасником та групою. Завдання групи виявляється у дослідженні іншого, у точному формулюванні запитань, у визначенні змісту, здібностей, можливостей, історії та динаміки щодо учасника та його ситуації.

Крок третій. Стадія ситуативного підбадьорювання покликана актуалізувати особистісні та професійні ресурси учасника. Члени групи надають підтримку, опираючись на принципи щирості, емпатії, прийняття, надії, творчості. Група та ведучий мають упевнитися, що учасник володіє необхідним ресурсом для подальшої роботи. Завдання групи полягає у розумінні принципу надії, у баченні педагогічного ресурсу іншого, умінні надавати підтримку та здатності бути зразком для наслідування.

Крок четвертий. На стадії вербалізації група виробляє набір можливих рішень представленої ситуації та озвучує їх учаснику. Пред'явлення можуть мати символічний контекст. Це можуть бути індивідуальні рішення членів групи чи спільний творчий проект. Члени групи можуть показати учаснику свою картину, чи вербалізувати можливі рішення. Приговорювання може починатися так: «Моє розуміння твоєї ситуації таке...», «Я перебував у ситуації, подібній до тієї, яку ти описуєш. Це було...», «У схожій ситуації я робив наступне...», «Я гадаю, тобі потрібне...». Завданнями групи є дотримування балансу ввічливості і відкритості та продукування різних варіантів професійної поведінки, прогнозу результатів, окреслення зон відповідальності.

Крок п'ятий. Стадія розширення цілей дозволяє перенести знайдені рішення у майбутнє, розширити межі сприймання себе як особистості та професіонала, дистанціюватися від ситуації. Учасник висловлює свої роздуми, емоції та ставлення до рішень, які виробила група. Можуть бути озвучені наміри, цілі, рішення, прийняті учасником щодо його ситуації, інші професійні та життєві плани, що виходять за межі запиту. Наприкінці, учасники, включаючи ведучого, здійснюють зворотний зв'язок (самопочуття учасників, аналіз особистісних і групових феноменів тощо). Завдання групи полягають у відокремленні та здобутті автономії всіма учасниками, у формуванні наміру втілювати зміни у навичках позитивного переформулювання поняття конфлікту як можливості, у роботі з майбутнім та у формулюванні смислової рамки взаємодії – відповіді на запитання «з якою метою діяла група»?

Резилієнтність (*резилієнс* – це відновлення), як чинник зростання педагогічної майстерності учителя фізичної культури є важливою складовою підтримки на оптимальному рівні психологічного здоров'я педагога, його вміння вчасно й ефективно зняти втому і напругу завдяки своєчасного і активного відпочинку, зміні видів діяльності, вміння до всього ставитися з гумором (рис. 1).



Рис. 1. Технології відновлення психічного здоров'я педагога.

Антистресова гімнастика – це гімнастика (від грец. «γυμνάζω» – тренуватися), система тілесних (фізичних) вправ, яка виникла в давній Греції, метою якої є всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

Сміхотерапія або гелотологія («сміх» і «вчення») – це своєрідний вид психотерапії, що передбачає перегляд комедійних фільмів, смішних телевізійних передач, спогад гумористичних епізодів з життя, ведення гумористичних щоденників тощо. Уміння сміятися над собою та іншими є гарною нагодою, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. Сміх, позитивні емоції творять дива: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з труднощами.

Фототерапія, дослівно – «світлолікування», застосовується для зниження депресій, страхів, виявлення сімейних стосунків, проблем тощо. Кожний погодиться з тим, що світлина в житті людини має велике значення і тому є ресурсною. Особиста світлина є одним з типів автопортрету, так званим «дзеркалом пам'яті». Фототерапію розглядають як своєрідну дійсність, яка дозволяє «грати» з реальністю і її відображеннями, вибирати те, що є найбільш цікавим і важливе зараз, творчо комбінувати різні елементи реальності, і, навіть створювати іншу, нову реальність.

Тілесно орієнтована психотерапія – це група методів психотерапії, орієнтованих на вивчення організму, усвідомлення тілесних відчуттів, дослідження того, як потреби, бажання і почуття проявляються в різних тілесних станах, як навчання реалістичним способам вирішення дисфункцій. Як

вид психотерапевтичної практики тілесно орієнтована терапія спрямована на подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і невротичних соматизованих симптомів для досягнення більшої природності, гармонійності й адекватності у вираженні усвідомлюваних і несвідомих прагнень та почуттів; сприяє розвитку здатності до безконфліктного здійснення цільових установок і суб'єктивних значень, які не блокуються функціональними обмеженнями з боку соматичних структур, потенційно здатних забезпечити можливість їх реалізації.

Арт-терапія є певним видом психотерапії та психологічної корекції, заснованих на мистецтві та творчості, яка надає можливість особистості виразити себе «іншими чинниками» (рухами, кольором, формою, пластиною, глиною, ландшафтом тощо). Це, перш за все, корекція та зміна способу (конкретне перетворення образу тощо).

Серед різновидів арт-терапії вирізняють **танцювальну терапію** або **танцювально-рухову терапію**, яка використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини, основним завданням якої є спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, а й емоційна, чуттєва; розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, навичок спілкування, розуміння почуттів і набуття групового досвіду. Вона використовує довільні і хореографічні рухи для вирішення емоційних, душевних і фізичних проблем. Сила танцю здатна не тільки підняти настрій, а й знайти втрачену гармонію у відносинах з оточуючими, з самим собою і своїм тілом.

Кольоротерапія – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини, активізація кольором діяльності органів і функціональних систем; метод психологічного відновлення з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Ізотерапія – це один з найбільш поширених видів арт-терапії, який дозволяє нівелювати різноманітні проблеми за допомогою образотворчого мистецтва. Людина може виразити себе, свої думки, переживання, емоції і почуття – все, що приховано в її внутрішньому світі, завдяки зображенню ліній, форм і кольорів на папері або полотні; є ефективним методом протидії негативним емоціям, нервово-психічному напруженню. У зв'язку з цим використовується широкий спектр дидактичних матеріалів: фарби (гуаш, акварель, акрил тощо), олівці, вугілля, пастель, воскові крейди, тобто все, що залишає слід на папері та здатне створити малюнок або відбиток.

Психофізичне тренування є не тільки ефективною формою відновлюваної фізичної культури, а й різновидом психотерапії й аутотренінгу. Побудоване на засадах науково обґрунтованої системи фізичної культури,

психології і психотерапії, які використовують загальнорозвивальгі та спеціальні вправи, а також деякі види дихальних вправ і точковий масаж для підвищення функціональних можливостей організму, відновлення здоров'я і працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання, уміння управляти духовними і фізичними можливостями.

Дихальна гімнастика та вправи з поглибленим диханням використовується на підставі чередування глибокого дихання, затримки видиху, а також дихання так званим «зустрічним» напрямом руху черева і грудей для зняття надмірного емоційного і фізіологічного збудження.

Музикотерапія – це практика використання звуків, мелодій для відновлення рівноваги емоційного і покращення фізичного стану людини. Музика є потужним відновлювальним засобом душевного й фізичного станів. Розглядаючи цілющі властивості музики з точки зору ритму, маємо змогу вести мову про те, що кожен її елемент має визначений ритм руху, тобто кожний орган людини працює у власному ритмі, який співпадає з ритмом деяких музичних інструментів.

Крім означених чинників, на нашу думку, перспективними є так звана **супервізія** та **консалтингова допомога**, коли командне подолання викликів сьогодення буде більш ефективним, якщо педагогічний колектив буде діяти у взаємодії.

Відтак, супервізія – це надання професійної підтримки та розвитку особистості вчителя фізичної культури, що передбачає комплекс заходів навчально-методичного супроводу щодо удосконалення організації педагогічного процесу. Буквальний переклад терміну «супервізія» з англійської мови – «нагляд» – не відповідає, на нашу думку, особливостям його змісту. В українській мові найближчим йому у змістовному контексті є поняття «наставництво», у значенні «давати поради, навчати, направляти, націлювати, скеровувати, спрямовувати».

Супервізію здійснюють фахівці (*супервізори*) з високим рівнем професійно-педагогічної кваліфікації та успішним досвідом роботи, які сприяють налагодженню партнерства між усіма учасниками освітнього процесу в індивідуальній і груповій формі роботи та ґрунтуються на кращих вітчизняних і зарубіжних практиках, наукових розробках українських і зарубіжних вчених [2].

Консáлтинг (від англ. *consulting* – консультування) – це діяльність з консультування керівників, управлінців з широкого кола питань у сфері фінансової, комерційної, юридичної, технологічної, технічної, експертної діяльності фахівця фізичної культури і спорту. Метою консалтингу є підтримка та допомога системі управління в досягненні заявлених цілей в аналізі,

обґрунтуванні перспектив розвитку та використанні науково-технічних та організаційно-економічних рішень з урахуванням особливостей та проблем навчального закладу. Отже, консалтинг – це комплекс знань, пов'язаних з науковим пошуком, проведенням досліджень, постановкою експериментів з метою розширення наявних та отримання нових знань, перевірки наукових гіпотез, встановлення закономірностей, наукових узагальнень, наукового обґрунтування проектів для успішного розвитку особистості вчителя фізичної культури, закладу освіти.

На підставі викладеного вище зазначимо, що вчитель є головною постаттю в школі та представник однієї з найбільш соціально значущих професій, професійна діяльність якого зорієнтована на розвиток особистості.

У зв'язку з цим, стає очевидним, що досягнення мети сучасної освіти пов'язане з особистісним потенціалом учителя, його загальною та професійною культурою, без яких неможливо розв'язання нагальних проблем навчання і виховання. Сучасному вчителю фізичної культури необхідні гнучкість і нестандартність мислення, вміння адаптуватися до швидких змін у суспільстві, що можливо лише за наявності високого рівня професійної компетентності.

Отже вважаємо, що підґрунтям ефективної педагогічної діяльності сучасного вчителя фізичної культури є його «Я-концепція», яка полягає в оптимістичному життєрадісному світосприйманні як провідного чинника професійного вдосконалення, самовдосконалення й самореалізації особистості педагога. Багатоваріантність форм, моделей, технологій, напрямів професійного розвитку та вдосконалення дозволяє вчителю бути конкурентоспроможним на ринку освітніх послуг, здатним до самореалізації завдяки формальній і неформальній освіті впродовж усього життя.

Список літератури

1. Активні громадяни. Сайт Британської Ради в Україні. URL : <http://www.britishcouncil.org.ua/active-citizens>
2. В українській освіті з'являться супервізія і супервізори. URL : <https://osvita.ua/school/reform/63022/>
3. Глобальна ініціатива ЮНІСЕФ – Концепція «Спорт заради розвитку». URL: <https://ffu.ua/article/35405>
4. Громадська організація «Регіональне Об'єднання Молоді». URL : <https://www.facebook.com/reomukr/>
5. Даниленко Л.І., Буркова Л.В., Федорова Н.Ф. Оцінювання та відбір педагогічних інновацій: теоретико-прикладний аспект. *Наук.-метод. посіб.* К. : Логос, 2001. 185 с.
6. Запорожский областной благотворительный фонд «Гендер Зет». URL : <http://genderz.org.ua/u-rozpal-lita-yak-vidbulisya-shkoli-tolerantnosti-u->

harkovi-ta-kropivnitskomu/

7. The Ukrainians про Представництво Данської Ради у справах біженців в Україні : задля людей. Форум НДО в Україні. URL : <http://www.ngoforum.org.ua/uk/the-ukrainians-pro-predstavnitstvo-danskoyi-radi-u-spravah-bizhentsiv-v-ukrayini-zadlya-lyudej/>

8. Міжнародна організація «Pax for peace». URL : <https://www.paxforpeace.nl/#>

9. МОН затвердило програму підвищення кваліфікації вчителів НУШ інститутами післядипломної освіти. Сайт Нова Українська школа. URL : <http://nus.org.ua/news/mon-zatverdylo-programu-pidvyshhennya-kvalifikatsiyi-vchyteliv-nush-instytutamy-slyadypломnoyi-osvity/>

10. Муқан Н. В. Професійний розвиток учителів загальноосвітніх шкіл Великої Британії, Канади, США. *Монографія*. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2011. 248 с.

11. Освітній менеджмент в умовах змін. *Навч. посіб.* / Л. Калініна, Л. Карамушка, Т. Сорочан та ін. / [за заг. ред. В. Олійника, Н. Протасової]. Луганськ : СПД Резніков В.С., 2011. 308 с.

12. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті. *Монографія* / за ред. С. О. Сисоевої. К. : ВІПОЛ, 2001. 502 с.

13. Програма тренерської підготовки «Соціального альянсу футбольних клубів» (Football Club Social Alliance) та Фонда Scort (Scort Foundation) в Україні». URL : <https://www.football-alliance.org>

14. Програми ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку» потрібно впроваджувати в усіх школах. URL : <https://pedpresa.ua/188467-programy-yunisef-sport-zarady-rozvytku-potribno-vprovadzhuvaty-v-usih-shkolah.html>

15. Простір гідності. Український центр ненасильницького спілкування та примирення. URL : <https://dignityspace.org>

16. Психолог у НУШ : радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / за заг. ред. Є.В. Афоніної, О.О. Заріцького, Н.В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.

17. Ресурсний цент «ГУРТ» щодо інформування громадянського суспільства України. URL : <https://gurt.org.ua>

18. Фонд Бергхоф. URL : <https://www.berghof-foundation.org/ru/>

19. Фрейм. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фрейм_\(психологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фрейм_(психологія))

20. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя. *Народное образование*. 2009. № 2. С. 127-137.

Оздоровча фізична культура й масовий спорт в системі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту

Красножон С.О., Долинний Ю.О.

Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ)

У статті розкрито зміст навчально-методичного комплексу дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Представлено мету та завдання дисципліни. Розкрито заплановані знання та вміння студентів у результаті навчання.

Ключові слова: навчальна дисципліна, фізична культура, спорт, фахівці, професійна підготовка.

В статье раскрыто содержание учебно-методического комплекса дисциплины «Оздоровительная физическая культура и массовый спорт» в цикле профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту. Представлены цели и задачи дисциплины. Раскрыто, запланированные знания и умения студентов в результате обучения.

Ключевые слова: учебная дисциплина, физическая культура, спорт, специалисты, профессиональная подготовка.

The article describes a summary of the educational complex of the discipline "Of Recreational Physical Culture and Mass Sport" in the cycle of professional training of specialists in physical education and sports. The goals and objectives of the discipline are presented. Disclosed is the planned knowledge and skills of students as a result of training.

Key words: the main discipline, physical culture, sports, professionalism, professional training.

Актуальність і доцільність дослідження. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту вимагає від студентів професійних знань навчальних дисциплін циклу загальної і професійної підготовки. Такий підхід є актуальним тому, що майбутні фахівці такого напрямку підготовки за своїм професійним напрямком обов'язково приділяють багато уваги саме фізичній культурі і масовому спорту [1; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом фізичній культурі і питанню занять масовим спортом приділяли багато уваги досвідчені вітчизняні та іноземні фахівці такі, як Е.С. Григорович, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський, К.В. Огніста, В.А. Коледа, Е.В. Харламова, В.А. Переверзев, Ю.О. Долинний, В.Л. Волков, С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, О.Б. Логвиненко, О.М. Худолій [2; 6-9; 11; 13-15; 18].

Мета дослідження. На основі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів визначити предмет та завдання навчально-методичного комплексу дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження.

1. Вивчення і узагальнення даних літературних джерел, навчально методичних комплексів дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт».

2. Визначити предмет та завдання навчально-методичного комплексу дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку професійної освіти майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту особливу роль відіграє професійна компетентність їхньої підготовки. Особливо це зазначається у професійному циклі підготовки [2; 3].

У циклі професійної підготовки одним з основних предметів виступає «Оздоровча фізична культура та масовий спорт» тому, що предметом навчальної дисципліни виступають різні аспекти оздоровчої фізичної культури, які реалізуються в роботі з дошкільниками, учнями загальноосвітньої школи, студентами вищих навчальних закладів: завдання, зміст, правові та організаційні засади, теорія та методика здійснення [12; 14].

Метою дисципліни є, забезпечити оволодіння студентами – майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту – необхідним рівнем відповідних знань, умінь та навичок для успішного здійснення оздоровчих функцій у різних формах шкільного навчально-виховного процесу з фізичної культури, їх ефективній підготовці до процесу фізичного виховання, оздоровчої та тренувально-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі.

Для вирішення поставленої мети були поставлені *завдання* при оволодінні даної дисципліни – засвоєння суті поняття оздоровчої фізичної культури, її завдань, законодавчо-нормативної бази, теоретичних основ та технології здійснення з дітьми та молоддю (в дошкільних закладах, загальноосвітній школі, вищих навчальних закладах) [13; 16].

Виокремлені мета та завдання дослідження дають нам змогу спрогнозувати необхідні знання та вміння, якими необхідно оволодіти при проходженні навчально методичного курсу дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт». У результаті вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- нормативно-правові і науково-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- завдання і систему фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільних закладів і загальноосвітньої школи;
- методику реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласних і позашкільних формах роботи;
- теоретичні засади визначення фізкультурно-оздоровчих завдань та результативність їх здійснення;
- правові, програмно-нормативні та теоретичні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах;
- особливості науково-дослідницької діяльності з оздоровчої фізичної культури;
- методику здійснення оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Уміти із напрямку загальної компетентності:

- визначати і осмислювати суть певної науково-методичної проблеми;
- обирати технологію реалізації конкретних науково-методичних та організаційно-навчальних завдань;
- працювати з науково-методичною літературою;
- визначати науково-дослідницьку проблему та технологію її виконання.

Вміти із напрямку компетентності яка відповідає предмету:

- визначати конкретні фізкультурно-оздоровчі завдання у роботі з учнями різних вікових груп та індивідуально;
- добирати науково-методично обґрунтовані форми, методи і засоби здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній і позашкільній діяльності;
- вміти застосовувати існуючі методики моніторингу стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів та студентів;
- вміти добирати науково-обґрунтовану систему здійснення оздоровчих завдань у роботі зі студентами [15; 17].

Висновки. Таким чином аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників надав нам можливість визначити предмет та завдання навчально-методичного комплексу дисципліни «Оздоровча фізична культура та масовий спорт» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Крім того роботи досвідчених авторів дають нам підстави спрогнозувати необхідні знання та вміння, якими необхідно оволодіти майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту при проходженні навчально-методичного курсу дисципліни.

Список літератури

1. Анохин П. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : ФиС, 1975. 447 с.
2. Біднюк П. Особистісний підхід до навчання та виховання школярів засобами фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 27-30.
3. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К. : «Олимпийская литература», 2003. 424 с.
4. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: «Освіта України», 2008. 256 с.
5. Григорович Е. С. Физическая культура. Минск : «Вышэйшая школа», 2008. 222с.
6. Дегтярьова Н., Лосик В., Цымбал В.П., Соломко Н.Ф., Долинний Ю.О. Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. № 1. С. 68-75.
7. Долинний Ю.О. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ - ХДАДМ, 2011. №8. С. 48-51.
8. Долинний Ю.О. Методичні особливості використання нетрадиційних східних методів дихальної гімнастики у процесі занять з фізичного виховання на СМВ. Фізичне виховання і здоров'я студентів: Матеріали науково-методичної конференції. Донецьк: Наука і освіта. 2003. С. 46-48.
9. Долинний Ю.О. Особенности занятий физической культурой и спортом в режиме ученого труда, быта и отдыха студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. №4. С. 119-124.
10. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова). Харків, 2006. 560 с.
11. Краснов В.П. Основы оздоровчого тренування // В. П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. К.: «Аграрна освіта», 2005. 177 с.
12. Огніста К. В. Педагогічні умови формування фізичної культури дорослого населення: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2003. 255 с.
13. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
14. Физическая культура / под ред. В. А. Коледы. Мн. : Тесей, 2005. 423 с.

15. Физическая культура и здоровье / под ред. В. В. Понамаревой. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. 352 с.
16. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2007. 406 с.
17. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. 272 с.; Ч. II. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. 248 с.

Професійна підготовка здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання

Крошка С. А., Мінєнко Г.М., Ігнатуша А.Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розкрито особливості професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання, зокрема у Лисичанському педагогічному коледжі. Визначено, що професійна підготовка студентів фізичного виховання є цілісною системою.

Ключові слова: компетентність, здобувач освіти, фахова передвища освіта, фізичне виховання, освітня програма.

The article describes the peculiarities of vocational training of the students of professional higher education in the field of physical education, in particular at the Lisichansk Pedagogical College. It is determined that vocational training of students of physical education is a holistic system.

Key words: competency, educational seeker, professional higher education, physical education, educational program.

Актуальність. Перед викладачами фахової передвищої освіти постало питання професійної підготовки компетентних фахівців різних напрямків, зокрема у галузі фізичного виховання. На це наголошують нормотворчі документи: Закони України «Про освіту» [2], «Про фізичну культуру і спорт» [3], «Про фахову передвищу освіту». Викладачі мають реалізовувати прогресивні та ефективні форми фізкультурної діяльності зі здобувачами фахової передвищої освіти для підготовки активної, творчої особистості.

Питання підвищення якості професійної підготовки студентів в галузі фізичного виховання було і залишається предметом уваги багатьох дослідників. Проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищій освіті розробляли В. Афонін [1], М. Воробйов, Ю. Драгнєв, М. Карченкова [4], Л. Матвєєв, О. Тимошенко, Б. Шиян [5] та ін. Проблему професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти розкрито недостатньо.

Суттєвих та дієвих результатів професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти з фізичного виховання можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у нормотворчих документах і матеріалах окремого закладу освіти, де відбувається опанування здобувачами фахової передвищої освіти комплексом компетентностей, рівнем професійного розвитку, формуванням ціннісних орієнтацій до обраної професії.

На заклади фахової передвищої освіти покладається відповідальність за підготовку сучасного покоління педагогів, зміст і рівень кваліфікації яких адекватні інноваціям, що відбуваються в галузі фізичного виховання.

Розвиток фахівців фізичного виховання визначається компетенціями, необхідними для творчого розв'язання психолого-педагогічних завдань фізичного виховання молоді. Відповідно, важливе місце в підготовці фахівців цього профілю займають психологічні та педагогічні дисципліни, від яких залежить вироблення в них здатності ефективно застосовувати форми і методи роботи з учнями, креативно мислити, самостійно продукувати нові знання.

Професійна підготовка здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання є цілісною системою професійно-педагогічної освіти, зокрема у Лисичанському педагогічному коледжі.

Мета: розкрити особливості професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання.

Результати дослідження. Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» віднесено до вищих закладів освіти I-II рівня акредитації державної форми власності. Це сучасний освітній заклад, який працює за новими європейськими стандартами освіти. Проблема коледжу: «Інноваційні підходи до формування ключових компетентностей фахівця нової генерації, активного громадянина шляхом упровадження професійно орієнтованих освітньо-виховних е-ресурсів як пріоритет у забезпеченні якості освіти».

Випусковою предметною (цикловою) комісією зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» є предметна (циклова) комісія фізичного виховання, яка здійснює підготовку фахівців у галузі фізичного виховання з 2000 р. Викладачі ц/к поєднують навчальну й науково-педагогічну діяльність, що дозволяє реалізувати принципи професійної підготовки компетентного фахівця в галузі фізичного виховання. Робота зорієнтована на формування відповідних до суспільного еталона особистісних здібностей та професійних якостей майбутніх педагогів, що й зумовлює новий зміст та характер освіти.

Циклова комісія викладачів працює над проблемою: «Підвищення соціальної значимості фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно

розвинутої особистості випускника з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності, відкриття простору до її активної самореалізації в умовах світової медіа-освіти». В аспекті цієї проблеми були визначені пріоритетні напрямки діяльності: підвищення наукового та методичного рівня викладачів фізкультурних дисциплін шляхом навчання в аспірантурі, магістратурі, на курсах підвищення кваліфікації за новими освітніми технологіями; створення мережі науково-дослідної діяльності з залученням студентів різних курсів; створення навчально-методичного забезпечення викладання фізкультурних дисциплін із застосування новітніх освітніх технологій; пропагування досягнень викладачів через видавничу діяльність, участь у наукових і методичних форумах викладачів фізичного виховання; удосконалення засобів та форм проведення фізкультурно-оздоровчої роботи для оволодіння прикладними навичками майбутніх фахівців; активізація спортивно-професійного вдосконалення в обраному виді спорту; розвиток краєзнавчо-туристичного руху як ефективного засобу патріотичного, національного, громадянського, фізичного виховання, оздоровлення, вивчення історії рідного краю; проведення моніторингу спортивної майстерності студентів та узагальнення результатів у вигляді рейтингу.

Діяльність викладачів, які здійснюють освітній процес спрямована на створення психолого-педагогічних умов для повноцінної реалізації особистісного, інтелектуального потенціалу студентів на основі сучасних досягнень педагогічної науки; реалізацію практичних заходів, спрямованих на розбудову навчання та виховання в закладах освіти, підвищення фахового рівня підготовки студентів.

Модель професійно-компетентного фахівця знайшла своє відображення в розробці навчального плану спеціальності, перебудові структурно-логічного й змістового компонентів робочих програм навчальних дисциплін, застосуванні інтерактивних та інформаційно-комунікативних технологій у процесі професійної підготовки.

Набір на спеціальність здійснюється на підставі результатів вступних іспитів та фахового випробування з легкої атлетики та гімнастики. Якість професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти безпосередньо залежить від таких факторів: рівень викладання та навчання, матеріально-технічна база освітнього закладу й інформаційне та навчальне забезпечення.

Студенти спеціальності мають оволодіти такими компетентностями, зокрема, інтегральна – здатність розв'язувати складні ситуації й проблеми у сфері фізичної культури при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає здійснення інновацій, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов; а також загальні компетентності.

До переліку обов'язкових фахових компетентностей спеціальності належать: предметна, психологічна, педагогічна, методична, професійно-комунікативна компетентність.

Оперативний моніторинг якості професійної підготовки здійснює випускова комісія з фізичного виховання шляхом проведення визначених згідно з програмами контрольних замірів – модульних контрольних робіт, оцінювання самостійної роботи, науково-дослідницьких завдань. Етапний контроль за якістю професійної підготовки здійснюється через проведення семестрових точок контролю – заліків та екзаменів, що дозволяє оптимізувати керівництво якістю навчання здобувачів освіти з фізичного виховання.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення реалізується через використання віртуального навчального середовища ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» та авторських науково-методичних комплексів науково-педагогічних працівників, які викладають навчальні дисципліни. Студенти можуть користуватися освітніми матеріалами блогів викладачів.

Викладачами коледжу широко використовуються сучасні педагогічні інновації. Пріоритетним напрямком було створення комп'ютерних навчальних програм, а саме: електронних підручників та контролюючих програм. Протягом 2016-2020 рр. викладачами коледжу було створено 5 електронних підручників та 51 контролюючу програму.

Здійснення фізичного виховання студентів підпорядковане виконанню цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» та Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». За 5 останніх років викладачі і студенти брали участь у змаганнях різного рівня: чемпіонатах Європи та Світу, чемпіонатах України, міжнародних кубках, зонально-обласних спартакіадах серед ВУЗів I-II рівнів акредитації, спартакіаді університету ЛНУ імені Тараса Шевченка.

Серед викладачів та студентів спеціальності 5 – Майстрів спорту України, 6 кандидатів у майстри спорту, 5 студентів, які мають I дорослий розряд з обраного виду спорту, 11 – II дорослий розряд, 23 – III дорослий розряд.

Моніторинг якості діяльності щодо професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти з фізичного виховання для освіти України дозволив педагогічному колективу Лисичанського педагогічного коледжу визначити ще один ефективний засіб забезпечення якісної освіти молоді: створення профільних спеціалізованих кабінетів-лабораторій та кабінетів-музеїв, які забезпечать умови щодо входження закладу освіти до єдиного європейського та

всеукраїнського простору медіа-освіти. Обладнано мультимедійним забезпеченням кабінет теорії і методики фізичного виховання.

Значну роль у підвищенні професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти з фізичного виховання відіграють різні види практик. Викладачами ц/к розроблена наскрізна програма практик, створено методичні рекомендації щодо підготовки звітної документації за всіма їх видами. Поряд з традиційними видами практичної підготовки викладачі педагогічного коледжу вже декілька років поспіль запроваджують нові форми організації: дні відкритої практики та практика одного робочого дня. Якість поточного контролю з видів практики студентів, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст», за п'ять років подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Якість поточного контролю з видів практики студентів,
які навчаються за ОКР «молодший спеціаліст» за 2016-2019 рр.**

Навчальний рік	Вид практики	Форма навчання		
		Денна		
		Абсолютна успішність, %	Якість навчання, %	Середній бал
2016-2017	Позанавчальна виховна робота	100	74	3,9
	Пробні уроки та заняття	100	57	3,4
	Переддипломна практика	100	80	4,1
Усього за навчальний рік		100	70,3	4,0
2017-2018	Позанавчальна виховна робота	100	68	3,9
	Пробні уроки та заняття	100	67,5	3,9
	Переддипломна практика	100	83	4,4
Усього за навчальний рік		100	72,8	4,0
2018-2019	Позанавчальна виховна робота	100	56	3,4
	Пробні уроки та заняття	100	52	3,2
	Переддипломна практика	100	55	2
Усього за навчальний рік		100	54,3	3,3

Проведений нами аналіз освітньої діяльності колективу дає можливість зробити висновок, що в контексті професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти з фізичного виховання спільний науковий і навчальний потенціал вищої школи використовується достатньою мірою. Колектив постійно удосконалює реально діючий механізм інтеграції науково-дослідної й освітньої роботи.

Кількісний та якісний аналіз результатів моніторингу стану професійної підготовки свідчить про відповідність вимогам, які висуваються освітньо-

кваліфікаційною характеристикою (ОКХ) та освітньою-професійною програмою (ОПП) щодо підготовки фахівців у галузі «Освіта» спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» за освітньо-кваліфікаційним рівнем (ОКР) «молодший спеціаліст». Якість поточного контролю студентів, що навчаються за ОКР «молодший спеціаліст», за чотири роки подано у таблиці 2.

Робочою групою викладачів розроблена освітньо-професійна програма, мета якої – підготовка кваліфікованого вчителя фізичної культури, здатного володіти широкими спеціалізованими фактологічними та теоретичними знаннями, реалізовувати та впроваджувати їх результати у сфері фізичної культури; розвиток фахових компетентностей і практичних навичок, необхідних для виконання професійних функцій на високому рівні.

Таблиця 2

**Якість поточного контролю студентів,
які навчаються за ОКР «молодший спеціаліст» за 2016-2020 р.р.**

Навчаль- ний рік	Курс	Цикл підготовки	Форма навчання		
			Денна		
			Абсолютна успішність %	Якість навчання %	Середній бал
2016-2017	III	Загальної підготовки	100	63,5	3,7
		Професійної підготовки	100	71,8	4,1
	IV	Загальної підготовки	100	68	3,9
		Професійної підготовки	100	73,4	4,2
Усього за навчальний рік			100	69,2	4,0
2017-2018	III	Загальної підготовки	100	68	3,9
		Професійної підготовки	100	70,3	4,0
	IV	Загальної підготовки	100	59,2	3,5
		Професійної підготовки	100	71	4,1
Усього за навчальний рік			100	67,1	3,8
2018-2019	III	Загальної підготовки	100	57	3,4
		Професійної підготовки	100	64,8	3,8
	IV	Загальної підготовки	100	74	4,2
		Професійної підгот	100	75,8	4,3

Навчаль- ний рік	Курс	Цикл підготовки	Форма навчання		
			Денна		
			Абсолютна успішність %	Якість навчання %	Середній бал
Усього за навчальний рік			100	67,9	3,9
2019-2020	III	Загальної підготовки	100	68,1	3,9
		Професійної підготовки	100	71,1	4,0
	IV	Загальної підготовки	100	70	3,9
		Професійної підготовки	100	79,3	4,3
	Усього за навчальний рік			100	72,1

ОПП є мультидисциплінарною, де освітні компоненти загальної підготовки ОП складають 28,4 кредитів ЄКТС (16% від загального обсягу ОП), освітні компоненти професійної підготовки складають 123,1 кредити ЄКТС (68% від загального обсягу ОП); практики складають 28,5 кредити ЄКТС (16% від загального обсягу ОП).

Підготовка фахівців зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» згідно з навчальним планом здійснюється за 42 навчальними дисциплінами, які поділені на 2 цикли: освітні компоненти загальної підготовки та освітні компоненти професійної підготовки.

Значні досягнення на ниві освіти та науки пояснюються активним зацікавленням викладачів, ініціативою та запровадженням у практику їх роботи сучасних ІКТ. Викладачі залучають студентів до науково-пошукової роботи у межах навчальних дисциплін загальноосвітнього циклу, фахових проєктів, наукового керівництва курсовими роботами. Розроблена перспективна тематика творчих завдань дослідницького характеру. Здійснюється видавнича діяльність викладачів і студентів. Найкращі роботи студентів представлені під час проведення Днів науки коледжу, університету: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Перший крок у науку», регіональній науково-практичній студентській конференції «Українська молодь. Духовність. Мораль. Громадянськість», Всеукраїнській науково-практичній студентській конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»; студентські статті до збірника наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників», збірок матеріалів Всеукраїнський та регіональних науково-практичних конференцій.

Для здійснення освітньої діяльності ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» має належну матеріально-технічну базу.

У розпорядженні навчальних структур 36 навчальних аудиторій (лекційні, аудиторні приміщення, кабінети, лабораторії), оснащених сучасним обладнанням, функціонує 5 мультимедійних аудиторій, 4 комп'ютерні лабораторії, абонемент і читальна зала. У освітньому процесі задіяно спеціалізовані кабінети-музеї, які забезпечують умови щодо входження закладу освіти до єдиного європейського та всеукраїнського простору медіаосвіти.

Комп'ютерні лабораторії обладнані мультимедійними персональними комп'ютерами на базі процесорів Intel та AMD і мають такі ресурси та програмне забезпечення: операційні системи Windows 7, Windows-XP, пакет Microsoft Office 2016, доступ до мережі Internet, доступ до електронної бази даних законодавства України «Ліга», електронна пошта, Єдина державна база з питань освіти (ЄДЕБО).

Значна роль у забезпеченні продуктивності освітнього процесу на спеціальності належить бібліотеці коледжу (медіацентру Лисичанського педагогічного коледжу), має електронну читальну залу. Локальна комп'ютерна мережа коледжу об'єднує 65 персональних комп'ютерів із підключенням до мережі «Інтернет», введено в дію програму «УФД. Бібліотека». Розширена мережа Wi-Fi. Фонд електронної читальної зали – ліцензовані електронні підручники, навчальні фільми.

На базі гуртожитку діє «Молодіжний медіа-центр. UA» – складова системи соціально-гуманітарної роботи коледжу, студентське IQ об'єднання «UkrModernSmart», спортивна студія «Старт» та хореографічна й естрадна студії тощо.

Випускова комісія має у своєму розпорядженні приміщення та сучасне комп'ютерне та навчальне обладнання. Заняття проводяться в спеціально обладнаному кабінеті: мультимедійна ауд. № 214, що розрахована на 44 слухачі. Метою кабінету теорії і методики фізичного виховання є формування професійної готовності здобувачів фахової передвищої освіти з фізичного виховання для роботи в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Спеціальність забезпечується роботою: ігрової спортивної зали, яка має необхідне обладнання та спортивний інвентар для проведення занять з ігрових видів спорту (волейбольні стійки, сітка, баскетбольні щити, м'ячі, гімнастичні лави); гімнастичної зали, в якій розташовується стаціонарне обладнання та устаткування, інвентар для занять самооборони та спортивно-педагогічного вдосконалення з напрямків: настільний теніс, карате; 1 тренажерної зали (у приміщенні гуртожитку); зали ритміки (у приміщенні гуртожитку), де проходять навчальні заняття з музичної ритміки, заняття «Фітнес»; 2 спортивних майданчиків (баскетбольного та волейбольного); стадіону.

Навчально-методичне забезпечення підготовки ОКР «молодший спеціаліст»: ОКХ, ОПП; засоби діагностики; навчальний план, затверджений в установленому порядку; навчально-методичне забезпечення кожної навчальної дисципліни навчального плану; навчальні і робочі програмами дисциплін; плани семінарських, практичних занять, завдання для лабораторних робіт; методичні вказівки і тематика контрольних, курсових проєктів; пакети комплексних контрольних завдань для перевірки знань з дисциплін фахової підготовки та програми всіх видів практик; методичні вказівки до виконання курсових робіт, самостійної роботи студентів; критерії оцінювання знань.

Навчально-методичні комплекс дисциплін є одним із основних елементів навчально-методичного забезпечення освітнього процесу. НМК щорічно оновлюється – переглядається зміст робочої навчальної програми, доповнюється список навчальної літератури, інформаційних джерел мережі Інтернет та інше.

У процесі професійного становлення майбутніх спеціалістів велике значення має виконання курсової роботи, спрямованої на поглиблене самостійне вивчення студентом обраної теми. Аналіз написання курсових робіт також є показником рівня підготовки фахівців у коледжі. Кожного навчального року проводиться експертиза курсових робіт, яка засвідчує актуальність обраних тем, самостійність дослідження, творчість пошуку та аргументованість висновків студентів.

Висновки. Випускник коледжу повинен увійти в інноваційний режим сучасних освітніх закладів різного типу та установ, бути орієнтованим на творчість, педагогічну імпровізацію, пошук нових методів і форм виховання і навчання, бути готовим до експериментально-пошукової роботи як із групою, так й індивідуально.

Список літератури

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема / В.Афонін, А. Сениця // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 4. С. 7-10.
2. Закон України „Про освіту”. Постанова ВР від 05.09.2017р., № 38-39 № 2145-VIII. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> .
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2273-19>
4. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / М.В . Карченкова. Переяслав-Хмельницький, 2006. – 20 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2012. – С. 34, 58.

**Аналіз готовності студентів спеціальності
014 Середня освіта (Фізична культура) до науково-
дослідницької роботи щодо оздоровлення школярів**

Мусхаріна Ю.Ю., Холодний О.І.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

У статті надано аналіз стану формування науково-дослідницьких умінь майбутніх вчителів фізичної культури до вибору та використання методів оздоровлення школярів. За результатами анкетування виявлено, що студенти теоретично володіють методиками оздоровлення, але недостатньо підготовлені до науково-дослідницької роботи щодо використання методів оздоровлення. Отже, формування дослідницьких навичок у випускників факультетів фізичного виховання варто розглядати, як обов'язковий елемент фахової підготовки.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, готовність, науково-дослідницька робота, оздоровлення школярів.

The article presents the analysis of the state of formation of research skills of future teachers of physical culture to the choice and use of methods of improvement of schoolboys. The results of the questionnaire revealed that students theoretically possess methods of improvement, but are not sufficiently prepared for research work on the use of methods of improvement. Auger, the formation of research skills in graduates of the faculties of physical education should be considered as a compulsory element of professional training.

Key words: physical education teacher, readiness, research work, health improvement of schoolchildren.

Вступ. Одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти є збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів, студентів, формування в них понять цінності здоров'я та здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому лягає на вчителів фізичної культури, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування їх професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення школярів.

Із цього зрозуміло, що сучасна школа відчуває потребу в розробці концепцій і впровадженні програм охорони і зміцнення здоров'я учнів. Це необхідно в силу того, що зміцнення здоров'я підростаючого покоління – актуальна соціально-педагогічна проблема, від рішення якої багато в чому

залежить не тільки здоров'я конкретної людини, але й благополуччя та процвітання країни в цілому. Створюючи умови для зміцнення здоров'я учнів, суспільство вирішує такі глобальні завдання, як збереження генофонду нації й поліпшення демографічної ситуації в Україні. Однак вирішувати зазначені проблеми необхідно вже в період підготовки фахівців для шкіл в закладах вищої освіти, для того, щоб до початку практичної діяльності майбутній педагог був готовий до досягнення важливої мети – збереження здоров'я підростаючого покоління на основі наукових досліджень.

Попередній державний устрій формував людину, недостатньо здатну до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм, методів практичної діяльності у сфері фізичної культури (Богданова І.М., 2003). Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя та здоров'я.

Питання підвищення якості професійної підготовки вчителя фізичної культури було і залишається предметом уваги багатьох учених. Дослідженню цієї проблеми присвячена значна кількість наукових праць, зокрема таким її аспектам, як оцінювання педагогічних умов формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності (Карченкова М.В., 2006); пошук нових підходів до структури, змісту та методів підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, здатного здійснювати продуктивну професійну діяльність на високому науковому та фаховому рівнях (Безкоровайна Л.В., 2009); впровадження інноваційних технологій, які сприяють формуванню в майбутніх вчителів науково-пошукової спрямованості, скеровують їх на створення авторських програм (Богданова І.М., 2003). Поняття «інноваційна наукова діяльність учителя» являється одним із стратегічних напрямів в освіті, який має вирішальне значення. Будь-які інновації в сфері освіти можуть бути реалізовані лише тоді, коли вони внутрішньо прийняті та підтримані педагогами-практиками (Богданова І.М., 2003). Тенденція розвитку шкільної фізкультурної освіти повинна бути орієнтована на диференціацію навчання, що вимагає від учителя вмінь проектувати навчально-пізнавальний процес та сприяє максимальному розвитку естетичних, творчих та фізичних здібностей учнів, а головне – сприяє оздоровленню дітей (Іванова Л.І., 2006).

Для організації роботи майбутнього вчителя фізичної культури актуальна науково-дослідницька робота. Нове у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які ще не використовувались, а й той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть у собі прогресивне начало, що дає змогу в ході зміни умов і ситуацій ефективно розв'язувати завдання виховання, освіти, підтримання здоров'я (Мусхаріна Ю.Ю., 2014). Забезпечити

високоєфективний навчальний оздоровчий процес з фізичної культури може тільки вчитель, який володіє навичками дослідницької інноваційної роботи, вміє виявити і правильно оцінити не тільки фізичні, а і творчі здібності учнів, знайти найбільш раціональні та достатньо ефективні методи збереження здоров'я школярів.

Метою статті є аналіз стану формування науково-дослідницьких умінь майбутніх вчителів фізичної культури до вибору та використання методів оздоровлення школярів.

Організація та методи дослідження. Аналіз навчальних програм з фізичного виховання школярів за останні 20 років показав, що пріоритетним матеріалом їх змісту поступово стають теоретико-методичні знання, засоби і методи оздоровлення учнів, способи контролю за власним станом здоров'я (Мусхаріна Ю.Ю., 2014).

Вчитель фізичної культури повинен володіти методиками визначення та оцінки кількісних показників здоров'я індивіда та вміти використовувати найбільш інформативні з них у практичній діяльності. На нашу думку, майбутній фахівець повинен займатися науково-дослідницькою діяльністю на протязі всієї професійної діяльності, яка допоможе вирішити питання оцінки рівня фізичного здоров'я вихованців, і, відповідно, визначити для них оптимальні навантаження; виявити вплив навчальної діяльності та рухової активності на фізичну працездатність; визначити ефективність оновленого змісту програм з фізичної культури та введення нових, можливо, більш ефективних методик оздоровлення школярів.

Дослідження було проведено за допомогою анкетування 54 студентів четвертого курсу факультету фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки для проведення оздоровчої фізкультурної діяльності майбутні вчителі фізичної культури повинні володіти арсеналом методів оздоровлення дітей, то одним з питань ми пропонували наступне: «Ви володієте методами оздоровлення?», на яке 52 (96,3%) студента відповіли «так», 2 (3,7%) студента відповіли «недостатньою мірою». Цей показник, за нашою думкою, був цілком задовільним та оптимістичним щодо готовності майбутніх фахівців з фізичної культури до оздоровлення школярів.

Вважаючи кризовий стан сучасної освіти, очевидно, що школі сьогодні потрібен вчитель-дослідник, наступне з питань було задано: «Чи вважаєте Ви доцільним використовувати у своїй майбутній діяльності експериментальні методи дослідження?». Відповіді були такими: 15 (27,7 %) студентів відповіли «ні», 36 (66,7%) студентів вважають доцільним використовувати

експериментальні методи дослідження у своїй майбутній діяльності, 3 (5,6 %) студентам було «важко відповісти» на це питання.

Констатуючи факт незадовільного стану здоров'я сучасних школярів, необхідністю пошуку та використання оптимальних та доцільних методів оздоровлення під час занять фізичною культурою, наступним запитанням було: «Чи підготовлені Ви до науково-дослідницької роботи щодо використання методів оздоровлення школярів?». На це запитання 15 (27,8%) студентів відповіли «ні», 35 (64,8 %) – відповіли «так», важко було відповісти 4 (7,4%).

Відповіді студентів надихнули нас на роздуми про подальші дослідження та розробки в галузі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до науково-дослідницької роботи з метою оздоровлення школярів.

На основі теоретичного обґрунтування наукових праць вчених щодо оновлення змісту фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та власних спостережень ми визначили декілька типів дослідницьких завдань, які повинен вирішувати вчитель фізичної культури в процесі оздоровлення школярів. А саме, це вміння: діагностувати рівень фізичного розвитку школярів та стану їх здоров'я; визначати ефективність та результативність навчального та оздоровчого процесу з фізичної культури; спираючись на наукові дослідження, шукати та використати методи оздоровлення школярів в залежності від їх фізичних та вікових прихильностей; організувати дослідницьку роботу з використанням новітніх технологій; за результатами спостережень вносити корективи у навчальний, виховний й оздоровчий процес.

Висновки. Нова ідеологія розвитку фізичної культури в Україні ставить здоров'я підрастаючого покоління в пряму залежність від якості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до оздоровчої роботи на основі наукового пошуку та досліджень.

Аналіз результатів проведеного анкетного опитування майбутніх вчителів фізичної культури надав можливість стверджувати, що студенти теоретично володіють методиками оздоровлення, але недостатньо підготовлені до науково-дослідницької роботи взагалі та в процесі використання методів оздоровлення. Тому формування дослідницьких навичок у випускників факультетів фізичного виховання варто розглядати, як обов'язковий елемент фахової підготовки.

Список літератури

1. Безкоровайна Л.В. Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 22 с.

2. Богданова І.М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2003. 38 с.

3. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2007. 22 с.

4. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Переяслав-Хмельницький, 2006. 20 с.

5. Мусхаріна Ю.Ю. Теоретичний аналіз особливостей професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчої діяльності. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2014. № 44. С. 144-147.

Дослідження взаємозв'язку в контролі за результатами залишкових знань студентів у процесі викладання «Гімнастики з методикою викладання»

Мухаматгалсєв Є.Г.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

У статті досліджується взаємозв'язок між новими завданнями, що обирають студенти та результатами за вже виконані завдання.

Ключові слова: мотивація досягнення, мотив досягнення, прагнення до успіху, прагнення уникати невдачі, комплекс загальнорозвиваючих вправ.

The article explored the parallel between the new tasks what students choose and the results for the already completed tasks.

Key words: motivation to achieve, motive for achieving, the pursuit of success, desire to avoid failure, complex exercises of general development.

Вступ. Кожен вчитель хоче, щоб його учні не тільки виконували завдання, які він перед ними ставить, не тільки відповідали на його запитання, але й щоб вони самі для себе обирали завдання, та самостійно ставили запитання й шукали на них відповіді. Будь-якому вчителю приємно, коли його учні зацікавлені вчитися, подобається, коли його учні успішно засвоюють навчальний предмет.

Але, нажаль, на практиці ми не часто це зустрічаємо. Учні, студенти, не дуже зацікавлені навчанням, вони не часто займаються самостійно, та, як висновок, не так вже і багато знають. Звичайно не всі та не всюди, але в переважній більшості, це саме так і є.

Здібні, розумні учні, студенти дуже часто не хочуть занадто напружуватися, щоб досягти значних результатів. І якщо є хоч невелика можливість зробити це швидше, без зайвих зусиль, то нею вона скористується

майже завжди. Але ж хочеться, щоб учні, студенти були наполегливими у досягненні мети, щоб вони захоплювались від навчання та намагались виконувати все найкраще.

Отже вперед виступає мотивація досягнення, яка характеризується прагненням людини досягати значних результатів, успіхів в діяльності [1].

Судячи з цього визначення, ми можемо припустити, що головне завдання будь-якого вчителя – це, перш за все, сприяти розвитку мотивації досягнення.

Ще 30-40 років тому Д. Аткинсон та Д. Мак-Клелланд встановили, що мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі. Високий рівень мотивації досягнення означає, що в учня чи студента переважає прагнення до успіху, а низький рівень свідчить, навпаки, що домінує прагнення уникати невдачі [1].

Одна з умов формування мотивації досягнення (за Д. Мак-Клелландом) полягає в тому, щоб навчити учня чи студента ставити перед собою високі та адекватні цілі. Коли студент досягає конкретної мети та обирає наступну він робить це тому, що прагне досягти успіху, чи щоб уникнути невдачі?

Мета дослідження. На основі результатів, що отримали студенти за виконанні завдання та подальшому вибору нових завдань, дослідити залежність вибору від попередніх результатів.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось серед студентів першого та другого курсів факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

У процесі експерименту ми запропонували студентам обирати комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для проведення в групі. Комплекси розділялись за складністю проведення. Студент, обравши той чи інший комплекс повинен був самостійно його розробити, тобто підготувати конкретні фізичні вправи та написати план-конспект.

Проведення оцінювалось викладачем згідно зі ступенем складності самого комплексу. Наприклад, комплекс ЗРВ на місті оцінювався з 15 балів, тому що має ступінь складності – 15. Таким чином кожен студент отримав оцінку за проведення комплексу. На наступному курсі навчання студентам знов необхідно було обирати комплекс, який вони б хотіли провести у групі. Тільки не можна було обирати такий саме комплекс, який вони вже проводили.

У експерименті ми хотіли дослідити чи залежить подальший вибір студентами нових комплексів ЗРВ від оцінок за вже проведені комплекси.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми дослідили групи студентів, які обирали комплекси ЗРВ, навчаючись на першому та на другому курсах. За підготовку та проведення комплексів ЗРВ всі студенти отримали оцінки, згідно обраної складності самих комплексів та якості їх проведення.

На першому курсі навчання на факультеті фізичного виховання прості завдання обрали лише 4 студенти з 30, що становить 13,3 %. Завдання середньої складності обрали 14 студентів (це 46,6 %). А завдання високої складності обрали 12 студентів (40 %).

На другому курсі навчання серед тих самих студентів прості завдання обрало вже 2 (6,6 %), середні – 11 (36,6 %), а складні – 17 чоловік (56,6 %).

Проаналізувавши вибір студентів комплексів ЗРВ на першому курсі та вибір тих самих студентів вже на другому ми дослідили, що 19 (63,3 %) із них обрали завдання складніші за ті, що вони обрали на першому курсі, а 11 (36,6%) обрали завдання більш легкі щодо виконання.

Висновки. За результатами проведеного нами експерименту ми можемо констатувати збільшення кількості студентів, що обирали більш складні завдання на проведення комплексів ЗРВ на другому курсі, в порівнянні з тим, що ті ж самі студенти обирали на першому.

Чи означає це, що рівень мотивації досягнення у студентів другого курсу підвищився в порівнянні з першим? Можливо. Чи означає це, що оцінка, яку отримали студенти за проведення комплексів ЗРВ на першому курсі, вплинула на їхній вибір завдань на другому? Також цілком можливо. Але, ми поки що не побачили тісного взаємозв'язку між попередньою оцінкою та подальшим вибором завдань. Ми фіксували покращення оцінок у одних студентів (на першому та другому курсах навчання) та погіршення у інших.

Якщо студент обирав більш складне завдання на другому курсі, то це ще не означало, що він отримував і більш високу оцінку за виконання цього завдання. Хоча здебільшого це так і було. Але було й навпаки. Обираючи більш легке завдання на другому курсі, деякі студенти отримали більш високі оцінки, в порівнянні з оцінками, здобутими на першому.

Експеримент ще не завершено, це лише попередні результати, і ми сподіваємось продовжити наш експеримент на наступних курсах навчання, щоб отримати нові результати дослідження та зробити більш достеменні висновки.

Список літератури

1. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Львів, 2002.

Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту

Рудь І.С., Поліщук С. В.

Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг)

Серед сучасних тенденцій професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту у фундаментальних дослідженнях серед інших зазначені такі. Складовими готовності вчителя фізичної культури до майбутньої діяльності називають: теоретичну і практичну готовність, фізичний розвиток і фізичну готовність, психофізіологічну готовність, психологічну готовність. Відображено ефективність застосування комплексу таких інноваційних технологій: використання технологій розвивального, проблемного, інтегративного навчання, інтерактивних, інформаційних, навчально-дослідної роботи, самовиховання.

Ключові слова: професійно-педагогічна підготовка, фізичне виховання, студент.

Among the current trends in the professional and pedagogical training of specialists in the field of physical education and sports in basic research among others are the following. The components of physical education teacher's readiness for future activity are called: theoretical and practical readiness, physical development and physical readiness, psycho-physiological readiness, psychological readiness. The efficiency of application of a complex of such innovative technologies is reflected: the use of technologies of developmental, problematic, integrative learning, interactive, informational, educational-research work, self-education.

Key words: vocational training, physical education, student.

Постановка проблеми. Приєднання України до інтеграційних освітніх процесів Болонського процесу, реформування системи вищої освіти створює умови для педагогічних працівників у необхідності оволодіння інноваційними технологіями, що реалізуються у визначенні завдань і організації навчальної діяльності, управлінні самостійною роботою студентів, формуванні спонукальних мотивацій, контролі за результатами навчання тощо. Сучасні тенденції розвитку суспільства висувають високі вимоги і до компетентності фахівців з фізичного виховання, що потребує ряду змін у їх підготовці. Удосконалення в системі освіти в Україні суттєво змінюють сутність підготовки вчителя фізичного виховання, що потребує творчого та креативного фахівця, бо від його майстерності залежить формування у дітей, підлітків та молоді світогляду здорового способу життя, особистої фізичної культури, рівня фізичної підготовленості. Тому дослідження сучасних тенденцій професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту є на сьогодні актуальним.

Мета дослідження: дослідити сучасні тенденції та моделі у сформованості педагогічних знань, умінь і навичок майбутніх фахівців фізичної культури за літературою. Визначити сучасні вимоги до підвищення якості професійної підготовки вчителя фізичної культури, як головної умови становлення сучасного педагога.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі сучасних тенденцій професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах країн Європейського Союзу, з'ясовано, що мережа спортивних наук у вищій освіті створена для уніфікації Європейської моделі освіти у сфері фізичного виховання та спорту. Модель має рекомендований характер і охоплює п'ять базових циклів дисциплін: загальнонаукові; соціально-гуманітарні; педагогічні; спеціальні; спортивні. Характерна особливість структури професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту країн Західної Європи є варіативність. Навчальні плани містять три типи курсів – обов'язкові, частково елективні, повністю елективні. В університетах Європейського Союзу значна увага приділяється не накопиченню теоретичних знань майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, а розвитку творчого потенціалу студента, його професійно-педагогічного мислення [1].

В роботі показано, що основними компонентами у формуванні професійної компетентності фахівця фізичного виховання виступає державна кадрова політика, навчально-виховний процес, педагогічні знання, психологічні знання, фахові знання та всебічний розвиток особистості [2, с. 128]. В іншому дослідженні зазначено відсоткові показники чотирикомпонентної структури професійної готовності студентів, яка включає теоретичну і практичну готовність (32,8%), фізичний розвиток і фізичну готовність (18,9%), психофізіологічну готовність (17%), психологічну готовність (5,1%). Означені компоненти, підкреслює автор, виступили як взаємопов'язані і взаємозумовлені складові готовності вчителя до майбутньої діяльності [4, с. 14].

В дослідженні цілісний аналіз теорії і практики педагогічної освіти у закладах вищої освіти дозволив обґрунтувати умови формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Серед них автор визначає такі. Удосконалення інтегрування всіх компонентів психолого-педагогічної підготовки студентів забезпечує органічний зв'язок між засвоєнням теоретичних знань і формуванням на їх основі практичних умінь, використання знань під час педагогічної практики, оптимальну пропорцію психолого-педагогічної, методичної та спортивної підготовленості випускників. Системне врахування принципів формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури полягає у вихованні творчої індивідуальності.

Застосування комплексу інноваційних технологій у підготовці студентів передбачає використання технологій розвивального, проблемного, інтегративного навчання, інтерактивних, інформаційних, навчально-дослідної роботи, самовиховання тощо [3, с. 188-189].

Запропонована модель конкретизує організаційно-педагогічні умови формування професійної компетентності у процесі педагогічної практики, такі як: реалізація міжпредметних зв'язків між психолого-педагогічними, спеціально-методичними, анатомо-фізіологічними та іншими знаннями, вміннями та навичками для подолання протиріч між загальною педагогічною і фаховою підготовкою та сприяння формуванню професійної компетентності в єдності її загальних та спеціальних компонентів. Одночасне формування елементів професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури для забезпечення дієвості професійних знань, умінь та навичок, розвитку мотивів та потреб професійної діяльності та професійного саморозвитку, оволодіння засобами, методами, прийомами організації та технологіями професійної діяльності та педагогічної взаємодії, формування власного практичного досвіду. Зміст формування професійної підготовки в процесі педагогічної практики визначений відповідно до цілі, завдань, принципів та з урахуванням організаційно-педагогічних умов, і містить чотири види діяльності студента: навчальну, навчально-методичну, виховну та спортивно-масову і дослідницьку. Модель конкретизує навчальні умови формування професійної компетентності в процесі практики: розробка навчально-методичного забезпечення практики (програма практики та інші нормативні документи, наукові, навчальні, методичні, інформаційні матеріали для студентів та керівників практики); використання інноваційних інформаційно-комунікаційних та технічних засобів навчання для забезпечення індивідуалізованого керівництва, для організації навчально-методичної допомоги, для інформаційної підтримки студентів. Досягнення мети та завдань формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики вимагає використання комплексу методів та форм (традиційних та інноваційних) відповідно до особливостей різних етапів педагогічної практики [5].

Висновки. Вивчення сучасних тенденцій професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту у фундаментальних дослідженнях вчених, серед інших, виявило такі. Складовими готовності вчителя фізичної культури до майбутньої діяльності називають: теоретичну і практичну готовність, фізичний розвиток і фізичну готовність, психофізіологічну готовність, психологічну готовність. Застосування комплексу інноваційних технологій: використання технологій розвивального,

проблемного, інтегративного навчання, інтерактивних, інформаційних, навчально-дослідної роботи, самовиховання. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективного формування професійної підготовки у процесі педагогічної практики, такі як: реалізація міжпредметних зв'язків між психолого-педагогічними, спеціально-методичними, анатомо-фізіологічними та іншими знаннями, уміннями та навичками.

Список літератури

1. Іваній І. В. Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах країн Європейського Союзу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. № 1 (85). С. 159-171.
2. Лосік В. Г. Складові формування професійної компетентності фахівців фізичного виховання і спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. С. 125-129.
3. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04. Львів. 2015. 273 с.
4. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 19 с.
5. Проценко А. А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Мелітополь. 2018. 331 с.

Розвиток комунікативних умінь та навичок студентів як майбутніх викладачів фізичної культури

Сліпецький В.П.

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті теоретично обґрунтовано роль формування комунікативних умінь як важливого фактора ефективного навчання студентів та їх професійного становлення як майбутніх фахівців в галузі фізичної культури. Визначено умови і чинники, важливі для успішного перебігу комунікативної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

Ключові слова: національна система освіти, умови та чинники комунікативної компетентності, рівні сформованості комунікативної компетентності, мотиви, комунікативні здібності.

The article theoretically substantiates the role of formation of communicative skills as an important factor of effective learning of students and their professional formation, as future specialists in the field of physical culture. The conditions and factors that are important for the successful course of communication activities of the future specialist of physical culture and sports are determined.

Key words: national education system, conditions and factors of communicative competence, levels of communication competence formation, motives, communicative abilities.

Актуальність. Сучасне суспільство істотно підвищує вимоги до рівня професіоналізму особистості, воно вимагає розширення та оновлення освітянського діапазону в плані професійної, в тому числі комунікативної, підготовки фахівців узагалі і, зокрема, спеціалістів з фізичного культури і спорту. Отримання комунікативних знань, вмінь та навичок буде сприяти успішній праці та виконанню дедалі складніших професійних завдань.

Крім спортивної майстерності студенти мають постійно розвивати насамперед комунікативні які сприятимуть здійсненню навчально-професійній діяльності [2].

Спрямованість дій будь-якого викладача визначається його прагненням і життєвою необхідністю підвищити рівень мотивації навчання студентів – від негативного і нейтрального до позитивного, відповідального, дієвого.

У зв'язку з цим надзвичайно актуалізується потреба у фахівцях з високим рівнем розвитку комунікативної компетентності, яка являє собою систему комунікативних знань і вмінь суб'єкта спілкування. Передусім це стосується фахівців професій типу «людина-людина», до якого майбутні фахівці з фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх публікацій. Проблеми сформованості комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту приділяли увагу багато провідних фахівців. Огляд літературних джерел показав, що важливими елементами комунікативної компетентності є знання з психології особистості, знання про способи цілеспрямованого використання мовних засобів для розв'язання завдань спілкування; знання про невербальну комунікацію (Афонін В. [1], Вершинська О. [2], Вільчковський Е. [3], Корніяка О. [5], Лахтадир О. [6]).

Мета статті полягає у визначенні рівня комунікативних здібностей студентів, аналіз вимог до підвищення якості професійної підготовки вчителя фізичної культури, розкрито зміст та складові комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Результати досліджень. Процеси глобалізації, зумовлені переходом людства від індустріального суспільства до постіндустріального (інформаційного), спонукають розвиток нових тенденцій в освіті, створення сучасних освітніх технологій пошуку альтернативних форм освіти, інноваційної стратегії навчання й виховання, розгляду освіти в контексті культури і творчості тощо. Іншими словами, йдеться про фундаментальну зміну стратегічних цілей освіти і перехід до її антропоцентричної, гуманістичної моделі, про становлення нової освітньої парадигми та інноваційних методів, що можливо за оновлення форм і методів керування освітніми процесами.

Під впливом нових ідей, соціальних запитів та емпіричних даних визріла необхідність у вивченні й науковому аналізі (з урахуванням сучасних підходів і засобів) проблеми розвитку комунікативної компетентності особистості. Задоволення цієї потреби пов'язане із впровадженням в освітній простір компетентісно спрямованого підходу, що є концептуальним орієнтиром у визначенні змісту й форм організації навчання [2].

Комунікативний напрямок підходу до становлення комунікативно компетентної особистості передбачає вироблення вмінь і навичок міжособистісної взаємодії, розвиток культури спілкування, комунікативну творчість. Здобутий особистістю у навчальній та міжособистісній взаємодії психологічний інструмент комунікації забезпечує її зв'язок із соціумом і виконання професійних завдань.

У сучасних соціокультурних умовах невідомо зростає значущість комунікативної компетентності передусім для діяльності й спілкування фахівця. Спілкування, що розглядається традиційно психологічною наукою як "діяльність у діяльності", супроводжує будь-яку діяльність, у тому числі професійну, і потребує компетентності її суб'єкта. Тим паче у соціономічних професіях, де головним об'єктом праці є люди.

Опанування комунікативної компетентності має вагоме значення для розвитку високоорганізованих відносин у сфері міжособистісної взаємодії. І саме реалізація у взаємодії комунікативної компетентності, як визначальної складової професійної компетентності, забезпечує виконання зумовлених фахом функцій.

Перебудова змісту освіти є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та необхідною вимогою сучасного суспільства. Особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців.

Система підготовки фахівців галузі фізичної культури характеризується побудовою тривалого навчально-виховного процесу, в основі якого мають бути варіабельні засоби і методи, інноваційні технології [1].

Для того, щоб національна система освіти могла інтегруватися у світовий освітній простір, необхідно опікуватися не тільки поліпшенням нашого матеріального стану, забезпеченням життя на потрібному рівні, але й духовним розвитком людини, завданням формувати ціннісного світу особистості, синтезом її емоцій і рацій почуттів і мислення [3].

Педагогічна діяльність учителя фізичної культури є творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу. Вона забезпечує навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру. В зв'язку з цим його соціально-педагогічні функції (вихователя, організатора, дослідника) постійно розширюються й ускладнюються. До професійних здібностей учителя фізичного виховання належать: наявність педагогічного хисту; прагнення працювати в галузі; типологічні риси нервової системи, що характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних психічних процесів; добрий фізичний стан; висока загальна, інтелектуальна й естетична культура; морально-правова свідомість тощо [3].

Останнім часом простежується приділення особливої уваги гнучким, м'яким навичкам, а саме «soft skills». «Soft skills» – соціологічний термін, який відноситься до емоційного інтелекту людини, так або інакше пов'язаний з ефективною взаємодією з іншими людьми. До цих навичок належать індивідуальні, комунікативні та управлінські навички.

Поняття «soft skills» пов'язане з тим, яким чином люди взаємодіють між собою, тобто «м'які» навички рівною мірою необхідні як для повсякденного життя, так і для роботи. За даними досліджень, професійну успішність визначають саме «soft skills». Тому, необхідно зазначити, що професійна підготовка не зводиться лише до отримання сукупності знань і розумових навичок. Необхідним є «сукупне формування розумових, вольових та

гнучких якостей особистості». Спілкування є невід'ємною складовою діяльності майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

Першочергове значення для сформованості комунікативної компетентності має мотиваційна спрямованість студента у сфері навчально-професійного спілкування. О. Леонтьєв вказує, що педагог має право самостійно вирішувати, на який вид мотивації студентів потрібно покладатися в першу чергу – на комунікативну, пізнавальну, естетичну чи ігрову [4].

Категорія мотивації є системою мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини. До пізнання студентів спонукає навчальна мотивація, котру визначають як процеси, методи, засоби спонукання особистості до продуктивної навчальної діяльності, до активного засвоєння змісту освіти [7].

Під впливом мотиваційних утворень у студента виробляється особистісна стратегія формування і розвитку характеристик комунікативної компетентності. Зокрема, на підставі наявних комунікативних знань студент більш активно поповнює свої комунікативні знання і вміння викладати свої думки, здобуває здатність до адекватного міжособистісного сприймання, здатність володіти технікою переконання у взаємодії тощо [4].

Велике значення тут має наявність у студента прагнення до соціальної активності, яка є мотиваційною спонукою до розвитку його комунікативної компетентності в цілому. Вміння «читати за виразом обличчя», здатність адекватно сприймати іншу людину, розуміти психологічну сутність партнера зі спілкування, а також здатність давати оцінку ситуації спілкування – це складові соціально – перцептивного компонента комунікативної компетентності.

Фізичне виховання – це практична дисципліна, спрямована на всебічний розвиток рухової активності студентів. Відтак, сформованість таких показників, як здатність до володіння предметними засобами спілкування, володіння мовленнєво-руховою координацією, виразність, чіткість, тон і темп мовлення, а також здатність до невербального спілкування через дії сприяє ефективному про- веденню практичних занять із фізичного виховання [8].

Як відомо, вирішальне значення у становленні й вияві комунікативної компетентності має когнітивний компонент – зокрема, комунікативні знання. Слід також зазначити, що для високого розвитку комунікативних знань велике значення має досвід спілкування. Цей досвід поступово нагромаджується у студентів у процесі навчально-професійної підготовки. Він збагачуватиметься і під час майбутньої праці цього фахівця у просторі професії. Тим часом дослідження свідчить про несформованість чи недостатній розвиток у студентів комунікативних знань, що зумовлює необхідність їх набуття і вдосконалення.

Аналіз вимог до підготовленості вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на сукупності взаємопов'язаних фізкультурно-виховних і психолого-педагогічних знань і вмінь, котрі становлять основу професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання [6].

Це інтегроване, багаторівневе та багатокомпонентне утворення, що об'єднує: світоглядні позиції також діагностико-прогностичних, навчально-розвивальних, оздоровчо-профілактичних, навчально-методичних, виховних, комунікативних, здоров'язбережувальних, контролювальних, моніторингових, фізкультурно-просвітницьких аспектів його діяльності та є важливою характеристикою творчої педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, прагнення до соціально-педагогічної активності, духовного та фізичного самовдосконалення особистості вчителя. Професійно-педагогічна компетентність вчителя фізичного виховання є сукупністю елементів, що взаємодіють, взаємо проникають і мають виражений вплив на гуманізацію [2].

Оскільки під «підготовкою» розуміють «запас знань, досвіду, здобутих у процесі навчання, практичної діяльності», то у вищому педагогічному навчальному закладі професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури виступає як цілісний процес засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом. Результатом професійної підготовки є стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах [4].

У зв'язку з тісним взаємозв'язком професійного навчання з практикою, особливої ролі набуває теоретичне обґрунтування та експериментальна розробка системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури на основі моделювання в системі теоретико-методичного забезпечення, яка містить у собі концептуальні положення, принципи, моделі, види, форми, методи [7].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, за словами Л.П. Сущенко, розглядається як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Тому, з урахуванням змісту загального поняття «підготовка», зміст поняття «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури» пропонують розглядати у таких аспектах:

- з точки зору її організаторів це процес створення науково-педагогічними працівниками й керівниками умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх спеціалістів компетентності та здатності до професійної діяльності;

- з точки зору студентів це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив готовність до виконання дій за призначенням; як результат професійної підготовки це готовність її суб'єктів до професійної діяльності [6].

Висновки. Навчальний процес студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» має свою специфіку, в основі якої, крім теоретико-методичної підготовки, велике значення має спортивна підготовка як складова частина системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неможлива без удосконалення та прогнозування ефективності навчального процесу. Тому, першим кроком до вирішення даної проблеми, має бути корекція мети, чітка структуризація змісту та науково-методичне обґрунтування кожної з навчальних дисциплін, які забезпечують навчальний процес студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», відповідно вимог сучасної освіти.

Підсумовуючи, можна зазначити, що комунікативна компетентність студента – майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту це складна структура. До того ж проблему змістової специфіки майбутньої професійної діяльності студента – майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту не можна розглядати поза процесом його навчального спілкування, інструментом реалізації якого виступає комунікативна компетентність.

Отже, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності.

Список літератури

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 4. – С. 7-10.

2. Вершинська О.Б. Проблеми формування навчальної мотивації студентів ВНЗ / О. Б. Вершинська. 2010.

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

4. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти”. Переяслав-Хмельницький, 2006. 20 с.
5. Корніяка О.М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студен-тів. *Психолінгвістика*: зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД» , 2009. Вип. 3. С 60-69.
6. Лахтадир О.В. Психологічна структура комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [зб. наук. праць МНПК «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»]. Івано-Франківськ. 2014. Вип. 12. С. 23-31.
7. Сущенко Л. Про педагогічні технології, спрямовані на особистісно орієнтований підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. Сущенко, М. Маліков. *Наукові записки Тернопільського держ. пед. ун-ту*. 2004. № 4. С. 121-124 (Серія: Педагогіка).
8. Федик О.П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія”. К., 1999. 16 с.

Особливості використання сучасних технологій навчання у процесі фахової підготовки учителів фізичного виховання

Цвік О.С.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розкрито особливості використання сучасних технологій навчання у процесі фахової підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання.

Ключові слова: інтерактивне навчання, сучасні технології навчання, інноваційні технології.

The peculiarities of using modern teaching technologies in the process of professional training of future physical education teachers are revealed in the article.

Key words: interactive learning, modern learning technologies, innovative technologies.

Сучасна освіта стоїть перед прикрим фактом: в умовах традиційних форм та методів навчання студентів у вищих навчальних закладах, вони пасивно отримуючи інформацію, не вміють здобувати її самостійно і застосовувати те,

що знають. Натомість соціальне замовлення не тільки України, а й світового співтовариства вимагає перш за все людей, здатних самостійно самовдосконалюватися.

Сучасне життя потребує активної творчої особистості. Виховати її можна лише впроваджуючи у педагогічну практику стратегії розвитку критичного мислення. Завдання цієї стратегії полягає у «пробудженні свідомості», коли молода людина усвідомлює реальність, що оточують її, і шукає шляхи розв'язання проблем. Такий підхід співзвучний концепції особистісно орієнтованого навчання і нерозривно пов'язаний із застосуванням сучасних активних та інтерактивних технологій навчання.

Для розв'язання даної проблеми є необхідні науково теоретичні передумови. Основним проблемам освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці присвячені роботи В. Беспалька, Дж.К. Джонса, Д. і Р. Джонсона, Дж. Дьюї, Л. Занкова, Г. Іванова, О. Киричука, М. Кларіна, В. Лозової, Л. Момота, Р. Реванса, Г. Селевка, М. Скрипника, К. Стоута, Дж. Шнайдера, Л. Ващенко, Дж. Мейерса, А. Підласого, Н. Погрібної, С. Подмазіна, Н. Федорової, А.Хуторського та інших вчених.

Роботи науковців свідчать про те, що науково-педагогічна думка поступово іде шляхом розробки та стимулювання розвитку освіти. Але водночас багато питань, пов'язаних з впровадженням сучасних технологій у навчальний процес вищої школи, залишаються невирішеними. Вони потребують ретельного вивчення з огляду на специфіку фахової підготовки майбутніх вчителів різних спеціальностей, зокрема, фізичного виховання.

Сучасні технології навчання відкривають широкі перспективи удосконалення організації процесу освіти. Вони дають можливість організувати в режимі реального часу колективну, творчу роботу. Це дозволяє не тільки підвищити рівень мотивації у вивченні дисциплін фізкультурного циклу, але й розробити відповідні завдання.

Інтерактивне навчання – це сукупність сучасних педагогічних технологій, котрі складають педагогічну систему, засновані на спільній діяльності, що здійснюється засобами комунікації та має проблемно-пошукову природу. Існують певні організаційні та педагогічні умови такого навчання, які обумовлюють ключові позиції технології управління їх впровадженням у навчальний процес. До цих умов належать наступні: підвищення рівня індивідуалізації навчання за рахунок зменшення питомої кількості студентів на одну годину викладача при здійсненні навчально-виховного процесу та поширення використання моделюючих можливостей комп'ютерної техніки; навчання майбутніх вчителів інтерактивним технологіям, практичним результатом якого має бути поетапний перехід від фрагментарного

використання інтерактивних технологій до системного; моніторинг професійної діяльності викладача з позиції інтерактивного навчання у співвідношенні до рівня їх професійної діяльності; інтенсифікація аналітичної функції управління за рахунок автоматизації процесів збору, обробки та аналізу результатів моніторингових спостережень; рутинізація деяких функцій управління засобами інформаційних комп'ютерних технологій.

Інтерактивність освіти сприяє формуванню як предметних умінь і навичок, так і загальнонавчальних, виробленню життєвих цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, розвитку комунікативних якостей особистості. Така технологія, як стверджують дослідники, передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язання проблем на основі аналізу відповідної навчальної ситуації і виключає домінування одного учасника навчального процесу над іншим, однієї думки над іншою. Тому під час такого навчання студенти вчаться демократично спілкуватися з іншими людьми, критично й творчо мислити, приймати обґрунтовані рішення. При цьому до роботи залучаються всі учасники процесу за підготовленим заздалегідь викладачем матеріалом, із дотриманням процедури й регламенту, в атмосфері довіри.

Головна риса інтерактивного навчання – використання власного досвіду студентами під час розв'язання проблемних питань. Їм надається максимальна свобода розумової діяльності при побудові логічних ланцюгів.

Методи, які використовуються в сучасних технологіях навчання, спрямовані на збільшення комунікативної активності між учасниками спілкування, або їхньої взаємодії, називають інтерактивними. Серед них найбільшого поширення набули такі: мозковий штурм, або мозкова атака, коло ідей, мікрофон (вільне накопичення великої кількості ідей з певної теми, критичне їх осмислення); метод прогнозування або передбачення (за дидактичним матеріалом підтвердити чи заперечити гіпотезу, сформулювати тему заняття); дискусія, кути, ПРЕС-метод (послідовно студенти дають аргументовані відповіді на певне дискусійне питання, доходять спільної думки); гранування, або асоціативний кущ (встановлення асоціативних зв'язків між окремими поняттями для узагальнення теоретичного матеріалу, підбиття підсумків вивченої теми чи розділу); бесіда за Сократом (студенти ставлять проблемні питання і шукають шляхи їх розв'язання); ділові ігри (відтворюється поведінка і робота конкретних працівників за фахом).

Впровадження інтерактивних методів навчання відбувається за логікою «від простого до складного», паралельно застосовуючи як фронтальні, так і групові методи.

Сучасні інтерактивні технології навчання зорієнтовані на:

- створення умов для осмислення й вирішення проблем, пов'язаних із захистом своїх прав і прав товариша; усвідомлення обов'язку і відповідальності перед оточенням, плекання навичок культури і соціальної етики, що включають у себе дотримання моральних принципів та норм у суспільстві, пріоритет загальнолюдських цінностей;
- соціалізацію особистості й формування в процесі виховання та освіти, навичок активної моральної дії;
- розвиток особистості, яка здатна критично оцінювати події, що відбуваються в суспільстві.

З-поміж запропонованої сьогодні великої кількості інноваційних технологій багато викладачів визнають переваги роботи в режимі інтерактиву, який найбільш повно забезпечує комфортні, безконфліктні і безпечні умови розвитку майбутнього фахівця фізичного виховання, всебічно реалізує її природний потенціал, виховує особистість, здатну до самоосвіти, саморозвитку, самовдосконалення, яка вміє використовувати одержані знання для творчого розв'язання проблем, критично мислити, прагне реалізувати себе.

Соціальні перетворення в українському суспільстві докорінно змінили орієнтації в галузі освіти. Спрямування навчально-виховного процесу на формування особистості, розкриття її потенційних можливостей та здібностей, утвердження загальнолюдських цінностей стало головною стратегією педагогічної діяльності творчо працюючих викладачів.

Розв'язання цих актуальних проблем можливе лише на основі впровадження новітніх педагогічних технологій, які б давали можливість для розвитку творчих здібностей особистості.

Список літератури

1. Активні та інтерактивні методи навчання / Укладач Кравчина О.С. – К.: ЦППО АПН України, 2003. – 32 с.
2. Освітні технології / за ред. О.М. Пехоти. – К. – 2002. – 255 с.
3. Подласый И.П. Педагогика. М.: ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1. 576 с.
4. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика. – К., 2002. – 136.
5. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Науково-методичний посібник / О.І.Пометун, Л.В. Пироженко; за ред. О.І. Пометун. – К.: А.С.К., 2003.
6. Хуторской А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов. – СПб: Питер, 2001. – 544 с.

Этическая культура спортивного тренера: анализ изученности проблемы

Цымбалюк Е.А.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет
физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

В статье анализируется степень разработанности вопросов этической культуры спортивного тренера. Обосновывается актуальность проблематики с позиции социума в целом и спортивной практики в частности. На основе научного обобщения и системного анализа выделяются направления исследований этической культуры спортивного тренера, а также предлагаются перспективы дальнейших изысканий в данной области.

Ключевые слова: этическая культура, спортивный тренер, субкультура спорта, философия спорта, методология спорта, профессиональная этика, физкультурно-спортивная практика, этическое образование, нравственная деятельность.

The article analyzes the degree to which the issues of ethical culture of a sports trainer are developed. The relevance of the problems from the standpoint of society as a whole and sports practice in particular is substantiated. On the basis of scientific generalization and system analysis, research areas of the sports coach's ethical culture are highlighted, and prospects for further research in this area are also offered.

Key words: ethical culture, sports coach, subculture of sports, philosophy of sports, methodology of sports, professional ethics, physical education and sports practice, ethical education, moral activity.

Актуальность заявленной темы обусловлена рядом факторов:

– расширением роли спорта в современном социуме. Являясь изначально одним из видов человеческой деятельности, спорт становится со временем самостоятельным социокультурным феноменом, формирующим собственную субкультуру. В свою очередь, в лоне субкультуры спорта или «спортивной культуры» (В. Татаренцев) складывается система ценностей, соответствующая реальным возможностям и потенциалу спортивной деятельности [2]. Неотъемлемым элементом подобной культуры можно рассматривать этическую культуру спортивного тренера. Предметно воплощаясь в общении с воспитанниками в рамках тренировочного процесса и соревновательной деятельности, этическая культура тренера нуждается в серьезном изучении. Тем более, что в последние годы этические аспекты подготовки спортсменов становятся часто обсуждаемыми как на уровне спорта высших достижений, так и в работе с юными атлетами;

– встречающимися в спортивной практике случаями проявления неэтичного поведения спортсменов и тренеров на почве разделения соревнующихся по принципу «победитель - проигравший»; поведения, идущего вразрез с общепринятыми нравственными нормами и здоровьесберегающими технологиями. Реальный выход из данной ситуации исследователи видят в модернизации структуры и содержания физкультурной и спортивной сфер на основе существенного повышения их социокультурной составляющей [4]. Предметно это выражается в гуманитаризации физкультурно-спортивного образования, когда тренирующийся воспринимается не только в контексте его телесно-функционального потенциала, но прежде всего как личность, «главная ценность педагогического бытия» (А. Никитина). В этой связи содержательно-процессуальная сторона тренировочного процесса должна быть направлена на гармонизацию духовных сил спортсмена, активизацию у него готовности максимально самореализовываться в опоре на развитое чувство социально-профессиональной и нравственной ответственности [1];

– признанием современной наукой факта малой изученности влияния отдельных физических упражнений и видов спорта на психическое состояние и качество личности спортсмена, его характер, поведенческую сферу и уровень духовности [3]. Понимая особенности такого влияния на интуитивно-практическом уровне, тренер путем этически адекватного поведения может стимулировать положительное и нивелировать отрицательное воздействие спортивных занятий на воспитанников, прогнозировать отдаленные последствия регулярных тренировок, создавать на занятиях атмосферу, максимально приближенную к миру духовности и нравственности.

Цель статьи – изучить и систематизировать научные исследования по заявленной проблематике и наметить перспективы дальнейшей научной работы.

С определенной долей условности можно выделить следующие направления исследования этической культуры спортивного тренера (рисунок):

– концептуальное направление. В рамках данного направления изучаются методологические проблемы философии спорта, отражающие разнообразие теоретических положений в описании феномена спорта и телесности – эстетических, эпистемологических, нормативных, образовательных, этических, правовых. С позиции этического знания поднимаются вопросы объективности существования идеала спортивных состязаний, меры непоколебимости тезы об обязательном развитии положительных качеств индивида при занятиях спортом, раскрываются механизмы принятия спортсменом решений о вступлении в спортивное состязание, дается трактовка сущности спорта через феномен преодоления как необходимого этапа духовного и личностного роста

спортсмена (В.Ю. Бельский, 2015, А.А. Гуляев, П.Б. Волков, 2016). Особо указывается на природно-обусловленную взаимосвязь спортивной деятельности и морали, ибо любое действие человека имеет нравственный компонент, соответственно и любой моральный поступок выступает каким-либо социально-практическим актом (О.Е. Балаева, 2017). Коммерциализация спорта поднимает вопросы этики и морали на более высокую ступень, когда наряду с правовыми нормами актуализируются неписанные правила спортивной деятельности, во многом формирующие общественное отношение к представителям спортивной отрасли (Е.В. Ислентьева, 2018). И в первую очередь это касается взаимоотношений тренера и спортсмена. Ранняя профессионализация последнего вне овладения богатством общей культуры, работа под руководством тренера только на спортивный результат порождает социальный инфантилизм, что особенно заметно при авторитарном стиле тренерского руководства. Как следствие, у спортсменов зачастую отсутствуют планы на будущее, слабо развит вне тренировочного процесса самоконтроль. Причем на большом массиве экспериментальных данных доказана прямая зависимость нарастания подобных негативных тенденций с совершенствованием спортивного мастерства атлета и расширением его соревновательной практики (Т. Михайлова, В. Губа, 2017). Методологической основой в практическом решении обозначенных проблем предлагается идея об отношении к спорту как составному элементу физической культуры любой нации, сотворенному разумом, талантом и рукоделием народа и отражающим его духовно-нравственную основу, мировоззрение, существование. Отношение к спорту как к деятельности, направленной на «увеличение рубежей собственных способностей», а, значит, связанной с противоречивым миром больших чувств, постоянным обучением и самовоспитанием, поспособствует поиску благоприятного решения возникающих задач, в том числе и этического плана (Е.А. Клопот, Э.В. Мануйленко, 2017);

– социально-педагогическое направление. В контексте данного направления идет речь о профессиональном имидже педагога в сфере физической культуры и спорта, который складывается, с одной стороны, на основе совершенного владения профессиональными компетенциями, с другой стороны, на основе подлинной духовности и нравственности педагога, его творческой и партнерских взаимоотношений с воспитанниками. С точки зрения этической культуры это проявляется в коммуникативных способностях педагога, в убедительности, принципиальности, адекватности, внимательности, отзывчивости, доброжелательности (Л.В. Морозова, О.Г. Морозов, Т.И. Мельникова, 2015), в умении ориентироваться в системе истинных и ложных спортивных ценностей (Л.Г. Битарова, А.В. Тонковидова, Е.Л. Мишустина,

2009), в способности формировать мировоззрение воспитанников, их мотивационную сферу, в стремлении гармонизовать телесные и духовные силы подопечных (Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин, А.И. Земляной, 2017), в использовании принципов социального управления с учетом специфики спорта (С.И. Крамской, 2012). В конечном счете исследователи декларируют необходимость разработки и тиражирования субъектно-ориентированных моделей педагогической деятельности по созданию условий для развития субъектности, в которых тренер и спортсмен выступают как «активно включенные в педагогическое взаимодействие субъекты» (А.Ю. Лахтин, 2015).



Рисунок 1. Основные направления научных исследований этической культуры спортивного тренера.

Педагогическими условиями, повышающими эффективность формирования профессиональной этики как ценностно-смысловой основы профессиональной компетентности будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта называются: воспитание мотивации достижения высоких результатов в профессиональной деятельности и профессионального роста с

акцентом на постоянный профессиональный поиск и расширение профессиональных компетенций, обусловленность логики проектирования процесса формирования профессиональной этики особенностями структуры и содержания профессиональной подготовки педагога в сфере физической культуры и спорта, реализация процесса формирования профессиональной этики на основе использования активных форм и средств с учетом специфики организации учебно-воспитательного процесса в конкретном спортивном вузе, создание в профессиональной среде вуза культурно-образовательного пространства на основе взаимодействия всех членов коллектива, руководствующихся единой педагогической задачей, принципами и подходами к формированию профессиональной этики (А.Р. Бикмуллина, 2017);

– практико-ориентированное направление. Суть исследований в данном направлении заключается в разработке инструментария и представлении результатов исследования профессионально-педагогической компетентности современного учителя физической культуры в школе, где в определенной мере затрагиваются этические взгляды педагога (Е.Л. Михайлова, 2017), в поиске специфических особенностей общения в процессе занятий физической культурой и спортом в отличие от других форм образовательной деятельности (Г.Б. Батырова, 2017, С.Е. Никитин, 2010), в раскрытии нравственного потенциала спорта и его реального значения для формирования культуры личности (Н.В. Хустундинов, Д.В. Седелков, 2015), в обосновании научно-прикладного методологического подхода к развитию профессиональной этики в сфере физической культуры и спорта – исследования действием, а также в переосмыслении известных этапов исследования действием с точки зрения физкультурно-спортивной практики (Н.А. Кармаев, В.А. Таймазов, Н.Н. Кармаева, 2018), в обосновании структуры, основных фаз и критериев этического образования будущих педагогов физической культуры. К структуре этического образования исследователи относят развитие самосознания будущих педагогов как культурно-исторических субъектов, формирование морально-нравственных отношений как предпочтительных на основе приобщения будущих педагогов к общечеловеческим ценностям, формирование нравственно-педагогической деятельности на основе социокультурного освоения мира. В качестве фаз этического образования называют целеполагание как установку на формирование этических знаний у студентов, диагностику как определение исходного уровня этической образованности будущих педагогов, ознакомление с теорией образования в специально созданных педагогических условиях, осмысление как осознание сущности понятий профессиональной этики педагога, принятие и формирование отношений к людям и своей профессиональной деятельности,

фазу проявления морально-этических качеств в поведении и педагогической деятельности, фазу закрепления и перевода в потенциальное состояние полученных сведений, фазу оценивания и сравнения с первоначальным уровнем знаний и проявлений, фазу коррекции и внесения поправок в процесс формирования этической культуры. В роли критериев этического образования предлагают использовать: уровень знаний норм и категорий, ведущих в систему морали; уровень сформированности морального сознания; уровень сформированности морально-педагогического отношения, т.е. морального отношения студента к себе, окружающим и обществу в целом; уровень сформированности нравственной деятельности (Т.А. Антропова, 2008).

Систематизация имеющихся научных изысканий по интересующей нас проблематике позволяет заключить следующее.

Проблема этической культуры спортивного тренера становится в последние годы весьма популярной в научном мире, что связано с заметным возрастанием роли социального института физической культуры и спорта в современных обществах с одной стороны, и многочисленными фактами нарушения этических норм в тренировочном процессе, соревновательной деятельности и частной жизни спортсменов с другой.

Целесообразно выделить следующее тенденции в решении данной проблемы:

- стремление исследовать вопросы этической культуры спортивного тренера на методологическом, социально-педагогическом и практическом уровне, т.е. системно и комплексно;
- желание отойти от идеалистического посыла трактовать спортивную деятельность как источник культивирования высоких нравственных идеалов к реальному пониманию воздействия спортивных упражнений на атлета, которое на практике является не столь однозначным;
- понимание необходимости изучать этическую культуру спортивного тренера в контексте конкретного вида спорта при соблюдении концепций гуманизации и гуманитаризации физкультурно-спортивного образования.

Автор статьи полагает, что было бы полезно строить последующие научные изыскания одновременно в двух направлениях:

- с точки зрения получения обратной связи от тренеров, представляющих разные виды спорта и работающих с разными контингентами спортсменов – любителями, профессионалами, олимпийцами;
- с позиции выработки единых концептуальных основ этической культуры спортивного тренера, направленных на гармонизацию государственных, отраслевых и личных интересов всех участников институционального взаимодействия в сфере спорта.

Список литературы

1. Никитина, А.А. Гуманитаризация физкультурного образования в вузе / А.А. Никитина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2011. – Вып. 4. – С. 117-125.
2. Татаренцев, В.Л. Спорт как социальное явление / В.Л. Татаренцев // Перспективы развития научных исследований в 21 веке: материалы VII Междунар. науч.-прак. конф.; Махачкала, 28 февраля 2015 г.; НИЦ «Апробация» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.апробация.рф
3. Хохлова, О.А., Алешина, Н.С. Личность студента как субъект физической культуры / О.А. Хохлова, Н.С. Алешина // Международный научный журнал «Символ науки». – 2017. – № 02-1. – С. 185-187.
4. Шульженко, А.В. Физическая культура и спорт в отражении гуманистической здоровьесберегающей направленности системы образования // Вестник Московского университета МВД России. 2011. С. 17-19.

Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій

Школа О. М.¹, Жамардй В. О.², Фоменко О. В.³

^{1,3} Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

² Українська медична стоматологічна академія (Полтава)

Сучасний фахівець з фітнесу повинен не ординарно мислити, професійно вирішувати завдання не тільки в вузько специфічній діяльності, яка в більшості випадків пов'язана з педагогічною роботою, але й в організаційній та управлінській діяльності. *Мета дослідження* – проаналізувати можливості проєктної діяльності студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у контексті формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу. *Висновки*. Участь майбутніх фахівців з фітнесу в проєктній діяльності надає можливість розвинути вміння та навички соціальної репрезентації особистості, пов'язані з формуванням особистісно-професійного іміджу. Використання проєктної навчальної діяльності є засобом розвитку вмінь майбутніх фахівців з фітнесу з ефективною самопрезентації значущому соціальному оточенню.

Ключові слова: формування, студенти, технології, фітнес, імідж.

The modern fitness specialist should not think ordinary, professionally solve a problem not only in narrowly specific activity which in most cases is connected with pedagogical work, but also in organizational and administrative activity. The purpose of the study is to analyze the project activities of students of the specialty 017 «Physical culture and sports» in the context of forming the professional image of future fitness professionals. Conclusions. Involvement of future fitness professionals in the project activity provides an

opportunity to develop the skills and social representation skills associated with the formation of personal and professional image. The use of project-based learning activities is a means of developing the skills of future fitness professionals in effective self-presentation in a meaningful social environment.

Key words: formation, students, technology, fitness, image

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Зростаюча конкуренція на сучасному ринку спортивно-оздоровчих послуг в Україні підвищує вимоги до професійного іміджу фахівців з фізичної культури і спорту як представників різних професій. Сучасний фахівець з фітнесу повинен не ординарно мислити, професійно вирішувати завдання не тільки в вузько специфічній діяльності, яка в більшості випадків пов'язана з педагогічною роботою, але й в організаційній та управлінській діяльності. Аналіз літератури засвідчив, що в теорії та практиці професійної освіти відбувається подальше поглиблення й розширення розуміння сутності поняття «професійний імідж».

Особливої актуальності набуває проблема формування професійного іміджу для здобувачів вищої освіти професій типу «людина – людина», до яких відноситься різні види професій, пов'язаних з освітньою кваліфікацією бакалавра та магістра з фізичної культури і спорту, тренера з фітнесу [1].

Мета дослідження – проаналізувати можливості проектної діяльності студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у контексті формування професійного іміджу майбутніх фахівців.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення даних сучасних наукових джерел; праксиметричні: професіографія.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність фахівців з фітнесу вимагає високого ступеня розвитку у суб'єктів праці так званих інтерсоціальних здібностей з метою виконання професійних функцій. Невміння проектувати адекватні способи спілкування з людьми в контексті професійних ситуацій значно знижує ефективність виконання професійних функцій.

Формування професійного іміджу фахівця з фітнесу – складний і тривалий процес, який слід починати з початкових курсів професійного навчання в закладі вищої освіти. Для цього освітній процес має орієнтуватися на такі пріоритети: розвиток професійного мислення студентів, їхніх комунікативних та організаційних умінь, адекватної професійної самооцінки, підвищеної соціальної відповідальності за професійні дії; включення в професійне спілкування та командну роботу: формування умінь і навичок самоіміджування [2].

Підготовка фахівців професій, пов'язаних з необхідністю впливу на значну кількість людей, потребує обізнаності у механізмах іміджування та

самопрезентації. Успішне формування професійної іміджу майбутніх фахівців з фітнесу можливе за умови створення в освітньому процесі спеціальних умов, що забезпечують включення у процеси рефлексування, зокрема, мова йдеться про залучення студентів до проектної діяльності.

Проектну діяльність студентів ми характеризуємо як професійний тренінг, що припускає створення нового продукту – проекту, у ході якого відбувається придбання, аналіз, осмислення, переосмислення досвіду роботи з людьми – споживачами фізкультурно-оздоровчих, спортивних послуг. Проектна діяльність дозволяє студентам через самостійну постановку й вирішення проблемної професійної ситуації:

- переосмислити первинний досвід соціальної орієнтованої професійної діяльності;
- засвоїти цінності майбутньої професії; розвинути навички рефлексії в ході планування, реалізації, оцінки проекту;
- отримати практику самомаркетингу, самоіміджування особистісно-професійних якостей.

Метод проектів, як педагогічна система, містить сукупність дослідницьких, пошукових, проблемних методів та передбачає навчання здобувачів вищої освіти вирішенню ситуацій різного рівня складності із реальної професійної діяльності. Система дій викладача та студентів при роботі над проектом включає основні шість етапів.

Цільовий етап передбачає:

- визначення предмету дослідження, формування професійної мотивації;
- визначення цілей освітнього проекту.

Аналітичний етап включає:

- аналіз проблеми, визначення джерел інформації;
- формулювання завдань, розподіл ролей у команді.

Дослідний етап передбачає:

- складання плану дій кожним членом команди;
- збір та аналіз інформації, її узагальнення;
- висування загальної ідеї.

Конструкторський етап має такі складові: конструювання самого проекту; аналіз виконаного завдання та рівня досягнень команди.

Презентаційний етап – презентація та захист проекту перед експертами із числа інших студентів, викладачів.

Рефлексивно-оціночний етап включає:

- оцінювання результатів навчального проекту, особливостей процесу його реалізації;
- саморефлексію особистого внеску кожного члена команди.

Відповідно до предметно-змістової спрямованості на I-II курсах навчання доцільні монопроекти, на старших курсах – міждисциплінарні проекти, що передбачають інтеграцію знань із декількох дисциплін.

Висновки. Участь майбутніх фахівців з фітнесу в проектній діяльності надає можливість розвинути вміння та навички соціальної репрезентації особистості, пов'язані з формуванням особистісно-професійного іміджу. Використання проектної навчальної діяльності є засобом розвитку вмінь майбутніх фахівців з фітнесу з ефективною самопрезентації значущому соціальному оточенню.

Список літератури

1. Волошко Л.Б. Особистісно-професійний імідж майбутніх фахівців соціономічної сфери як наукова категорія професійної педагогіки. *Молодь і ринок*. 2016. №1 (132). С. 103-108.
2. Школа О.М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: *навч. посіб.* Харків: ФОП Бровін О. В., 2014. 265 с.
3. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
4. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloshchynskyi I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
5. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., Zuma I., Korytko Z., Andrieieva R., Strykalenko Y, Zhosan I., Syvokhop Y., Shkola O., Fomenko O., Maksymchuk I. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Vol. 18(4). 344.
6. Shkola O. M. Introduction of the fitness technologies in the physical training of students of institutions of higher education. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2018. Vol. 64. P. 213-216.

Розділ 7
Інформаційно-комунікаційні технології
у сфері фізичного виховання і спорту

Информатизация и цифровизация
в сфере физкультурного образования населения

Антипова Е.В., Антипов В.А.

Санкт-Петербург

В статье рассматриваются аспекты применения в образовательном процессе физкультурного образования населения и управленческой деятельности отрасли физической культуры и спорта средств информатизации и цифровизации. Обосновывается необходимость использования новейших информационных технологий занимающихся различных возрастных групп в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: информационные и цифровые технологии; информатизация физкультурного образования; информационная образовательная среда.

The article discusses aspects of the application in the educational process of physical education of the population and management activities by the industry of physical education and sports of means of information and digitalization. The necessity of using the latest information technologies for people of various age groups in the process of independent exercise and sports is substantiated.

Key words: information and digital technologies; informatization of physical education; educational information environment.

Введение. Информатизация и цифровизация в последние два десятилетия становятся одним из перспективных направлений сферы образования, в т.ч. физкультурного. Информатизация образования в широком смысле понимается как применение информационной продукции, новейших технических средств и технологий в образовательном процессе. Информационные технологии используются в сфере образования при разработке педагогических программ, методических и дидактических материалов; учебных web-сайтов, управленческой деятельности образовательного процесса; моделировании ситуаций развития образования; поиске информации и учебно-методического материала. В 2016 г. начался новый этап модернизации российского образования – цифровизация, что предусматривает широкое использование в информационной среде цифровых ресурсов для непрерывного образовательного процесса различных слоёв населения. Базовыми технологиями цифровизации являются Интернет и мобильные коммуникации

[3]. В отрасли физической культуры и спорта цифровизация направлена на информационное сопровождение образовательного процесса в непрерывном физкультурном образовании различных возрастных категорий населения. При этом физкультурное образование включает в себя обучение, воспитание и развитие. В частности, процесс обучения содержит освоение ключевых образовательных компетенций по физической культуре и факторам риска здоровья; обучение рациональным способам выполнения двигательных действий, освоение жизненно необходимых двигательных умений и формирование двигательных навыков. Физические упражнения и занятия спортом обуславливают направленное развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости) и волевых (базальных и системных) качеств человека.

Цель непрерывного общего физкультурного образования заключается в формировании культуры здоровья личности и общества на основе приобретения ценностных ориентаций к физической активности, осознанному положительному отношению к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, здоровому образу жизни.

В детско-юношеском возрасте, в период обучения в образовательных учреждениях или службы в силовых структурах часть физической активности и физкультурного образования осуществляется за счёт образовательных стандартов и профессиональной подготовки. Сложнее дело обстоит с населением трудоспособного, предпенсионного и старше трудоспособного возраста, людьми с ограниченными возможностями здоровья. Для этих категорий населения важно иметь не только сформированность ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, но и наличие знаний, позволяющих самостоятельно заниматься физическими упражнениями, соблюдать необходимый уровень физической активности, вести здоровый образ жизни. Важным условием для формирования культуры здоровья населения является многоуровневое управление этим процессом.

Цель исследования – поиск путей совершенствования системы непрерывного физкультурного образования населения на основе применения средств информатизации и цифровизации.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение литературных источников и официальных документов, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В отрасли физической культуры основными направлениями применения информационных технологий являются (рис. 1):

- разработка форм и средств непрерывного физкультурного образования различных возрастных категорий населения, их физической активности на основе компьютерного моделирования;
- мониторинг психофизического состояния населения, физического развития, динамики физической активности и уровня физической подготовленности;
- создание экспертных систем по непрерывному физкультурному образованию населения;
- выдача рекомендаций по индивидуальным режимам занятий физическими упражнениями и спортом, видам физической активности;
- разработка педагогических программных средств физкультурного образования и воспитания различных возрастных групп населения; формирования культуры здоровья личности и общества;
- разработка образовательно-информационных web-сайтов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, физической активности населения и тестовым программам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- разработка методических пособий и рекомендаций по различным видам физической активности, организации занятий физическими упражнениями и спортом, формированию здорового образа жизни, культуры здоровья личности;
- информационное обеспечение в различных областях физической культуры и спорта.

Очевидно, что эффективность информационного сопровождения образовательного процесса зависит от подготовленности его участников, готовности использовать преимущества новейших технических средств [4].

Примером применения информационных технологий в обеспечении формирования культуры здоровья молодёжи может служить создание экспериментальной базы данных в рамках проведения диссертационного исследования «Вредные привычки в подростково-молодёжной среде». На основе проведенного анкетирования был построен алгоритм, способный выделить респондентов, склонных к толерантному отношению к вредным привычкам. В качестве порогового значения ДФ определена величина – 2. Таким образом, при $ДФ < -2$ можно считать, что респондент толерантен к факторам риска здоровья, при $ДФ \geq -2$ – нет. Алгоритм позволяет также дать ответ не только в виде констатации факта «да» или «нет», но и в виде вероятности возможной склонности индивидуума к вредным привычкам, в частности – к наркотизму.



Рис. 1. Области применения цифровизации и информатизации в научно-педагогическом обеспечении непрерывного процесса физкультурного образования и формирования культуры здоровья населения.

Разработанная прогнозная организационно-структурная модель деятельности по профилактике вредных привычек с использованием цифровизации включает следующие блоки:

- мониторинг и прогноз распространения вредных привычек;
- выделение асоциальных групп (лиц, употребляющих алкоголь, табачные и никотинсодержащие продукты; наркоманов, латентных наркоманов и потребителей наркотиков; группы риска по вовлечению во вредные привычки);
- разработку превентивных мер, целевых комплексных программ и образовательных профилактических программ на основе использования средств физической культуры и спорта [1].

Информационные технологии применялись в ходе социологического опроса, проводимого по электронной анкете международного проекта по гериатрии, а также в опросе по вовлеченности в физическую активность пациентов до проведения аортокоронарного шунтирования (АКШ). В результате опросов создана база данных для последующего создания базы знаний по вопросам гериатрии [2].

На основе анализа научной литературы и проведения педагогических обследований различных категорий населения с помощью системы «Фактор» (автор к.п.н., доцент Д.Н. Гаврилов) определено содержание экспертной системы по Всесоюзному физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При проведении медико-педагогического сопровождения подготовки и участия различных возрастных категорий населения в тестовых испытаниях комплекса ГТО экспертная система (ЭС) должна включать следующие блоки:

- базу данных функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся (ЭКГ под нагрузкой, частоту сердечных сокращений, артериальное давление), формируемую по результатам обследований с заданной периодичностью;
- базу данных о наличии заболеваний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам;
- базу данных поведенческих факторов риска здоровья;
- базу знаний, аккумулирующую совокупность знаний специалистов в области профилактической и спортивной медицины, оздоровительной физической культуры;
- базу уровня физической активности и физической подготовленности населения;
- базу данных выполнения тестовых испытаний по программе ГТО;
- алгоритм обработки эмпирических данных, моделирующий процесс анализа данных, хранимых в базе данных;

- интеллектуальный редактор БЗ, реализующий алгоритм обработки данных в диалоговом режиме.

Последние события, происходящие в мире, заставляют обратить внимание на потребность широкого применения информационно-образовательных технологий для самостоятельного их освоения пользователями различных возрастных категорий. Объявленная ВОЗ пандемия по коронавирусу, продолжающееся распространение заболевания и непредсказуемость развития ситуации обусловили принятие в ряде стран, в т.ч. и в России, временный перевод учащихся образовательных учреждений на дистанционное обучение. Понятно, что к такому развитию событий образовательный процесс по физической культуре оказался неподготовленным. В частности, в Интернете есть масса разрозненных сайтов по средствам и способам спортивной тренировки, физической активности, здоровому образу жизни. Но систематизированный материал, соответствующий образовательному стандарту, едва ли представляется возможным найти, т.к. подобной задачи перед спортивной наукой ещё никогда не стояло. Это ближайшая и неотложная перспектива развития информатизации и цифровизации образовательного процесса по физкультурному образованию детей, подростков и молодёжи.

Не менее важным направлением в отрасли физической культуры и спорта является разработка компьютерных образовательных программ для населения трудоспособного возраста, предпенсионеров и людей старше трудоспособного возраста. Для каждой возрастной категории есть своя специфика физической активности, занятий физическими упражнениями и спортом. Тех знаний, которые были получены в более раннем возрасте, недостаточно для безопасных и полноценных физических нагрузок.

Выводы.

1. Приведенные примеры научных разработок и анализ эпидемиологической ситуации по вирусным заболеваниям позволяют сделать вывод о том, что цифровизация и информатизация в отрасли физической культуры весьма актуальна и требует дальнейшего, более широкого внедрения.

2. Необходима разработка образовательно-информационных web-сайтов по физической активности, культуре здоровья населения шаговой доступности в расчете на различные возрастные группы и уровень подготовленности пользователей. Основные принципы – доступность, «от простого – к сложному», единое образовательное пространство.

3. Актуальным направлением служит создание электронных учебных программ по физической культуре и здоровому образу жизни для

образовательных учреждений в соответствии с государственным стандартом и единым образовательным пространством.

Список литературы

1. Антипов, В.А. Первичная профилактика наркомании в молодежной среде на основе формирования физической культуры личности : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В.А. Антипов. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 24 с.

2. Антипова, Е.В. Мониторинг состояния здоровья лиц старше трудоспособного возраста, занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой по месту жительства населения / Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова, В.А. Антипов // Научный журнал «Дискурс». – № 1 (1). – 2016. – С. 134-140.

3. Никулина, Т.В. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление / Т.В. Никулина, Е.Б. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 8. – С. 107-113.

4. Храмов, В.В. Организационные и психолого-педагогические аспекты внедрения компьютерных средств обучения в методику преподавания физической культуры / В.В. Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Научно-теоретический журнал «Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта». – № 6 (112). – 2014. – С. 208-2011.

Формування загальної культури студентів у сучасному інформаційному просторі

Борисенко Л.Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ)

У статті узагальнено та структуровано матеріали місця і значущості професійної культури, шляхів її формування як важливого чинника розвитку і становлення професійних якостей особистості. Розкрито концепції інформаційного суспільства. Визначено основні напрямки Формування інформаційної культури майбутнього фахівця. Обґрунтовано, що інформаційний простір ЗВО є фактором формування загальної культури студента. Визначено компоненти, які характеризують якість підготовки фахівця в частині інформаційної культури.

Ключові слова: загальна культура, професійна культура, інформація, інформаційне суспільство, цифрова культура, професійна діяльність.

The article summarizes and structures the materials of place and significance of professional culture, ways of its formation as an important factor of development and formation of professional qualities of the person. The concept of information society is revealed. The main directions of formation of information culture of the future specialist are determined. It is substantiated that the information space of the university is a factor in the formation of a student's general culture. The components, which characterize the quality of specialist training in the part of informational culture, are determined.

Key words: general culture, professional culture, information, information society, digital culture, professional activity.

У сучасних умовах, коли українська державність входить в нову стадію розвитку – формування інформаційного суспільства, що можливо здійснити тільки на основі високої правової, політичної, професійної та побутової культури населення країни, здатність держави зберігати і розвивати культурні і моральні цінності є визначальною.

Сьогодні професійна освіта поступово перестає бути виключно процесом підготовки людини тільки до професійної діяльності. Її призначення все більше полягає також у виконанні певної сукупності гуманістичних завдань і функцій по вихованню учня, формування і розвитку його особистості, прищеплювання загальної культури, духовності, морально-етичних принципів і переконань.

Успішність професійної діяльності в значній мірі залежить від того, наскільки індивідуальні психологічні якості фахівця відповідають вимогам професії, наскільки повно особистість сприймає традиції, норми і правила поведінки в певному професійному середовищі. Це дає підстави говорити про місце і значущість професійної культури, шляхів її формування як важливого чинника розвитку і становлення професійних якостей особистості.

Вивчення професійної культури майбутніх фахівців різних професій присвячені праці М.Г. Бойко, А.В. Вінеславської, Н.І. Волошко. Для даного дослідження найбільшу значимість представляють праці вчених, що розробляють загальнотеоретичні основи інформаційної культури Е.В. Соколова, М.Г. Вохришевої та ін.

У працях Л.Н. Когана, А.П. Маркова, В.М. Межуєва, Ю.М. Лотмана досліджувалася культура з позиції діяльнісного, ціннісного, символічного, функціонального і системного підходів. Про взаємодоповнюваності і взаємозалежності культури, виховання і освіти писали Т.Г. Кисельова, Ю.Д. Красильников, М.М. Ярошенко. Дослідження змісту, сутності та специфіки використання технологій в системі соціально-культурної діяльності міститься в роботах Г.М. Бірженюка, А.П. Маркова, В.Г. Кудрявцева та ін.

Сьогодні інформаційні технології проникли в усі сфери життя, і тепер професіонал майбутнього повинен бути трохи «айтишником».

Мета роботи полягає у вивченні питань формування загальної культури студентів в сучасному інформаційному просторі.

Поставлена мета передбачала вирішення таких **завдань**: уточнити поняття цифрової культури, інформаційного суспільства; розкрити концептуальні основи формування інформаційної культури особистості; розкрити специфіку сучасного інформаційного простору.

Виклад основного матеріалу. Інформаційне суспільство як соціальна, економічна і культурна система стало об'єктом уваги дослідників уже з 60-х років ХХ століття, коли стали очевидними риси зміни парадигми епохи. В цей же час конституювався і сам термін «інформаційне суспільство», введений в науковий обіг майже одночасно американськими і японськими дослідниками. Основною ознакою і якісним параметром суспільства нового типу були визнані особлива роль знання і заснованих на ньому технологій, домінування інформації, прискорення технічного прогресу, зменшення частки матеріального виробництва в сукупному суспільному продукті, розвиток сектора послуг, підвищення якості життя.

Сучасний світ – це світ інтерактивних обмінів, взаємодій, трансформацій, котрі витворюють мобільні та гнучкі віртуальні єдності.

У цьому контексті явище цифрової культури є знаковим, оскільки вказує на домінуючу форму соціалізації сучасного суспільства – інформаційно-віртуальну.

«Цифрове» покоління, незалежно від віку, статі, мови, культури, легко знаходить мову зі своїми ровесниками чи однодумцями з інших країн, фактично не відчуючи цивілізаційних та культурних бар'єрів.

Відтак очевидно, що «цифрова культура» – це базова основа сучасної світової загальної культури, котра є невід'ємною складовою усіх без виключення суспільних процесів.

Вплив сучасного інформаційно-технологічного суспільства на культуру самої людини – явище, яке, безумовно, носить вже глобальний характер. Сучасні технології увірвалися в життя людини не тільки технічно розвинених країн, але в тій чи іншій мірі (прямо або опосередковано) їх плодами сьогодні користується все людство без винятку.

Вплив сучасних інформаційних технологій на духовний світ людини носить різноманітний характер, і цей вплив не можна не враховувати:

1. У першу чергу, він здатний надати агресивний вплив тій країні, в якій ці технології на сьогоднішній день виявилися самими передовими.

2. В умовах наявних політичних, економічних, релігійних тощо протистоянь в світі нав'язування домінанти західних зразків культури для

всього світу є саме агресією, оскільки вимивання основ національних традицій відбувається хоча і мирними засобами, але насильницьким методом.

3. Саме мистецтво, поглинене технологією, починає слідувати законам економіки: рейтинги, прибуток (касовий збір) тощо стають домінуючими детермінантами телепрограм, що виходять, фільмів, друкованих видань.

4. Комерціалізація науки, що проявляє себе, в тому числі, в захисті авторських прав, як і боротьба з «хакерами» створюють інформаційні труднощі і сприяють утруднення обміну інформацією та ідеями.

Розуміння сутності інформаційної культури особистості передбачає, перш за все, її усвідомлення як одного з проявів загальної культури людини.

Вивчення причин низької результативності діяльності освітніх установ по формуванню інформаційної культури особистості дозволило обґрунтувати загальні методичні принципи інформаційної освіти:

1. Принцип культурологічного підходу.
2. Принцип системного підходу.
3. Принцип інтегративності.
4. Принцип діяльнісного підходу.
5. Принцип технологічного підходу.
6. Принцип безперервності.

Умовами організації інформаційної освіти є:

1) впровадження в навчальні плани освітніх закладів усіх типів спеціальної навчальної дисципліни «Основи інформаційної культури особистості», покликаної сформувати в учнів цілісну систему знань і умінь в області інформаційного самозабезпечення.

2) наявність навчально-програмного, навчально-практичного, навчально-методичного забезпечення, засобів діагностики рівня інформаційної культури та контролю ступеня засвоєння навчального матеріалу.

3) використання розподілення інформаційно-навчального середовища, що включає інформаційні ресурси, комп'ютерну техніку, засоби доступу до віддалених вітчизняних і світових інформаційних ресурсів.

4) організація спеціальної підготовки кадрів, здатних на професійній основі вести заняття з курсу «Основи інформаційної культури особистості» з різними категоріями учнів.

Нові високоефективних інформаційних технологій створюють умови розвитку сучасного суспільства [3]:

- становлення і в подальшому домінування в економіці нових технологічних укладів, що базуються на масовому використанні перспективних інформаційних технологій, засобів обчислювальної техніки і телекомунікацій;

- створення ринку інформації і знань як чинників виробництва на додаток до ринків природних ресурсів, праці і капіталу, перехід інформаційних ресурсів суспільства в реальні ресурси соціально-економічного розвитку, фактичне задоволення потреб суспільства в інформаційних продуктах і послугах;

- підвищення рівня освіти, науково-технічного і культурного розвитку за рахунок розширення можливостей систем інформаційного обміну на міжнародному, національному та регіональному рівнях і, відповідно, підвищення ролі кваліфікації, професіоналізму і здібностей до творчості як найважливіших характеристик послуг праці;

- створення ефективної системи забезпечення прав громадян і соціальних інститутів на вільне отримання, поширення інформації як найважливішої умови демократичного розвитку.

Дані умови впливають на формування компонентів соціально-інформаційної культури, що позначає готовність майбутнього фахівця до освоєння нового способу життя на базі використання інформації, побудови інформаційної картини світу, визначення свого соціального місця в цьому швидко змінюється.

Таким чином, позначимо об'єктивні глобальні умови формування соціально-інформаційної культури майбутнього фахівця:

□ формування інформаційної картини світу, інформаційно-технологічного світогляду як соціально необхідний рівень інформативності майбутнього фахівця, що відповідає рівню розвитку культури формується інформаційного суспільства;

□ формування ставлення до соціальних і інформаційних процесів, які визначають соціальні відносини майбутнього фахівця в різних соціальних спільнотах людей;

□ формування творчих здібностей майбутнього фахівця, що проявляються у відборі і переробці циркулюючої інформації, її оцінки, критичному осмисленні;

□ розвиток соціального і інформаційного поведінки, яке формує правову систему, положення інформації як соціального ресурсу, що створює гарантії реалізації права на отримання, зберігання і використання інформації, яка регулює відносини майбутнього фахівця, що виникають в сфері інформаційного обміну.

До внутрішніх умов ми відносимо педагогічні умови. Педагогічні умови – це обставини процесу навчання, які є результатом відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів, засобів навчання для досягнення певних цілей [4].

Педагогічні умови процесу формування соціально-інформаційної культури студента є стійкі обставини (змістовні, технологічні, особистісні), виражені як цільові соціогуманітарні орієнтири освітнього середовища сучасного ЗВО, що визначають інформаційну, соціогуманітарну, соціально-інформаційну складову професійної підготовки фахівця.

Таким чином, проведений аналіз наукової літератури дає змогу зробити висновок, що інформаційна підготовка сучасного фахівця є найважливішим аспектом роботи педагогів коледжу і включає широкий спектр знань і умінь в області роботи з інформацією, причому не тільки технічного, а й інтелектуального та світоглядного характеру.

Інформаційна культура є найважливішим фактором успішної професійної та буденної діяльності, а також соціальної захищеності особистості в інформаційному суспільстві.

Саме змістовні і процесуальні аспекти формування загальної культури студентів в інформаційному просторі вимагають комплексного підходу та подальшого дослідження з вказаної проблеми.

Список літератури

1. Брановский Ю.С. Работа в інформаційному середовищі / Ю.С. Брановский, О.М. Беляєва // Вища освіта. – 2002. – № 1. – С. 81-87.
2. Виноградов В.А. Створення інформаційної культури для Європи. Доповідь на VI конференції ЕКССІД, 23-25 березня 1991р., Кантербері, Великобританія / В.А. Виноградов // Теорія і практика суспільних наук. Інформатики. – 1991. – № 2. – С. 5-29.
3. Караваєва Е.А. З досвіду ведення курсу «Інформаційна культура особистості» / Е.А. Караваєва // Шкільна бібліотека. – 2005 . – № 8. – С. 40-46; 2006. № 1. С. 18-24.
4. Семенюк Е.П. Інформаційна культура суспільства і прогрес інформатики / Е.П. Семенюк // НТІ. Сер. 1. – 1994. № 7. – С. 3-5.

Технології віртуальної реальності у фізичному вихованні і спорті

Качан О.А., Пристинський В.М.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

У статті наведено особливості застосування технологій віртуальної реальності (ВР) у сфері фізичного виховання і спорту. Проаналізовано шляхи впровадження та доцільність використання технологій у масовому спорті та підготовці спортсменів високого рівня.

Ключові слова: віртуальна реальність, доповнена реальність, змішана реальність, двомірні та тривимірні голографічні проекції, VR-гарнітури, покоління Альфа, трьохвимірне середовище, бездротові контролери, скайбокс, кіберспорт, віртуальний світ.

Удосконалення змісту освіти є нагальною проблемою сучасного суспільства. Особливої уваги набуває оновлення змісту фізичного виховання і спорту в контексті формування фізичної культури, як складової загальної культури особистості, духовними цінностями якої є формування, збереження та генерування здоров'я та здорового способу життя; реалізація взаємодії у формуванні розумових і фізичних якостей та навичок людини; удосконалення фізичної й психоемоційної сфери та підготовленості до активної життєдіяльності; формування пріоритетів оздоровчої спрямованості фізичних вправ тощо [2].

В історії людства інновації не один раз забезпечували еволюційний вплив на суспільний і економічний розвиток. Сучасні технології вже давно проникли в різноманітні сфери діяльності людини. Не стали винятком і сфера фізичної культури і спорту. Іноді ми навіть не здогадуємося, наскільки значний вплив технологічних новинок на розвиток спортивних дисциплін [3].

Однією з актуальних проблем в сучасній спортивній педагогіці є пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою і спортом, особливо у спорті вищих досягнень [6, 7].

За теорією У. Штрауса та Н. Хау зараз на зміну поколінню Зет приходять покоління Альфа. Це діти, які народилися у 2015 році, і вони кардинально відрізняються від попереднього покоління, адже потрапили у вир стрімкого розвитку технологій і соціальних змін. Вони більш мобільні й технологічні та здатні швидко навчатися і сприймати великі обсяги інформації.

Сучасні діти покоління Зет та підростаючого покоління Альфа вимагають від нас кардинальних змін та впровадження дійсно інноваційних технологій.

Представники цих поколінь вже не зможуть уявити світ без мобільних пристроїв, віртуальної реальності (VR), доповненої реальності (AR), змішаної реальності (MR), двомірних та тривимірних голографічних проєкцій, голографічних систем та пристроїв тощо.

Основною організаційною формою фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти є урок фізичної культури. Але, нажаль, за останнє десятиліття впровадження сучасних технологій та інновацій в уроці майже не відбувається, а вчителі переважно використовують традиційний підхід.

На нашу думку сучасний урок має нести вже не тільки формування рухових умінь і навичок з різних видів спорту, забезпечувати оптимальний рівень фізичної підготовленості, а, насамперед, сприяти розвитку мотивації учнівської молоді, нести яскравість, здивування, радість, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва, уміння позитивно реагувати на проблемні ситуації, вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, створювати для кожного ситуацію успіху [5].

За останні роки відбулися якісні зміни, пов'язані з функціонуванням Інтернету, який став не лише системою зберігання і передавання надвеликих обсягів інформації, а й новою повсякденною реальністю і простором життєдіяльності величезної кількості людей, в яких виникають нові інтереси, мотиви, прагнення, потреби, психологічна і соціокультурна активність [8].

Віртуальна реальність сьогодні є чинником масштабних змін, розширення можливості соціалізації, механізмів формування ідентичності та конструювання моделей суб'єктивності, в результаті чого у простір віртуальних мереж перейшло багато видів професійної та соціокультурної діяльності.

Процеси віртуалізації, категорії «віртуальність» і «віртуальна реальність» всебічно аналізуються у наукових доробках П. Леві, К. Таратути; Г. Батигін, О. Юхвид, С. Правдюк, П. Браславський досліджують загальні проблеми і сутність віртуальної реальності; проблематика формування нової культури в умовах глобалізації, обумовленої інформаційно-технологічним розвитком, відображена у наукових працях І. Негодаєва, Л. Нургалєєва, В. Ємеліна; феномен віртуальної культури знаходить відображення в наукових дослідженнях В. Кучмурукова, Я. Кривошапки, С. Бондаренка, І. Ніколаєва, М. Муртазіної.

Поряд із цим зауважимо, що, наразі, потребують подальшого осмислення та наукового дослідження положення щодо впровадження та застосування VR у сфері фізичної культури і спорту. В умовах сучасної віртуалізації суспільства це свідчить про те, що технології та інновації, якими користується світова спільнота нами, нажаль, практично не використовуються.

Поняття віртуальної реальності сьогодні є одним чи не найбільш згадуваним в ІТ-новинах. Інтерес до VR значно підвищився за останні два-три роки і продовжує зростати, з'являється все більше різноманітного обладнання і технологій, а головне – нових ідей, які активно реалізуються в ігровій та навчальній сферах.

Технологія віртуальної реальності не є новою. Вперше, поняття штучної реальності було введено М. Крюгером наприкінці 1960-х років. Перша система віртуальної реальності з'явилась у 1962 році, коли М. Хейліг представив перший прототип мультисенсорного симулятора, який був названий «сенсорама», яка занурювала глядача у віртуальну реальність за допомогою фільмів, які супроводжувалися запахами, вітром (за допомогою фена), шумом мегаполісу з аудіозапису (рис. 1).

У 1967 році А. Сазерленд описав і сконструював перший шолом, на який зображення генерувалося за допомогою комп'ютера. Шолом дозволяв змінювати зображення після руху голови (зоровий зворотній зв'язок). Першою реалізацією віртуальної реальності вважається «кінокарта Аспена», створена в Массачусетському технологічному інституті у 1977 році, яка моделювала прогулянку містом Аспен, штат Колорадо, даючи можливість вибрати між різними способами відображення місцевості. Літній і зимовий варіанти були засновані на реальних фотографіях. У середині 1980-х років з'явилися системи, в яких користувач міг маніпулювати з тривимірними об'єктами на екрані завдяки їх реакції на рухи руки. У 1989 році Дж. Ланьєр увів більш популярний нині термін «віртуальна реальність».

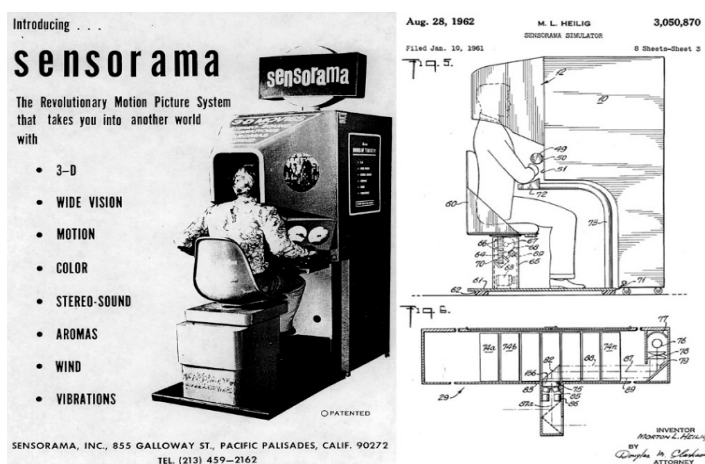


Рис. 1. Сенсорама Мортон Хейліга.

Віртуальна реальність – це створений технічними засобами світ (об'єкти та суб'єкти), який передається людині через її відчуття: зір, слух, дотик та інші. Віртуальна реальність імітує як вплив, так і реакції на вплив [1]. Віртуальна

реальність – це штучне трьохвимірне середовище, зануритися в яке можливо за допомогою спеціальних пристроїв.

Шолом або окуляри віртуальної реальності. Сучасні шоломи віртуальної реальності являють собою скоріше окуляри, ніж шолом, і містять один або кілька дисплеїв, на які виводяться зображення для лівого і правого ока, систему лінз для коригування геометрії зображення, а також систему трекінгу, що відстежує орієнтацію пристрою в просторі (рис. 2).



Рис. 2. Різноманітні VR-гарнітури.

Монітор паралакс 3D дисплеї. До пристроїв цього типу відноситься безліч різних пристроїв: від спеціальних смартфонів до кімнат віртуальної реальності, які задіють властивий людині механізм сприйняття об'єму – паралакс. Для цього, в кожний момент часу для глядача, виходячи з його положення щодо екрану, генерується відповідна проєкція тривимірного об'єкту. Переміщаючись навколо сцени, користувач може оглянути її з усіх боків, при цьому всі об'єкти сцени будуть переміщатися одна відносно іншої (рис. 3).

Ці пристрої забезпечують, як правило, неповне занурення, оскільки відтворюються на дисплеях і не ізолюють користувача від навколишнього середовища. На даний момент найдосконалішими системами віртуальної реальності є проєкційні системи, використані в розробці кімнати віртуальної реальності. Така система являє собою кімнату, на стіни якої проєктується 3D-стереозображення. Положення користувача, повороти голови відслідковуються трекінговими системами, що дозволяє домогтися максимального ефекту занурення.

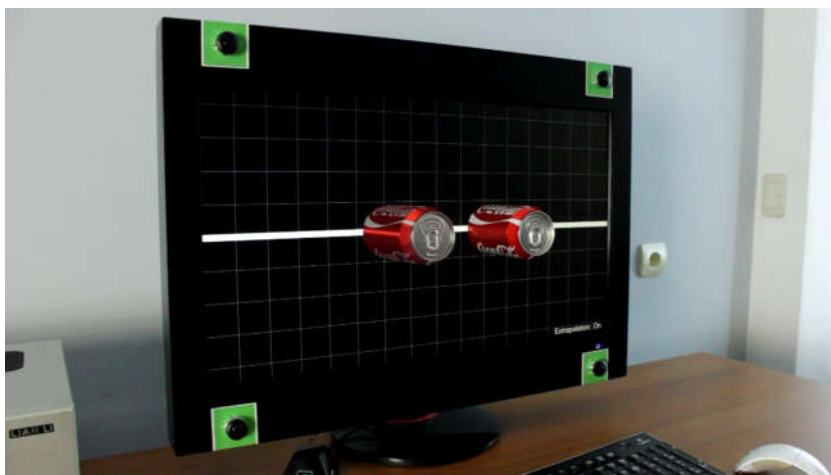


Рис. 3. Дисплей VR.

Віртуальний ретинальний монітор (Virtual retinal display, VRD). Пристрої даного типу формують зображення безпосередньо на сітківці ока. Отже, користувач спостерігає зображення, що «висить» в повітрі перед ним. Крім зазначених переваг, VRD, що проектує зображення на одне око, дозволяє бачити одночасно комп'ютерне зображення і реальний об'єкт, що може застосовуватися для створення ілюзії «рентгенівського зору» – відображення внутрішніх частин пристроїв і органів. VRD, що проектує зображення на обидва ока, дозволяє створювати реалістичні тривимірні сцени. VRD підтримує динамічне перефокусування, що забезпечує більш високий рівень реалізму, ніж у класичних шоломів віртуальної реальності (рис. 4).



Рис. 4. Ретинальний монітор.

Акcesуарами для VR є контролери, доріжки, костюми, рукавички тощо. Так, **рукавички** дозволяють відчувати тактильне відчуття при взаємодії з об'єктами віртуальної реальності. Вони оснащені датчиками, які дозволяють відслідковувати рух кистей і пальців рук. Технічно це може бути реалізовано з використанням оптоволоконних кабелів, тензометричних або п'єзоелектричних

датчиків, а також електромеханічних пристроїв (таких як потенціометри) тощо (рис. 5).



Рис.5. Використання VR-рукавиць.

Для взаємодії з VR існує безліч **бездротових контролерів** з різними ступенями свободи для відстеження рухів. Вони дозволяють «хапати», «зчитувати рухи рук», фіксувати електричні імпульси в м'язах, виконувати інші дії у віртуальній реальності (рис. 6).



Рис. 6. Контролери для взаємодії з VR.

VR-костюми, які можуть включати 16 модулів стеження або 18 датчиків, що забезпечують якісний зворотний зв'язок. Кожен модуль націлений на певну групу м'язів. Костюм дозволяє повністю відслідковувати рух тіла та передавати тактильні, температурні, вібраційні відчуття, а в поєднанні з шоломом – зорові і слухові.

Комплекси та VR-тренажери, за допомогою яких можна займатися різноманітними видами спорту та руховою активністю. Активний VR-тренажер, де вашими діями у віртуальному просторі управляє першокласна навігація, як ходьба або біг, створює безпрецедентне відчуття занурення, яке не може бути випробувано сидячи (рис. 7).



Рис. 7. Використання бігової платформи.

Упродовж останніх років багато тренажерів пропонували користувачам дисплеї та інші компоненти, щоб вони могли відчувати себе так, ніби «їдуть» в оточенні прекрасних пейзажів на реальному велосипеді. Але це було аж ніяк не повне занурення. Сьогодні ви зможете «їздити» не тільки по «рівним» дорогам, а й по місцевості з ухилом тощо. Передбачається наявність 24 різних рівнів опору і 16 різних положень педалей. Все це буде синхронізовано з тим, що ви спостерігаєте перед собою в окулярах віртуальної реальності (рис. 8).

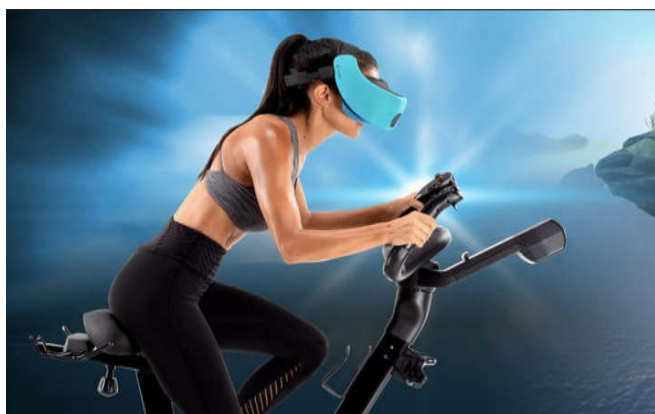


Рис. 8. Вело VR-тренажер.

На даному етапі розвитку технологій VR найбільш популярними є наступні.

Технології з ефектом повного занурення, що забезпечують правдоподібну симуляцію віртуального світу з високим ступенем деталізації. Для їх реалізації необхідний високопродуктивний комп'ютер, здатний розпізнавати дії користувача і реагувати на них в режимі реального часу, і спеціальне обладнання, що забезпечує ефект занурення.

Технології без занурення, до яких відносяться симуляції з зображенням, звуком і контролерами, що транслюються на екран, бажано широкоформатний. Такі системи зараховують до віртуальної реальності, оскільки за ступенем впливу на глядача вони набагато перевершують інші засоби мультимедіа, хоча й не реалізують повною мірою вимоги, що пред'являються до VR.

Технології зі спільною інфраструктурою, до яких відносять Second Life – тривимірний віртуальний світ з елементами соціальної мережі, який налічує понад мільйон активних користувачів, гру Minecraft та інші. Вони не забезпечують повного занурення (втім, у Minecraft вже існує версія для віртуальної реальності, що підтримує шоломи Oculus Rift і Gear VR). Проте, у віртуальному світі добре організована взаємодія з іншими користувачами, чого часто не вистачає продуктам «справжньої» віртуальної реальності. Віртуальні світи використовуються не тільки в ігровій індустрії: завдяки таким платформам, як 3D Immersive Collaboration можна організовувати робочі та навчальні 3D-простори – це має назву «спільна робота з ефектом присутності». Забезпечення повного занурення і, одночасно, взаємодія користувачів у віртуальності є одним з надважливих напрямів розвитку VR.

VR на базі Інтернет-технологій. До них відноситься перш за все мова Virtual Reality Markup Language, аналогічний HTML. Зараз ця технологія вважається застарілою, але, не виключено, що в майбутньому віртуальна реальність буде створюватися в тому числі й з використанням Інтернет-технологій.

Особливий інтерес викликає технологія доповненої реальності (AR). На відміну від VR, в якій ми навмисно відгороджуємося від навколишнього середовища, доповнена реальність дозволяє створити накладення віртуального світу на реальний в полі сприйняття користувача. Таким чином ми можемо одночасно отримувати інформацію з двох джерел.

Технічно, AR – це не віртуальна реальність, але питання, що виникають при її створенні подібні до тих, що виникають при створенні VR (наприклад, як змусити пристрій обчислювати своє точне розташування і підлаштовуватися під найдрібніші зміни, що вносяться користувачем в реальному часі). Тому технології AR і VR вважають досить тісно пов'язаними. Розробники шоломів віртуальної реальності припускають, що вже скоро віртуальна реальність об'єднається зі справжньою, і ми зможемо бачити спливаючі підказки прямо поруч з будівлями або торговими центрами, повідомлення про затори на дорогах або про друзів, що обідають в сусідньому кафе. Все це може існувати вже в найближчому майбутньому.

Поеднання AR і VR призвело до появи нової **змішаною реальності**, яку ще називають гібридною реальністю, що є злиттям реальних і віртуальних світів для створення нових середовищ і візуалізації, де фізичні та цифрові об'єкти співіснують і взаємодіють в режимі реального часу. Змішана реальність існує не тільки у фізичному або віртуальному світі, а є поєднанням реальності нашого світу і віртуальної реальності, що охоплює як доповнення реальності, так і доповнення віртуальності.

VR застосовується в багатьох сферах, а саме:

- навчання (моделювання середовища тренувань в тих заняттях, в яких необхідна попередня підготовка: наприклад, керування літаком, стрибки з парашутом і навіть операції на мозку);
- наука (дозволяє поліпшити і прискорити дослідження молекулярного і атомного світу: занурюючись у віртуальне середовище, вчений може взаємодіяти з частинками так, ніби це кубики LEGO);
- медицина (навчання хірургів, та безпосередньо маніпуляції на операціях);
- промисловий дизайн та архітектура (створення віртуальних моделей об'єктів, дослідження їх зсередини, тестування технічних характеристик);
- ігри та розваги, віртуальний туризм тощо.

VR торкнулася багато сфер життя сучасної людини, включаючи освіту, маркетинг, ігрову індустрію і, звичайно ж, фізичну культуру і спорт. Яким же чином VR вже використовується у сфері спорту та як впливає на процес підготовки спортсменів. Яким же є VR-спорт зараз?

Відбір спортсменів. Так, VR-технології вже використовуються з метою пошуку та відбору талановитих спортсменів. Вони дозволяють аналізувати статистичні дані початківців і виявляти серед них найталановитіших. Тест триває 30 хвилин та дозволяє відстежити рухи рук і ніг спортсмена під час вправ, що виконуються за допомогою системи VR та об'єктивно оцінити ступінь розвитку таких фізичних здібностей, як сила, реакція, швидкість, точність удару, прийняття рішення тощо.

Розробники стверджують, що технологія випробувана 640 гравцями у футбол в різних країнах, а результати проаналізовані зі спортивними лікарями і тренерами та довела свою ефективність.

Реабілітація травмованих. З розвитком технологій з'явилася можливість удосконалити класичні підходи в реабілітації після травмувань з допомогою VR. Технічною основою є комп'ютерне моделювання та імітація з використанням тривимірної візуалізації, що дозволяє реалістично відображати рухи на екрані.

Спортсмену через окуляри віртуальної реальності моделюється ігрова ситуація, а він акуратно відпрацьовує окремі дії без ризику отримати травму і відновити свої сили і навик, йому необов'язково «виходити» на спортивну арену.

VR здатна допомогти людині з вадами здоров'я, підвищивши м'язову активність, поліпшивши навички координації, рівноваги і селективності рухів, а також забезпечити внутрішню впевненість у власних діях. Доведено, що

характеристики руху, виконаного в реальному просторі, не мають значущої відмінності від руху у віртуальному середовищі.

Тренування у віртуальній реальності ведуть не тільки до поліпшення практичних функцій, а й до реорганізації структур головного мозку. Результат подібної реабілітації фіксується на високому рівні і тому є досить стійким.

VR сьогодні не може в повній мірі замінити традиційних реабілітаційних методик і підходів, проте вона вже є доступним механізмом значного поліпшення якості реабілітації та дозволяє досягати позитивного результату в процесах відновлення.

VR-трансляції. Сьогодні на всіх великих спортивних заходах використовуються 360-градусні камери, що записують або транслюють тривимірну картинку з місця подій. VR використовується і для того, щоб передавати атмосферу стадіону тим, хто знаходиться далеко від нього: уболівальник надягає шолом віртуальної реальності і фактично дивиться гру «наживо». Це стало справжньою знахідкою для любителів спорту, які не можуть особисто бути присутнім на місці подій.

Одним з перших спортивні трансляції в новому форматі стали розвивати у професійній баскетбольній лізі NBA. Так, перший (пробний) VR-показ матчу між «Голден Стейт» і «Денвером» пройшов ще в 2013 році. А в нинішньому чемпіонаті для перегляду у віртуальній реальності будуть доступні 27 ігор з пакета NBA League Pass.

Літні Олімпійські ігри-2016 вже увійшли в історію як один з перших спортивних заходів, який масово транслювався через віртуальну реальність. А у 2017 році технологія була використана у «Формулі 1»: тепер вона дозволяє стежити за тим, що відбувається з паддока. У форматі 360 градусів можна подивитися ще й шість турнірів з гольфу в рамках PGA Tour. Паддок – це спеціальне місце, що служить для розгортання моторхоума команд і перебування високопоставлених осіб.

Безпосередньо матчі в трансляції не будуть віртуальною реальністю, так як потрібні окуляри для занурення у формат 360 градусів. Але при цьому користувач зможе виводити на екран додаткову інформацію: графіку з показниками гравців, загальну статистику матчу, дані про інші зустрічі тощо.

Глядачам також можна змінити місце перегляду гри і перебувати в скайбоксі стадіону, а не на дивані у вітальні. Більш того, в цей скайбокс можна запросити друзів і знайомих з Facebook – ви будете сидіти разом. (Скайбоксі – (англ. Sky – «небо» і box – «коробка») – об'єкт у тривимірній графіці, який відіграє так би мовити «роль» неба і горизонту, являє собою нескладну тривимірну модель (як правило, куб), з внутрішньої сторони якої натягнута текстура неба, так звана «кубічна текстура» (рис. 9).



Рис. 9. Перегляду гри на стадіоні за допомогою VR-окулярів.

Футбол, гольф, хокей – VR-трансляції поступово охоплюють все більше видів спорту. Найближчим часом всі найбільші спортивні заходи світу транслюватимуться у віртуальній реальності так само, як по звичному телебаченню.

VR-додатки. Все частіше спортивні клуби використовують VR для роботи з вболівальниками на стадіонах і за їх межами. Бейсбольний «Детройт Тайгерс» встановив атракціон, що дозволяє опинитися на місці відбиваючого проти пітчера команди Майкла Фульмера. Футбольний «Ювентус» розробив повноцінний клубний VR-додаток. Уболівальники можуть брати участь в одному із завантажених сюжетів (наприклад, стадіон і поле в день матчу, роздягальня команди, тренування і святкування чемпіонства в минулому сезоні тощо). Кількість сюжетів стає дедалі більше.

VR-тренування. VR для тренувань військових льотчиків використовувалася ще в 1980-х роках. І поки технологія змогла дійти до спортсменів, пройшло ще близько 30 років. Активно використовувати VR стали у Великобританії, починаючи з підготовки до Олімпійських ігор 2012 року в Лондоні.

Відповідне обладнання дозволяє моделювати у віртуальній реальності місця проведення майбутніх змагань і їх детальну обстановку. Тобто будь-який спортсмен міг заздалегідь потренуватися і що називається «звикнути» до місця майбутнього змагання. Спочатку це обладнання призначалося для літніх видів спорту, але в подальшому було модифіковано і для зимових – бобслею, скелетону, гірських лиж тощо.

Даний проект отримав назву VR-Vantage: британці використовували його і для підготовки до Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де Жанейро. VR-досвід дозволить спортсменам адаптуватися до нових умов, позбутися стресу і показати кращі результати. Варто зазначити, що проект VR-Vantage підходить як для звичайних атлетів, так і для тренувань паралімпійців. Зрозуміло,

стверджувати, що все залежить від VR-тренувань невірно, але свій внесок вони теж здійснюють.

Американці, вирішивши не відставати від суперників, задіяли свою навчальну VR-програму тренувань для лижників, розроблену компанією Strivr. Програма, аналогічно вищеописаному проекту VR-Vantage, дає можливість спортсмену «прокотитися» по майбутній трасі багато разів (рис. 10).



Рис. 10. Використання VR-програми для тренування лижників.

«Арсенал» і «Сток Сіті» співпрацюють з голландською компанією Beyond Sports, яка розробляє технології, котрі дозволяють моделювати ігрові ситуації, відпрацьовувати різні тактичні взаємодії безпосередньо в режимі VR. Гравці заходять до спеціально обладнаного приміщення, надягають окуляри віртуальної реальності, а в програмі для них створюється потрібний ігровий епізод – в результаті футболісти можуть відпрацьовувати гру на полі, насправді перебуваючи в приміщенні. Наприклад, так можна відтворювати моменти, в яких воротарі часто припускаються помилок.

Так як VR дозволяє моделювати ситуації без участі суперників (отже, без ризику отримати травму), такі тренування особливо популярні. Компанія STRIVR, з якою співпрацюють футбольні клуби ліги, стверджує, що зараз у неї понад 50 тисяч сценаріїв для тренувань. Цікавий приклад гравця «Сан-Франциско» Сі Джей Бетарда, який перед початком сезону розглядався як резервний квотербек, але швидко збільшив статистичні показники завдяки VR-тренуванням, за допомогою яких мав змогу моделювати до 1000 різних техніко-тактичних ситуацій на тиждень. Планується, що з нового сезону віртуальну реальність в тренуваннях використовують не тільки команди, а й арбітри.

Американці використовують технологію віртуальної реальності і для тренувань університетських команд з американського футболу, бейсболу та інших видів спорту. За створення комп'ютерних симуляцій тут відповідають компанії STRIVR і EON Sports. Розроблено понад 50 тисяч різних сценаріїв для тренувань. Серед їхніх клієнтів – найбільші університети США (рис. 11).



Рис. 11. Використання VR для тренувань з американського футболу.

За словами, генерального директора EON Sports Брендана Рейллі, поєднання спорту і віртуальної реальності тільки починається і поступово набирає обертів.

VR-спорт. VR не тільки допомагає в різних видах спорту, а й створює нові. Так у 1997 році в США з'явилася перша ліга електронного спорту – Cyberathlete Professional League (CPL) і з'являється таке поняття як **кіберспорт**, також іменований як комп'ютерний спорт або електронний спорт – командне або індивідуальне змагання на основі відеоігор.

Кіберспортівні дисципліни діляться на кілька класів, що розрізняються властивостями просторів, моделей, ігровим завданням та ігровими навичками кіберспортсменів (шутери від першої особи, стратегії реального часу, авто- і авіа-симулятори, командні рольові ігри з елементами тактико-стратегічної гри).

У деяких країнах кіберспорт є визнаний як вид спорту. З 2018 року заклади вищої освіти України пропонують отримати вищу освіту за спеціальністю «Кіберспорт» (зокрема Харківська державна академія фізичної культури. Для вступу абітурієнтам потрібні результати ЗНО (біологія, українська мова та література), тест на фізичну підготовленість і творчий конкурс (перевірка короткострокової пам'яті і сенсомоторної реакції з обраної дисципліни). З 2019 року відкривається кіберспортивна магістратура, навчання здійснюється на кафедрі інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). Дипломованих кіберспортсменів готують також в Китаї, Швеції, інших країнах. Впровадження кіберспорту в освіту виводить Україну в один ряд з такими провідними кіберстркрвінами як Японія і Південна Корея.

Розглянувши використання VR у спорті маємо зауважити щодо доцільності та можливого впровадження технологій кіберспорту безпосередньо на уроках фізичної культури. На нашу думку ефективність впровадження цих ідей полягає в наступному:

1. Відтворення і аналіз командної гри в різних ракурсах зображення.
2. Спільна підготовка спортсменів до змагань.
3. Оцінка і тестування стратегії і тактики.
4. Моделювання несприятливих умов, таких як вітер, дощ, різкі зміни температури тощо.
5. Виявлення малоефективних тактичних дій в спортивних іграх.
6. Мотивація завдяки змаганням з віртуальними конкурентами.
7. Віртуальний коучинг, не тільки отримувати знання та навички від вчителя та взаємодіяти з іншими учнями.
8. Новий рівень фітнес-ігор – необхідна фізична активність для взаємодії з залученням цифрового ігрового контенту з метою рухової активності.
9. Відчувати неіснуючі або недоступні об'єкти, про які йде мова в тренувальному процесі.
10. Розширення можливостей спільного навчання, що дозволяє більш ефективно вирішувати групові завдання.
11. Взаємодія з об'єктами, перегляд і масштабування в різних ракурсах зображення.
12. Маніпулювання і дотик до віртуальних об'єктів.
13. Проведення релаксації та віртуальних змагань тощо.



Наприклад додаток VireFit – у віртуальній реальності, створений для професійних тренувань, напрацювання спортивних навичок і рухової активності. Це повноцінний фітнес-центр з трьома «зонами»: тенісним кортом, боксерським рингом і баскетбольним майданчиком.

«Баскетбол». Перед вами три кошики: жовтий, зелений і червоний. Ваше завдання ловити м'ячі і відправляти їх в кошик потрібного кольору. Чим більше влучень, тим більший рахунок. Гра розвиває техніку кидка, концентрацію уваги, влучність, швидкість реакції. Рекомендована для занять з початківцями.

«Теніс». Перед вами велика мішень. Ваше завдання ухилятися від м'ячиків і відбивати їх так, щоб вони потрапляли точно в ціль. Чим ближче до центру мішені вдарить м'яч, тим більше балів вам нараховують. Це тренування середньої інтенсивності, яке розвиває влучність і швидкість реакції.

«Бокс». Перед вами віртуальний суперник зі штучним інтелектом. Необхідно ухилятися, блокувати і наносити удари. Суперник діє швидко і змінює тактику, оцінюючи рухи і швидкість гравця. Режим реалізований в дусі класичного боксу. Це тренування високої інтенсивності, яке буде тримати вас у спортивній формі.

Крім різних налаштувань можливо зберігати статистику про кількість, тривалість й інтенсивність тренувань, відстежувати результати, отримувати зворотний зв'язок, спілкуватися з віртуальним тренером. Програма автоматично підлаштовується під зріст, рівень підготовки (рис. 12).



Рис. 12. Тренування з використанням додатку VireFit у VR.

Наведемо ще один приклад віртуального спорту. Розробники з Cherry Pop Games створили Virtual Reality Football Club (VRFC), в якому можна грати у футбол у віртуальній реальності.



Основна проблема з віртуально-реальними іграми, в яких задіяні рухи ніг гравця, полягає в тому, що чимала частина призначених для домашнього користування систем не оснащена додатковими датчиками для «погляду» на нижні кінцівки людини.

Та це вирішили просто. Замість того, щоб «дивитися» на ноги, гра буде керуватися рухами контролера руками, якими користувачам належить зображати і замахи, і удари м'яча. Налаштувати точність маніпуляцій можна завдяки кільком кнопкам. Та незабаром будуть розроблені та додані датчики, які дозволять стежити за рухами ніг (рис. 13).

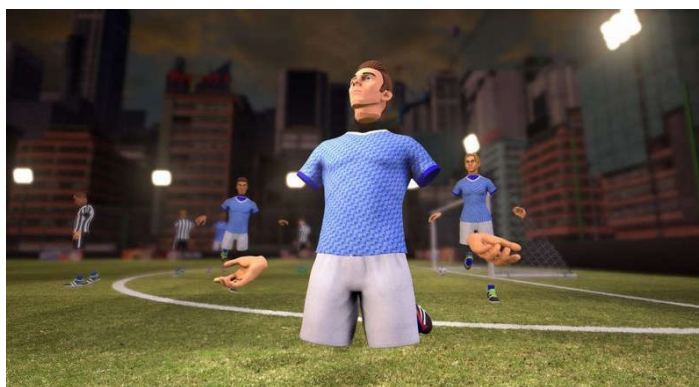


Рис. 13. Віртуальний футбол з використанням системи VR.

Віртуалізація сфер діяльності сучасної людини і бурхливий розвиток інноваційних технологій створили умови для появи такого поняття як тривимірні віртуальні світи або інтерактивне віртуальне 3D-середовище. Сучасний Інтернет переповнений своєрідними віртуальними світами, спільнотами і різними видами онлайн-комунікацій.

Віртуальні тривимірні світи – це штучно створений світ, побудований за допомогою програмування на основі комп'ютерних технологій як постійний, багатоцільовий цифровий простір для міжособистісної та групової комунікації, в якому учасники взаємодіють у вигляді аватарів, публікують інтерактивний контент, мають соціальну ієрархію, функціонують як віртуальний соціум.

Віртуальні світи створюють відчуття загального простору і єдності, оскільки користувачі спостерігають взаємодію один з одним, створюють відчуття присутності і спільності, підтримують різні заходи. Тут можна розмовляти, піднімати руки, переміщатися, застосовувати різні види комунікацій, передавати тактильні і звукові відчуття, запахи і багато іншого.

У цьому просторі можуть одночасно знаходитись сотні учасників, в якому є власна валюта, підприємництво приносить реальний прибуток, розвивається творчість, можливість подорожувати різними містами і країнами, розважатися, грати в ігри, тобто використовувати всі ці можливості у фізичному вихованні і спорті (рис. 14).

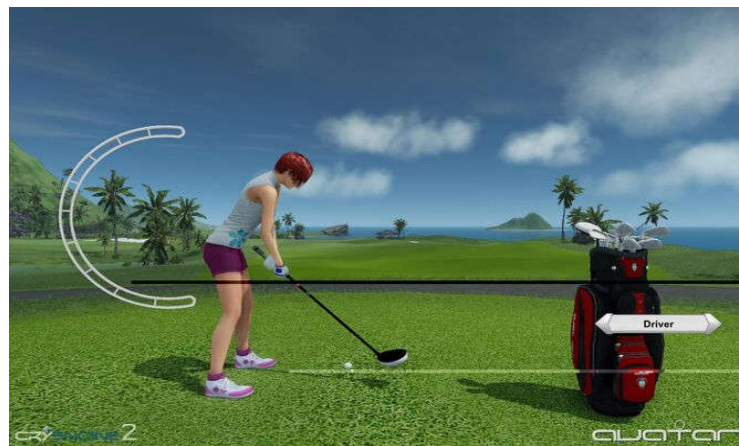


Рис. 14. Заняття спортом у віртуальному світі.

Ми розглядаємо віртуальні світи як потужне доповнення до інших інструментів комунікації, а не як їх заміну. Проте, віртуальні світи мають унікальні переваги і є фантастичними для великомасштабних взаємодій.

Існує безліч зарубіжних досліджень, які підтверджують, наскільки підвищилася ефективність навчальних занять після переходу на використання віртуальних світів. Так, 80% університетів Великобританії використовують в навчанні технології віртуальних світів, які особливо ефективні при навчанні

учнів і студентів з обмеженими фізичними можливостями. Учасники можуть відвідувати заняття у віртуальному класі, спілкуватися з викладачами, один з одним за допомогою чату та голосового зв'язку.

Так, групою американських вчених на чолі з Технологічним інститутом і Університетом Джорджії передбачається розробити віртуальний світ, який може тиражуватися для використання в різних освітніх установах. Актуальним є проведення досліджень і розробки типових сценаріїв проведення занять у тривимірному оточенні віртуального світу, а також опрацювання питань застосування віртуальних світів як тривимірного багатокористувальницького інтерфейсу до електронних освітніх ресурсів.

Особливо яскравими віртуальні всесвіти стали останнім часом в сучасних комп'ютерних іграх. Хоча поки що ці всесвіти ще недостатньо розвинені і деталізовані, щоб зрівнятися зі звичайною реальністю, але з часом, сподіваємося що дуже скоро, деталізація комп'ютерної реальності наздожене звичайну реальність.

Таким чином, маємо констатувати, що віртуальна реальність зачіпає абсолютно всі сфери життя сучасної людини, і спорт тут не виняток. У найближчому майбутньому, напевне, ми не зможемо уявити собі спорт без VR. Тренування у віртуальній реальності, спортивні трансляції у форматі 360, домашні VR-тренажери, навіть VR-кіберспорт – майбутнє яке вже настало.

VR допоможе перетворити тренування в захоплюючу гру, яка дозволить залучити до занять спортом тих, кому раніше це було нецікаво, що позитивно позначиться на оздоровленні нації (вирішення проблем гіподинамії, ожиріння, серцево-судинних розладів тощо).

Список літератури

1. Віртуальна реальність. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
2. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків. *Навчально-метод. посібник*. Слов'янськ : вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с.
3. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 160 с.
4. Качан О.А., Пристинський В.М. Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Х. : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 53-56.
5. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Львів : Видавництво Львівської

політехніки, 2019. 236 с.

6. Шинкарук О.А., Юхно Ю.О., Сергієнко К.М., Яковенко О.О. Міжнародний досвід розвитку кіберспорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*. Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференція з міжнародною участю. К., 2019. С. 282-284.

7. Koryahin, V., Mukan, H., Blavt, O., & Virt, V. (2019). Students' coordination skills testing in physical education: ICT application. *Information Technologies and Learning Tools*, 70(2), 216-226. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2>

8. Turolla Al., Dam M., Ventura L., Tonin P., Agostini M., Zucconi C., Kiper P., Cagnin A., Piron L. Virtual reality for the rehabilitation of the upper limb motor function after stroke: a prospective controlled trial. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 2013.

Інформаційно-комунікаційні технології у контролі фізичного виховання: запити та потенції

Корягін В.М., Блавт О.З.

Національний університет «Львівська політехніка»

Розглянуто питання інтеграції і використання інноваційних технологій у контролі процесу фізичного виховання. Запропоновано якісно новий підхід до вивчення проблеми реалізації процедур контролю. Обґрунтовано необхідність інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій як можливості забезпечення оперативності та високоефективності контролювальних процедур, результатом яких є оперативне отримання достовірних даних вимірювань.

Ключові слова: фізичне виховання, контроль, інновації, інформаційно-комунікаційні технології.

The integration and use innovative technologies in the control of physical cultivation are considered. Any new approach to all passing problems is a proposed. The integration of information and communication technologies, which uses large operational and high performance indicators, confirms that the operating system requires reliable data was proved.

Key words: physical education, control, innovations, information and communication technologies.

Вступ. У Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено на необхідності забезпечення розвитку фізичної культури [1] на основі використання інноваційних технологій. В умовах модернізації, на основі адаптації передового світового досвіду до сучасних українських економічних,

суспільно-політичних та соціокультурних умов, реорганізація наукової складової у галузі фізичного виховання набуває особливої ваги. На засадах перманентної інформатизації у всіх галузях знань, використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) є чільним чинником вищезазначеного.

Використанню інноваційних технологій у практиці фізичного виховання присвячено широкий перелік наукових праць. Нині їхнє впровадження є одним з найважливіших пріоритетів освітньої політики України [4].

У ХХІ столітті з прискоренням темпів суспільного прогресу, економічних і соціальних перетворень, зростанням обсягу та інтенсивності обміну інформацією забезпечення використання найновіших здобутків технічного прогресу залишається найважливішим стратегічним пріоритетом сталого розвитку галузі. Інтенсивний розвиток науково-технічного процесу, посилення його впливу у сучасній науці викликає необхідність значного підвищення якості наукових досліджень та здійснення кардинальних змін в організації і в експертизі результатів фізичного виховання. У відповідності із вимогами часу, глобальний розвиток ІКТ зумовлює необхідність суттєвих змін усіх аспектів організації фізичного виховання. Удосконалення технологій педагогічного контролю [1] визнають як можливий напрям підвищення якості і ефективності цих процесів.

Визначена необхідність істотної перебудови інформаційного забезпечення контролю у фізичному вихованні [2, 3]. Дослідники [1, 5] підкреслюють необхідність пошуку шляхів інформаційного забезпечення контролю у фізичному вихованні з використанням ІКТ. Актуальність наукової розвідки у визначеному керунку обумовлена пріоритетним завданням модернізації галузі у відповідності із вимогами сучасного розвитку та глобалізаційних процесів у всіх галузях знань.

Мета роботи – виявлення потенцій інтеграції ІКТ у контроль процесу фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Вдосконалення засобів контролю зумовлено поступом науково-технічного прогресу. У фізичному вихованні це відображається у модернізації його змісту й оптимізації технологічного забезпечення для досягнення нової якості. Процес модернізації є еволюційним й ґрунтується на впровадженні нових здобутків та позитивного досвіду галузі та сукупних галузей знань на міждисциплінарних засадах [4]. Водночас, він передбачає істотні зміни, зумовлені сучасними тенденціями технічного розвитку.

Передусім звернімося до поняття ІКТ, яке трактують як сукупність знань про способи та засоби роботи з інформаційними ресурсами. Та водночас розглядають як способи та засоби збору, обробки та передавання інформації для накопичення інформації про об'єкт, що вивчається [5]. Фактично, ІКТ є сукупністю технологічних інструментів і ресурсів, які використовуються для набуття, збереження та управління інформацією. ІКТ передбачає розробку інформаційних систем та створення комунікаційних мереж та використання їх у будь-яких предметних галузях [1].

Модернізація засобів та методів контролю на основі інноваційних перетворень, що передбачає інтеграцію ІКТ у цей процес, є потужним засобом підвищення ефективності процесу фізичної підготовки [1]. Розглядаючи інновації як значущі новоутворення, що виникають на основі нововведень, акцентуємо увагу на їхньому позитивному впливі на реалізацію контролю. В контексті нашого дослідження, інновації це з одного боку – ідеї, підходи, методи, технології, які дотепер не використовувались. З іншого – комплекс елементів чи окремі елементи процесу, які мають прогресивний початок щодо формування нововведень у системі, що забезпечує ефективність розв'язання завдань контролю у фізичному вихованні у ході змін.

Отож, ми презентуємо інновації як процес модернізації. Глобалізація НТР вимагає вирішення важливого завдання інтенсифікації процесу контролю, підвищення його ефективності, якості та результативності. При цьому оновлення процесу тестування та досягнення гарантованих результатів контролю відбувається у межах її чинної організації. В основі такого напрямку – технологічний підхід до тестового контролю, спрямований на забезпечення його високої ефективності.

ІКТ інтегрують найновіші досягнення обчислювальної та телекомунікаційної техніки. Їхня основа – обчислювальна техніка, програмно-методичне забезпечення й сучасні комунікаційні засоби. Засобами ІКТ є технічне обладнання. Їхня функція полягає у накопиченні, зберіганні, обробці інформації із застосуванням програмного забезпечення, обчислювальної техніки й засобів зв'язку [1, 5].

Досвід практики та думки провідних фахівців галузі й урахування того, що інформатизація сьогодні є пріоритетним керунком у розвитку галузі, визначена об'єктивна необхідність нарощування потужностей використання ІКТ у контролі фізичного виховання. Інформатизація у контролі з точки зору нашого дослідження полягає в побудові інфраструктури засобів отримання, збереження, накопичення й обробки інформації. Певна річ, що інформаційний ресурс невичерпний; його обсяги перманентно збільшуються [4].

Модернізацію контролю ми маємо намір реалізувати на основі науково обґрунтованої репродуктивної реорганізації й використання потенціалу ІКТ. Будучи технологічною за змістом, інноваційна реорганізація полягає у автоматизації процесів отримання й оброблення інформації з подальшим формуванням баз даних контролю. Основна ідея полягає у інтенсифікації процесу контролю, який значно посилює його інформаційні можливості. Реалізація унікальних можливостей ІКТ забезпечує сучасний рівень дидактики інтенсифікації ходу фізичної підготовки [8]. А також створення засобів контролю якісно нового рівня задля забезпечення ефективності цього процесу, створюючи умови для збагачення ресурсів контролюваної інформації.

Обґрунтовуючи необхідність освоєння нововведень й упровадження інновацій у контроль, зазначимо, що інноваціями ми не вважаємо окремі удосконалення. До інновацій зараховуємо ті нововведення, в яких втілено комплексне використання ІКТ й перебудови практики на шляху підвищення її ефективності.

Сучасні ІКТ у фізичному вихованні орієнтовані на застосування широкого спектру досягнень електронної техніки, технічних засобів і засобів комунікацій. Втім, технологічна інтеграція ІКТ становить сьогодні досить складну проблему. Їхнє використання у процесі контролю потребують ретельного наукового обґрунтування та експериментальної апробації. Здебільшого, це зумовлено складністю і суперечністю специфічних завдань фізкультурної діяльності (суб'єкт дослідження – живий організм), що не завжди дає змогу формалізувати процес отримання та обробки інформації. Окрім того, складність модернізації системи контролю спричинена накладенням системи інновацій на вкрай складну, доволі інертну узвичаєну систему, яка не забезпечує належного рівня контролю та не відповідає сучасним вимогам [4].

Специфіка ІКТ у фізичному вихованні передбачає методичне забезпечення процесу контролю у вигляді сучасних інструментальних систем – автоматизованих засобів функціональної діагностики. Останні представляють собою пристрої та системи, які застосовують, щоб одержати інформацію контролю [2]. Останніми роками значно розширилась їхня номенклатура й підвищилась точність вимірювання. Цьому сприяв розвиток елементарної бази електронної апаратури, призначення якої – обробка інформації [5].

Інструментальні методи контролю об'єктивні й забезпечують отримання кількісної оцінки будь-яких характеристик і параметрів дій контрольних вправ. Основна ідея упровадження й використання сучасних ІКТ у процесі контролю полягає у тому, що таким чином ми намагаємось не тільки забезпечити достеменність й оперативність контролю. Своє чергою, в такий спосіб

вирішити завдання прогнозування, проектування окремих компонентів занять й оцінити ефективність тренувального процесу.

Інновації повинні бути відповідні переліку неодмінних критеріїв. Задоволення запитів останніх створюють судження про їхню ефективність. Визначено критерії інноваційних технологій: новизна, оптимальність (досягнення бажаних результатів при найменших витратах (фізичних, часових, тощо), висока результативність (задоволення метрологічних запитів), можливість широкого застосування (передбачає масове упровадження) [3].

Керуючись викладеними критеріями, беззаперечно існує необхідність розроблення засобів реалізації контролю, які дають змогу за мінімально можливих витрат часу отримати оптимальний результат. Зазначене передбачає підвищення цілеспрямованості процесу контролю й фактичній реалізації його діагностичної функції.

Інтеграція ІКТ у тестовий контроль потребує належної професійної компетентності фахівців, оскільки останнім часом різко зросла інформаційна складова науково-дослідної роботи. Зазначене передбачає належний рівень володіння інформацією щодо можливостей і правил експлуатації приладів та належний рівень фізико-математичної та технічної компетентності фахівця [1].

Таким чином зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє сформулювати провідну ідею інтеграції у контролі фізичного виховання ІКТ. Така ідея полягає у можливості вирішення низки виявлених проблемних моментів. По-перше, забезпечити виконання метрологічних вимог до проведення тестових випробувань. По-друге, значно зменшити часові втрати. По-третє, істотно розширити можливість застосування методів багатовимірної математичного аналізу даних та програмного опрацювання отриманих результатів. Перелічене ставлять принципово нові вимоги щодо оперативного, раціонального, цілеспрямованого контролю й зумовлюють потребу інформаційного забезпечення процесу тестування. Відтак, можливо забезпечити достеменність й оперативність контролю та забезпечити якісне вирішення завдань прогнозування, проектування окремих компонентів занять й оцінити ефективність фізичної підготовки.

Обґрунтовуючи необхідність освоєння нововведень й упровадження інновацій у тестовий контроль зазначимо, що інноваціями ми не вважаємо окремі удосконалення. До інновацій зараховуємо ті нововведення, в яких втілено комплексне використання ІКТ й перебудови практики на шляху підвищення її ефективності. Перспективність цього наукового пошуку не викликає сумнівів і дає ще один імпульс у забезпеченні результативності контролю у фізичному вихованні.

Висновки. Процес модернізації контролю вписується у загальну стратегію підвищення якості фізичного виховання, скерованої на задоволення потреб учасників цього процесу, а, відтак, суспільства і держави. Необхідність інтеграції ІКТ у контроль фізичного виховання з практичної позиції визначається значущістю надходження та вивчення інформації про стан досліджуваних параметрів на певному етапі занять для підвищення їхньої результативності.

У роботі представлено новий підхід до вирішення проблеми підвищення ефективності контролю у фізичному вихованні, відповідним стандартам сучасності. Наше дослідження обґрунтоване з точки зору необхідності об'єктивного контролю, як складового елементу доцільної побудови тренувального процесу та вагомого чинника управління його результативності.

Список літератури

1. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. 236 с.
2. Носко М.О., Гаркуша С.В., Бріжата І.А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Київ: «МП Леся», 2012. 264 с.
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Академия, 2008. 288 с.
4. Koryahin, V., Mukan, H., Blavt, O., & Virt, V. (2019). Students' coordination skills testing in physical education: ICT application. *Information Technologies and Learning Tools*, 70(2), 216-226. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2>.
5. Magill, R.A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications* (8th ed.). McGraw-Hill International Edition.

Дистанційне навчання в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти

Кравченко Р.Т.

ЗВО «Криворізький будівельний коледж»

Вступ. У наш час інтернет-технологій багато аспектів нашого життя переноситься в мережу, прискорюючи тим самим темпи розвитку інформаційного суспільства і долаючи географічні бар'єри. Не стає виключенням і освіта. Дистанційна освіта характеризується як якісно новий, прогресивний вид навчання, що виник в останній третині ХХ ст. завдяки новим технологічним можливостям, які з'явилися внаслідок інформаційної революції, і на підставі ідеї відкритої освіти. В основу цього виду навчання покладено самостійну інтерактивну роботу студента зі спеціально розробленими навчальними матеріалами. Фахівець ХХІ століття – це людина, яка вільно володіє сучасними інформаційними технологіями, постійно підвищує і вдосконалює свій професійний рівень. Придбання нових знань і навичок, практично корисних і застосовуваних у роботі в епоху інформаційного суспільства значно розширює можливості самореалізації і сприяє кар'єрному росту.

Мета: вивчити особливості застосування дистанційного навчання в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Організація та методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанційне навчання в сучасному тлумаченні виникло відносно недавно, і саме завдяки цій новизні воно орієнтується на кращий методичний досвід, накопичений різними освітніми установами по всьому світу, на використання вискоелективних педагогічних технологій, що відповідають потребам сучасної освіти і суспільства в цілому.

У праці О. Андрєєва, В. Солдаткіна дистанційне навчання розглядається як нова організація освітнього процесу, що базується на принципі самостійного навчання студента. Середовище навчання в цьому випадку характеризується тим, що студенти здебільшого віддалені від викладача в просторі і/або у часу. Водночас вони мають можливість у будь-який момент встановлювати і підтримувати діалог за допомогою засобів телекомунікації [4].

Автори подають ще одне визначення, в якому дистанційне навчання тлумачать як сукупність інформаційних технологій, що забезпечують надання студентам основного обсягу досліджуваного матеріалу, інтерактивну взаємодію тих, кого навчають, і тих, хто навчає, у процесі навчання, надання студентам

можливості самостійної роботи з освоєння досліджуваного навчального матеріалу, а також оцінку їхніх знань і навичок, отриманих у процесі навчання. На думку авторів, дистанційне навчання – це новий щабель навчання, на якому забезпечується застосування інформаційних технологій, заснованих на використанні персональних комп'ютерів, відео- та аудіотехніки, космічної й оптико-волоконної техніки [4].

Ще в одному визначенні, яке наводить В. Овсянніков, дистанційна освіта охарактеризована як "планований процес навчання (вивчення), в якому використовується широкий спектр технологій задля того, щоб налагодити контакт зі студентами на відстані, з метою забезпечення взаємодії з ними й атестації знань, які вони одержали" [4].

В результаті проведеного дослідження наукових джерел було проаналізовано велику кількість визначень поняття «дистанційне навчання», що вказує на різноманіття підходів до його розуміння. Як бачимо, всі наведені визначення відображають одну або декілька аспектів складного і багатогранного явища, пов'язаного з освітою на відстані за допомогою сучасної комп'ютерної техніки.

Таким чином, на основі аналізу наведених визначень, можна зробити висновок, що всі автори у понятті «дистанційне навчання» виокремлюють та науково обґрунтовують такі його складові [2]:

- ✓ навчання у синхронному та асинхронному режимі;
- ✓ суб'єкти навчання;
- ✓ компоненти навчального процесу (цілі, зміст, методи, організаційні форми, засоби навчання);
- ✓ засоби ІКТ.

В. Биков у монографії «Моделі організації систем відкритої освіти» виділяє такі різновиди дистанційного навчання [1]:

1) дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, в якому його учасники (суб'єкти навчання) здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально;

2) традиційне дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють взаємодію переважно асинхронно у часі, значною мірою використовуючи як транспортну систему постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів системи телефонного або телеграфного зв'язку;

3) е-дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи постачання

навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів, комп'ютерні мережі Internet / Intranet, ІКТ.

Якщо розглянути особливості дистанційної освіти з погляду комунікацій між викладачем і студентом, то можна визначити такі її характерні риси [2]:

- самоосвіта як основа дистанційного навчання, що передбачає самомотивацію студента щодо власного навчання, а також певний рівень самоорганізації особистості;

- спілкування викладача і слухача за принципом "один до одного", що відповідає за формою і змістом індивідуальній консультації;

- спілкування і взаємодія "один до одного" не виключає взаємодії "одного до багатьох", оскільки викладач, відповідно до заздалегідь складеного графіка, працює відразу з безліччю студентів. Така форма взаємодії нагадує традиційне навчання в класах;

- взаємодія "багатьох до багатьох" означає, що можливе одночасне спілкування безлічі студентів, які обмінюються між собою досвідом і враженнями.

Підвищення якості освіти в галузі фізичної культури і спорту, забезпечення її мобільності, привабливості, вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у закладах вищої освіти та передбачає використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання і мультимедійних засобів, впровадження електронних засобів навчання, комп'ютерних навчальних програм.

Так, технології дистанційного навчання у системі фізичного виховання включають [5]:

- 1) авторський курс з теорії і методики фізичного виховання;
- 2) електронні навчально-методичні посібники і видання;
- 3) літературу для студентів з олімпійської освіти;
- 4) відеолекції з окремих тем;
- 5) лекції у форматі Power Point;
- 6) теоретичні завдання та тестування;
- 7) відеопрезентації та ілюстративний матеріал;
- 8) інтерактивне спілкування з фахівцями (у форумі, через електронну пошту чи програму SKYPE);
- 9) участь у вебінарах (інтернет-семінарах).

Так як дисципліна «Фізичне виховання» є наочним курсом і з практичними заняттями, дистанційне навчання не в повному обсязі може розкрити всі уміння студентів. Але і для такого курсу дистанційне навчання має позитивні сторони [3]:

- актуальність – можливість упровадження новітніх педагогічних, психологічних, методичних розробок;
- зручність – можливість навчання у зручний час, у певному місці, відсутність обмежень у часі для засвоєння матеріалу;
- модульність – розбиття матеріалу на окремі функціонально завершені теми, які вивчаються у міру засвоєння і відповідають здібностям окремого студента або групи загалом;
- можливість перевірити теоретико-методичні знання учнів класу;
- можливість одночасного використання великого обсягу навчальної інформації будь-якою кількістю студентів;
- інтерактивність – активне спілкування між студентами і викладачем, що посилює мотивацію до навчання, засвоєння матеріалу;
- відсутність географічних кордонів для здобуття освіти;
- можливість покращити оцінку з фізичного виховання – за допомогою теоретичного матеріалу студент може покращити оцінку.

Очевидно, що майбутнє все ж за змішаними формами навчання, де поряд з дистанційними формами повинні бути присутніми і форми практичних занять в стінах ЗВО, оскільки одним із найважливіших факторів, що впливають на успіх навчання студентів, є викладач. Не можна опанувати раціональну техніку рухів на відстані, навіть використовуючи найсучасніші спортивні прилади та комп'ютеризовані тренажери, відеофільми та відеоролики із зображенням взірцевого виконання техніки рухів. Безумовно, нове мультимедійне освітнє середовище є великим помічником у навчанні, проте лише досвідчений викладач (тренер) може навчити раціональних рухових і тактичних дій, розкрити індивідуальність студента і поставити ідеальну техніку рухів.

Висновки. Під дистанційним навчанням слід розуміти навчальний процес, коли усі або частина занять проходять з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій за територіальної віддаленості викладача й студентів. Виявлено основні складові дистанційного навчання, до структури яких входять: кейс технології, TV-технології, мережеві технології. Застосування елементів та технологій дистанційного навчання навіть у рамках традиційних форм організації навчального процесу саме по собі дає стимул до впровадження сучасних технологій навчання в систему фізичного виховання.

Дистанційне навчання може бути послідовним, паралельним або самотійним фрагментом у загальній системі навчання. У першому випадку зміст навчання частково поділяється між очною і дистанційною формами, які послідовно застосовуються в єдиній лінійній системі організації освітнього процесу. В умовах паралельного використання дистанційне навчання не несе самотійного навантаження у процесі засвоєння нового знання, формування

мотиваційно-поведінкової та особистісної сфер студента, а виконує ілюстративні, тренінгові і контролюючі функції. У третьому варіанті дистанційне навчання може бути застосоване для повного вивчення окремого предмета освітньої програми або всього курсу.

Список літератури

1. Бикив В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія] / В. Ю. Биков. – К. : Атіка, 2009. – 684 с.
2. Дистанційне навчання. Основи, концепції, перспективи: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / [І.О. Романенко, В.В. Калачова, Д.В. Сумцов, О.П. Сук]. – Х. : НТУ «ХП», 2010. – 283 с.
3. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика / Р. В. Клопов. – Запоріжжя : Запоріж. нац. ун-т, 2010. – 386 с.
4. Теорія і методика професійної освіти: навч. посіб. / за ред. З.Н. Курляди // Київ: «Знання». – 2012. – 390 с.
5. Шандригось Г.А. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / Г.А. Шандригось, В.І. Шандригось, П.І. Ладика // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 5 К (61) 15. – С. 270-273.

Перспективи впровадження інформаційно-комунікаційних технологій формування стійкої мотивації дітей дошкільного віку у практику занять фізичною культурою

Махмудова Н.В., Соловйова-Зубкова Ю.Ю.

Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу № 22 «Райдуга»
(Білозерське, Добропілля)

Статтю присвячено актуальній проблемі впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в заняття фізичною культурою для зміцнення здоров'я дітей. Розглянуто питання про формування в дітей стійкої мотивації до збереження і зміцнення здоров'я та ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя. Доведено, що комп'ютерна підтримка навчально-виховного процесу дозволяє вивести сучасне заняття на якісно новий рівень, підвищити інтерес дітей до фізичної культури.

Ключові слова: ІКТ у фізичному вихованні, мультимедіа, планування діяльності.

The article is devoted to the actual problem of introducing ICT in physical education for promoting the health of children. The question of formation in children of sustainable motivation to preserve and promote health and holistic orientations concerning healthy lifestyle is considered. It is proved that computer support of educational process allows to bring modern training to a qualitatively new level, to increase children's interest in physical culture.

Key words: ICT in physical education, multimedia, activity planning.

Вступ. Інформаційно-комунікаційні технології є більш ніж просте використання комп'ютера, оскільки вони також змушують нас використовувати деякі вимірювальні та оцінювальні електронні пристрої, аудіовізуальні посібники для оцінювання ефективності заняття, що дозволяють нам організувати та об'єктивно оцінити кінцеві результати. Швидкий технологічний прогрес також був інтегрований в заняття з фізичної культури. Епоха інформаційно-комунікаційних технологій стає все більш впливовішою, тому нам, як педагогам, потрібно змінити наше уявлення про спосіб навчання. ІКТ допомагає педагогам цікаво побудувати заняття, що позитивно впливає на мотивацію та ступінь залученості дітей до продуктивної діяльності. У той же час це допомагає вихователям визначитися зі своїм стилем навчання (виховання), що надає їм більшої самостійності. Отже, традиційне заняття з фізичного виховання повинно бути адаптоване до цієї «зміни парадигми», підтримуючи еволюцію процесу навчання та виховання. Дуже складно уявити можливість приєднання до фізичного виховання ІКТ, не втрачаючи сутності дисципліни, оскільки вони обидві є дуже різноманітними та конфліктними

сутностями. Основне занепокоєння пов'язане з тим, як підтримувати рівень участі у фізичній діяльності в ІКТ середовищі, що немає «високої психомоторної щільності». Вихователь повинен розглядати цей виклик як ідеальну можливість підняти навчання з фізичного виховання на вищу платформу. Фізичне виховання отримає нові виміри, оскільки заняття будуть значно покращені технологічними інструментами.

Використання мультимедійних інструктивних засобів значно збагатить навчальний процес, який стане більш динамічним та захоплюючим. За допомогою таких засобів педагоги зможуть налаштувати заняття відповідно до своїх уподобань, використовуючи вибраний текст, звук, анімацію та відео, щоб захопити увагу дітей. Це лише один із багатьох захоплюючих інструментів, який педагог використовує для переробки свого стилю викладання. Форма освіти змінюється, тому фізичному вихованню доводиться адаптувати свої традиційні сторони навчання.

Виклад основного матеріалу. Упродовж багатьох років поняття фізичного виховання колиалося, оскільки було так багато різних філософських поглядів, які намагаються визначити, що ж таке фізичне виховання насправді; якою має бути фізкультура; що слід робити з фізичним вихованням; як слід займатися фізичним вихованням для досягнення своїх цілей. По суті, фізичне виховання спрямоване на підвищення працездатності та активізацію розвитку людини за допомогою вибраних фізичних вправ та рухів, спрямованих на досягнення певного результату. З розвитком фізичного виховання все більший акцент робиться на вдосконаленні знань в цій галузі. Впровадження ІКТ у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми – одна із складових переходу від «орієнтованої на предмет навчальної програми» (головним чином, орієнтованої на розвиток навичок) до «навчальної програми, орієнтованої на дитину» (в основному стосується здібностей та потенціалу максимізації через рух).

Фізичне виховання та ІКТ є двома сутностями, настільки різними, що важко сприймати їх як спорідненими. Нещодавні зміни в освіті, вдосконалення технологій упровадили комп'ютери в навчально-виховний процес. Усі ці нововведення спонукали до взаємодії фізичного виховання з інформаційно-комунікаційними технологіями.

Використання ІКТ в фізичному вихованні дає багато переваг:

- надає широкий спектр програм, призначених для вдосконалення навчання фізичної культури;
- надає спектр різних стилів викладання;
- покращує заняття завдяки безлічі барвистих картинок, зображень, звуків, анімації та рухів;
- тримає дитину зосередженим на вправі;

- покращує заняття завдяки збору інформації для прямого введення та аналізу.

Для фізичних занять та рухливих ігор характерні різні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, уміння ловити, кидати м'яч, отже, навчання слід починати з демонстрації показу техніки рухів. Це можна зробити, використавши відео-презентації або скористуватися проектором; застосування цих засобів дозволяє віртуально відтворювати техніку рухів, що сприяє швидкому засвоєнню навчального матеріалу, робить заняття більш цікавим та мобільним. Після вивчення основних рухів треба практично апробувати їх на занятті та записати на відео виконання дітьми певних прийомів та дій. Потім матеріал проектується на екран для аналізу правильності виконання вправ та рухів. Цей метод сприяє розвитку у малюків аналітичного мислення. Діти не можуть побачити свої помилки і недоліки, а при перегляді відеозапису малюки швидше виправляють помилки. Отже, при організації і проведенні сучасного заняття з фізичної культури необхідно використовувати ІКТ, що дозволяє успішно поєднувати не тільки фізичну, але й розумову роботу, розвиває інтелектуальні та творчі здібності дитини, допомагає вихованцям оцінювати та вдосконалювати свої дії. ІКТ також може заохотити дитину до занять спортом, надаючи їй можливості дізнатися про змагання, пов'язані з фізичним розвитком, наприклад, відеоспостереженнями за спортивними змаганнями та танцями в дії. Нам важливо пам'ятати, що ІКТ – це не засіб навчання, а середовище, яке сприяє заздалегідь визначеному змістовному навчанню. Наша нинішня задача полягає в тому, щоб показати як презентації, відеопроєктори, електронні таблиці, реєстратори даних, цифрові зображення та інші нові технології можуть бути всебічно пов'язані з фізичним вихованням.

Біотехнологічні вдосконалення та вдосконалення спортивних пристроїв також матимуть вплив на фізичне виховання через те, що рухові здібності людини можна вдосконалити та контролювати за допомогою ІКТ. Наприклад, фітнес-браслет, він ще може називатися трекер активності, смарт-браслет, фітнес-трекер – це електронний пристрій, який допомагає контролювати деякі види активності, такі як біг, ходьба, відстань, якість і частота пульсу. Оскільки електронні пристрої та комп'ютери стають все більш мобільними та доступними, це з часом може перетворитися на реальність, що дозволить вивчати рух дитини і на занятті з фізичної культури. Як педагоги майбутнього, ми повинні впоратися з цією хвилею змін і адаптуватися, інакше ми не зможемо уникнути поступового вимирання нашої галузі.

Інформаційно-комунікативні технології включають величезну колекцію програмного забезпечення. Для планування, управління та викладання можна використовувати у фізичному вихованні наступні технології:

- загальне програмне забезпечення – найпоширенішими формами є текстові процесори та електронні таблиці;
- обробка даних – інформація може зберігатися в базі даних;
- Інтернет-глобальна мережа, що забезпечує можливість спілкування, обміну ідеями та доступу до інформації та ресурсів з усього світу;
- CD-ROM – інформація набуває форми графіки та тексту, супроводжуючись звуком та відео, що рухаються;
- сучасний фітнес-браслет з пульсометром, функцією вимірювання артеріального тиску, крокоміром, фітнес-трекером, який ефективно вирішить всі завдання з моніторингу здоров'я дитини під час занять – ремінь містить радіо для передачі інформації на монітор;
- відеокамера, яку можна підключити до комп'ютера. Послідовності відео чи нерухомі зображення можна зберігати на диску та редагувати;
- презентаційне програмне забезпечення – наприклад, Microsoft PowerPoint, що відображає інформацію під формою слайдів;
- проектор на 360⁰ – це новий формат проектора, який транслює зображення по всій площі поверхні. Пристрій уміє відображати як фотографії, так і відеоролики. Для цього досить вставити в виріб карту пам'яті, USB-флешку або скористатися бездротовим зв'язком Wi-Fi;
- інтерактивні підлоги – результат сучасних проекційних цифрових технологій, які перетворюють звичайне заняття на казку, заповнивши його особливою атмосферою. Зображення ніби не просто реагує на рухи, а оживає.

Використання даних пристроїв на заняттях з фізичної культури являє собою сучасну систему, що сприяє швидкому навчанню фізичним вправам. У той же час вони сприяють підвищенню інтересу вихованців до індивідуальної роботи з цими приладами, оскільки вони розуміють як правильно виконувати рухи: виправляються помилки, вдосконалюється їхня інтуїція та стимулюється навчання. Ці засоби не повинні вважатися цілком самі по собі. Вони не виключають класичних навчальних занять, методів та прийомів, але представляють собою допоміжні засоби, супроводжуючи традиційні, покращені, у свою чергу, для максимальної ефективності заняття фізичною культурою. Отже, комп'ютерні технології перетворюють навчальний процес із фізичного виховання на мотивований високопродуктивний процес.

Із використанням засобів ІКТ на заняттях з фізичної культури виграють і діти, і педагоги, і батьки, бо ці технології здійснюють один із найважливіших напрямів, що дозволяє значно підвищити ефективність фізично-оздоровчої діяльності – особистої зацікавленості кожної дитини в зміцненні здоров'я, а це сприяє формуванню здорового способу життя.

Переваги використання ІКТ на заняттях з фізичного виховання

Дитина	Педагог
- полегшується розуміння вправ - спрощується візуалізація проблеми - посилюється критичне мислення - підвищується мотивація - полегшується самостійність - покращується здатність до самооцінки - «режисер» власного рухового прогресу - результати негайно відомі	- полегшується викладання предмету - використовуються всі наявні ресурси - примножуються матеріальні ресурси - зростає педагогічна майстерність

Висновки. Відтак, упровадження ІКТ дозволяє збільшити об'єм рухової активності, продуктивніше вирішувати завдання процесу фізичного виховання, підвищує рівень здоров'я, збільшує інтерес вихованців до занять. Слід відзначити, що використання ІКТ допомагає педагогу планувати навчальний матеріал, визначати фізичний стан вихованців, правильно дозувати навантаження. Але для нас важливо ретельно продумати роль ІКТ на занятті з фізичної культури, пам'ятаючи, що це не може замінити фактичний фізичний досвід дитини. Як педагоги, ми не можемо ігнорувати величезний вплив сучасних технологій, тому що використання інтерактивних засобів навчання в фізичному розвитку є значно обговорюваною темою в освітньому просторі й дошкільного виховання.

Список літератури

1. Аксьонова О.М. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 5. С. 35-38.
2. Воронковська М.О., Сиротенко Т.А., Панченко С.В. Використання інформаційних технологій у дошкільній освіті. *Дошкільний навчальний заклад*. 2012. № 3. С. 2-12.
3. Єресько О. Освіта в Україні: курс – на ефективне використання інформаційно-комунікаційних технологій. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 1. С. 4-5.
4. Мотурнак Є. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному закладі. *Практика управління закладом освіти*. 2012. № 5. С. 21.
5. Свириденко О. Навчання XXI століття: ІКТ-компетентність педагогів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 1. С. 7-10.

Відомості про авторів

Аверьянов Игорь Валерьевич	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики футболу і хокею, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту n.gubareva@mail.ru
Аверьянов Сергей Викторович	магістрант науково-педагогічного факультету, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту n.gubareva@mail.ru
Александров Евгений Игоревич	магістрант кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту Kaigorodcvea-olg@mail.ru
Антипов Вячеслав Александрович	кандидат педагогічних наук, Санкт-Петербург tomilina@mail.ru
Антипова Елена Васильевна	кандидат педагогічних наук, доцент, Санкт-Петербург tomilina@mail.ru
Бабіч В'ячеслав Іванович	доктор педагогічних наук, зав. кафедри олімпійського й професійного спорту, ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка»
Багрій Олена Василівна	учитель фізичної культури Курахівського ліцею «Престиж» I-III ступенів (академічного спрямування), спеціаліст вищої категорії, старший учитель
Баришнікова Ганна Костянтинівна	студентка 3 курсу природничого факультету, спеціальність Середня освіта (Фізична культура) Криворізького державного педагогічного університету anetbar69@gmail.com
Бегей Григорій Віталійович	учитель фізичної культури, спеціаліст 2 категорії, «Спеціалізована школа I-III ст. № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів-дошкільний навчальний заклад» (Добропілля) griska1985@gmail.com
Белоусова Катерина Костянтинівна	асистент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) belousova-kk@ukr.net

Блавт Оксана Зіновіївна	доктор педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка» (Львів) oksanablavt@ukr.net
Борисенко Лілія Леонідівна	викладач фізичного виховання I категорії, Відокремлений підрозділ "Лисичанський педагогічний коледж Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" lilya.borisenko80@gmail.com
Быков Виктор Степанович	доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри фізичного виховання і здоров'я, Тюменський державний університет fiss-bikov@mail.ru
Гататуллин Алексей Геньятович	кандидат історичних наук, доцент, зав. кафедри спортивного туризму та технологій в туристичній індустрії, ЗО «Білоруський державний університет фізичної культури» (Мінськ) cymbaluk.lena@tut.by
Гейтенко Владислав Володимирович	кандидат педагогічних наук, Донбаська державна машинобудівна академія; учитель фізичної культури ЗЗСО № 10 (Краматорськ)
Гладкова Валентина Іванівна	лікар з гігієни харчування, викладач, ВСП «Кам'янський міський ВЛД» ДУ «Дніпропетровський ОЛЦ МОЗ України», Кам'янський медичний коледж 2208gvi@gmail.com
Горская Инесса Юрьевна	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) mbofkis@mail.ru
Губарева Наталья Владимировна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту n.gubareva@mail.ru
Гулько Наталя Вікторівна	вихователь, заклад дошкільної освіти № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) natalya.gunko40@gmail.com
Дереча Наталія Михайлівна	учитель фізичного виховання I категорії, Родинська загальноосвітня школа I-II ступенів 36 Покровської міської ради nderecha@ukr.net

Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ)
Євстаф'єва Наталя Віталіївна	учитель вищої категорії, Комунальний заклад "Темрюцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Нікольської районної ради Донецької області" temryukschool@gmail.com
Євтушенко Ольга Олександрівна	вихователь, ЗДО № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) olgaevtushenko06@gmail.com
Еганов Александр Васильевич	доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри теорії та методики боротьби, «Уральський державний університет фізичної культури» (ФГБОУ ВО УралГУФК) eganov@bk.ru
Жамардій Валерій Олександрович	кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії зі спортивної медицини та фізичної реабілітації Української медичної стоматологічної академії (Харків) shamardi@ukr.net
Жа́ра Ганна Іванівна	кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка zhannafarm@gmail.com
Зайцев Володимир Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Чернігівський національний технологічний університет v.zaytsev@ukr.net
Зоренко Владислав Вячеславович	студент 4 курсу факультету фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка vladzorenko51@gmail.com
Ігнатуша Алла Леонідівна	завідувач навчально-виробничої практики, вчитель вищої кваліфікаційної категорії зі званням «викладач-методист», ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» ignatushaalla@gmail.com

Кайгородцева Ольга Владимировна	кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту Kaigorodcvea-olg@mail.ru
Касьянюк Александр Сергеевич	Донбаська державна машинобудівна академія, КН-18-1м (науковий) aleksandr.kasianuk@gmail.com
Касьянюк Андрей Сергеевич	Донбаська державна машинобудівна академія, КН-18-1, (Краматорськ) aleksandr.kasianuk@gmail.com
Качан Олексій Анатолійович	завідувач відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації Донецького облІППО, президент федерації «Спорт заради розвитку», національний тренер з розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін
Клейменова Тетяна Анатоліївна	директор, Тарасівський навчально-виховний комплекс І-ІІІ ступенів Іллінівської сільської ради Костянтинівського району Донецької області tarasovka_nvuk@ukr.net
Книш Світлана Іванівна	кандидат пед. наук, доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації, Бердянський державний педагогічний університет knysibdpu@gmail.com
Корягін Віктор Максимович	доктор педагогічних наук, доктор фізичного виховання і спорту, професор завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка» (Львів) oksanablavt@ukr.net
Кравченко Романа Тарасівна	викладач фізичного виховання, тренер-викладач, ЗВО «Криворізький будівельний коледж», ДЮСШ Криворізької РДА rkravchenko95@gmail.com
Красножон Світлана Олександрівна	студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії
Крошка Світлана Андріївна	голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії зі званням «викладач-методист», ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com

Лебедик Леся Вікторівна	доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та суспільних наук, Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі» lebedyk_lesya@ukr.net
Линдт Татьяна Александровна	старший викладач, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту lta@bk.ru
Ляшенко Віталій Васильович	керівник фізичного виховання Відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» ekaterinaiv8@gmail.com
Ляшенко Катерина Іванівна	викладач педагогічних дисциплін, голова циклової комісії, магістр педагогіки вищої школи Відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», аспірант ekaterinaiv8@gmail.com
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету valentinamarchik@gmail.com
Махмудова Наталія Вікторівна	завідувач, дошкільний навчальний заклад комбінованого типу № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) Radugasad22@gmail.com
Мінєнко Галина Миколаївна	директор відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка», Заслужений працівник освіти України, магістр управління навчальним закладом
Мищенко Наталія Юрьевна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Уральський державний університет фізичної культури NUMishenko@yandex.ru
Мищенко Сергей Николаевич	викладач кафедри теорії та методики футболу і хокею, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту n.gubareva@mail.ru

Мусхаріна Юлія Юріївна	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) musharina_u@ukr.net
Мухаматгалєєв Євген Геннадійович	асистент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
Мягих Євгенія Дмитрієвна	аспірант кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) mbofkis@mail.ru
Ольхова Тетяна Олександрівна	учитель фізичної культури Краматорської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 25 з профільним навчанням, спеціаліст вищої категорії, старший учитель
Опришкова Світлана Геннадіївна	учитель фізичного виховання, учитель-методист, ЗЗСО I-III ступенів № 13 (Соледар, Донецька область) sopryshkova@gmail.com
Орлова Тетяна Василівна	викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Дружківський житлово-комунальний коледж Донбаської національної академії будівництва і архітектури orlovatv2412@gmail.com
Плаксіна Олена Федорівна	Заслужена артистка України, доцент, доцент кафедри вокально-хорової підготовки вчителя Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради vip_olena_plaksina@ukr.net
Поліщук Сергій Валентинович	викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету polishchuk3011@gmail.com
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістерка фізичного виховання, викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) v.prystynskyi@hotmail.com

Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» v.prystynskyi@hotmail.com
Рудь Іван Степанович	викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету ivanrud0710@gmail.com
Скобєлєв Андрій Андрійович	учень 10 класу, Комунальний заклад “Темрюцька загальноосвітня школа I-III ступенів Нікольської районної ради Донецької області” andrey.sckobelev2001@gmail.com
Слипецкая Ирина Петровна	магістер фізичного виховання, викладач вищої категорії, Лисичанський промислово-технологічний коледж slipeckaja.irin@rambler.ru
Сліпецький Володимир Петрович	викладач фізичного виховання, вчитель I кваліфікаційної категорії, Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка vladslipeckiy64@gmail.com
Смирнова Анастасія Олександрівна	вихователь, ДНЗ № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) nastasmirnova875@gmail.com
Соловйова-Зубкова Юлія Юріївна	вихователь-методист, дошкільний навчальний заклад комбінованого типу № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) Radugasad22@gmail.com
Стадник Володимир Володимирович	кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка» (Львів) vova121212131313@ukr.net
Стрельніков Віктор Юрійович	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, фізичної культури та управління освітою Донецького національного університету імені Василя Стуса (Вінниця); професор кафедри філософії та економіки освіти Полтавського ОІППО імені М. В. Остроградського strelnikov.poltava@gmail.com

Філінков Володимир Ілліч	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ) aleksandr.kasianuk@gmail.com
Фоменко Олена Валеріївна	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради lena.fomenko.78@ukr.net
Фрінцко Іван Іванович	учитель фізичної культури, Тарасівський навчально-виховний комплекс I-III ступенів Іллінівської сільської ради Костянтинівського району Донецької області tarasovka_nvuk@ukr.net
Холодний Олександр Іванович	кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) holodnijalexandr@ukr.net
Христенко Дмитро Олександрович	аспірант, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради dimakhristenko1996@gmail.com
Цвік Оксана Сергіївна	викладач фізичного виховання, Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка oksanas_77@ukr.net
Цьовх Лариса Петрівна	старша викладачка кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка» (Львів) vova121212131313@ukr.net
Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та історії, ЗО «Білоруський державний університет фізичної культури» (Мінськ) cymbaluk.lena@tut.by

Черепов Евгений Александрович	доктор педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я, «Південно-Уральський державний університет» (національний дослідний університет), Інститут спорту, туризму і сервісу, Науково-дослідний центр спортивної науки (Челябінськ) cherepov.e@mail.ru
Чупрун Наталія Федорівна	кандидат педагогічних наук, доцент, ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” chuprunn@ukr.net
Шиманський Андрій Романович	старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка» (Львів) vova121212131313@ukr.net
Шолудько Світлана Олександрівна	завідувач, дошкільний навчальний заклад комбінованого типу № 22 «Райдуга» (Добропілля, Білозерське) Mega.lizasholudkoo@ukr.net
Школа Олена Миколаївна	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради alesikk1974@gmail.com
Шкоропар Станислав Валерьевич	магістрант, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту Kaigorodcvea-olg@mail.ru
Шуба Вікторія Вікторівна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро) mila.shuba@gmail.com
Шуба Людмила Вікторівна	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка» mila.shuba@gmail.com

Наукове електронне видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Збірник статей
VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.)**

Мінімальні системні вимоги:

Операційна система Windows 98 і вище. Процесор Pentium III, RAM 32 Mb, HDD 250 Mb

Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів

32 Mb відеопам'яті DVD-ROM

Програмне забезпечення: AdobeReaderXI

Відповідальний за випуск *В.М. Пристинський*
Комп'ютерний набір *Т.М. Пристинська*

Підписано до використання 27.02.2020. Наклад 50 електрон. прим.

Видавництво Б.І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
