

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Полтавський інститут бізнесу Міжнародного науково-технічного університету імені
академіка Юрія Бугая
Одеський національний медичний університет
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Українська медична стоматологічна академія
Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка
Професійно-технічне училище № 31
Полтавська гімназія № 6

Матеріали
VII Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

24-25 жовтня 2019 р.

м. Полтава

УДК 37.091.39:614 (062)

Т 38

Редакційна колегія:

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

Момот О. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Зайцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Шаповал Є. Ю. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Солоха Ю. В. – старший лаборант кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Жданова-Неділько Олена Григорівна – доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Жамардій Валерій Олександрович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії.

**Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти
Т 38 України: проблеми та перспективи:** матер. Всеукр. студ. наук.-
практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи
та ін. – Полтава : Сімон, 2019. – 140 с.

До збірника наукових праць увійшли матеріали, у яких висвітлюються проблеми формування здорового способу життя сучасної молоді в закладах середньої освіти; сучасні технології здоров'язбережування у закладах вищої освіти; психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту; філософія олімпізму.

УДК 37.091.39:614 (062)

Друкується згідно з рішенням вченої ради

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол №4 від 30.10.2019 р.)*

**Відповідальність за грамотність, автентичність цитат,
правильність фактів та посилань несуть автори статей**

© Колектив авторів, 2019

ВСТУП

Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

У законах України «Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань», «Про загальну середню освіту», «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру» визначені актуальні завдання морального, духовного, ціннісного розвитку молодого покоління, підготовки до активної творчості та повноцінного життя.

Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

Конференція сприятиме ґрунтовному вивченню та узагальненню досвіду навчальних закладів України щодо формування здорового способу життя сучасної молоді. Співпраця повинна здійснюватися у відповідності із соціально-економічним розвитком країни і враховувати регіональні особливості процесу виховання й духовного розвитку особистості у загальноосвітньому та вищому закладі освіти.

П. В. Хоменко

доктор педагогічних наук, професор,

декан факультету фізичного виховання

Полтавського національного педагогічного університету

імені В. Г. Короленка

ПЕДАГОГІЧНІ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Акімова Віталіна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність дослідження. Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства [1].

Мета дослідження – схарактеризувати особливості формування в студентства здорового способу життя у закладах вищої освіти.

Результати досліджень. Вивчення практики показує, що переважна більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія «здоров'я» знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей. Усім своїм способом життя сучасні студенти скоріш демонструють зневагу до свого здоров'я. Тому таку установку не можна розцінювати інакше, як зневагу до батьків, народу, культури і держави, які дарували їм життя, вкладали в їхнє зростання, навчання і виховання відповідні сили і кошти й мали надію, що вони стануть повноцінними членами суспільства, надією й опорою на старість. Проведення педагогічних досліджень, формування на цій основі ідеологічних та психологічних установок, загальної культури особистості й здорового способу життя є завданням актуальним і невідкладним.

Усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я як одного з важливих пріоритетів забезпечення національних інтересів, розвиток здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок зміцнюють їхнє здоров'я значно краще ніж будь-які лікувальні засоби.

Отже, для сучасних закладів вищої освіти вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [2].

Велику роль у становленні здорової особистості повинні відігравати заклади вищої освіти шляхом розробки програм під загальною назвою «культура здоров'я» та проведення різноманітних спортивних змагань серед студентів. Це пов'язано з тим що, за соціологічними даними, частина студентів, поступивши до навчального закладу, припиняють займатися спортом, мотивуючи це великим навчальним навантаженням. З іншого боку, студенти не займаються спортом і не прагнуть до здорового способу життя через те, що в їхній системі цінностей здоров'я знаходиться не на першому місці.

Реалізація завдання формування здорової особистості студента та усієї системи навчально-виховної роботи в освітньому закладі неможливе без тісного співробітництва всіх учасників педагогічного процесу. Уявлення студентів про здоровий образ життя мають формуватися з початку навчання.

Слід зазначити, що поняття «здоровий спосіб життя» має комплексний характер. Світова педагогічна практика трактує здоровий спосіб життя виходячи з поняття «здоров'я».

Виходячи з наведених методологічних посилянь формування здорового способу життя студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти має бути підкріплено впровадженням необхідних педагогічних систем.

Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистісного та суспільного здоров'я не може бути здійснено спонтанними, позасистемними зусиллями окремих ентузіастів або груп людей, якщо воно не буде підтримано системою заходів, що є органічною частиною державної, громадської, освітянської політики країни.

Коректувати існуючий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо посередництвом спеціального педагогічного забезпечення.

Під педагогічним забезпеченням мається на увазі «сукупність факторів та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів». Вирішити цю проблему у формуванні здорового способу життя студента ми радимо

посередництвом реалізації педагогічної стратегії його орієнтування на здоровий спосіб життя. Ця стратегія як діяльно-цільова компонента педагогічного забезпечення передбачає наявність мети, педагогічних умов, методів, прийомів і засобів досягнення етапів і припускає здійснення певних педагогічних дій, які сприяють розумінню студентом значущості діяльності, націленої на самозбереження й самореалізацію в різних сферах діяльності людини, збагаченню навичок охорони здоров'я [3].

Дослідження історичних аспектів виникнення, становлення й розвитку проблеми формування здоров'я молодого покоління було здійснене багатьма вченими. Спільним для цих робіт був підхід в основі якого – висвітлення основних віх розвитку поглядів людства на збереження і зміцнення здоров'я в контексті загального історичного процесу, синтез медичної і соціальної практики.

Розкрити сутність категорії здоров'я людство намагалося давно. Відомий лікар і мислитель Клавдій Гален запропонував визначити здоров'я як стан, при якому «людина не страждає від болю і не обмежена у своїй життєдіяльності». Людина, вважав учений, тільки тоді по-справжньому вільна, коли здорова і володіє високим рівнем психічного комфорту. Він же запропонував оцінювати міру здоров'я трьома станами: здоров'я, хвороба і не здоров'я – не хвороба (третій – «перехідний» стан).

Оцінюючи здоров'я, слід пам'ятати, що дефіцит здоров'я може виявлятися і виявляється через «третій стан», відмінний від станів здоров'я і хвороби. Про третій стан говорив ще Клавдій Гален. Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює у зміненому, умовно нормальному на даний час режимі. У цьому стані відзначається непевність у самопочутті: немає хвороби, але немає і повного здоров'я. В сучасній медицині такий стан ще називається «мала патологія». Очевидно, «третій стан» виникає, коли порушуються чи змінюються зворотні зв'язки у функціонуванні внутрішніх систем організму або в системі взаємодії внутрішньо організованих структур і зовнішнього середовища [4].

На жаль, у такому стані людина реалізує більшу частину своїх психофізіологічних можливостей і, нерідко через нестачу здоров'я не може досягти головної мети свого життя.

Найбільше людей перебуває у «третьому стані» через те, що в своєму житті вони нехтують методами загартовування, психорегуляції, оздоровчого харчування та загального життєвого режиму. Тому розуміння необхідності уважно ставитися до проблем свого здоров'я, засвоєння механізмів його підтримання, зміцнення і відновлення, пізнання особливостей своєї індивідуальної психічної і соматичної організації і на основі цього вироблення оздоровчої поведінки є запорукою щасливого, довгого життя, реалізації себе як особистості і як члена суспільства. І допомогти усвідомити це кожній людині є одним із провідних завдань валеологічної освіти.

Таким чином, незважаючи на наявність вихідних суб'єктивних передумов (достатній рівень знань про доцільність дотримання режиму, збалансованість харчування, шкідливість для здоров'я тютюнокуріння чи вживання алкоголю тощо), спосіб життя сучасних студентів не відповідає оптимальним нормам організації здорової життєдіяльності, не забезпечує достатнього рівня індивідуальної активності з подолання тих елементів поведінки, що несуть ризики для їх здоров'я, створюючи реальну загрозу реалізації професійних і життєвих планів.

Повертаючись до аналізу нових підходів, що з'явилися на сучасному етапі дослідження проблеми формування здоров'я молоді, відмітимо найбільш суттєвий – у розв'язанні проблеми формування здоров'я молоді мають включатися «не тільки не тільки конкретні форми життєдіяльності, але й система ціннісних орієнтацій, інтереси, моральні настанови, потреби, цінності та об'єктивні суспільні умови, спрямовані на оздоровлення молодої людини» [5].

Висновки. Пошук найбільш ефективних і адекватних видів впливу на організацію життєдіяльності студентів як представників розумової сфери передбачав розроблення й наукове обґрунтування стратегічних орієнтирів у визначенні мети, відборі засобів формування їх здоров'я у період навчання у закладах вищої освіти. На нашу думку, формування здоров'я у сучасних студентів має за кінцеву мету вдосконалення умов життя і життєдіяльності на основі виховання і освіти, які включають вивчення свого організму і своєї особистості, засвоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізувати на практиці комплекс засобів і методів долучення до цінностей здорового способу життя. Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове

середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент сучасного ЗВО впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії.

Література:

1. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов ; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – К., 2005. – 157 с.
2. Коваленко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Коваленко // Рідна школа. – 2006. – № 7. – С. 29–31.
3. Козырь П. В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П. В. Козырь // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 301. – С. 20–22.
4. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Л. Кривошеєва. – Л., 2001. – 228 с.
5. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу / О. І. Шиян // «Спецпроект: аналіз наукових досліджень»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. – Д., 2013. – С. 3–8.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бондаренко Марія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність дослідження. Європейська освітня траєкторія України вимагає підвищення якості професійної підготовки, виховання конкурентоспроможних фахівців здатних вирішувати актуальні проблеми сучасності. Сучасна освітня система ґрунтується на компетентнісному підході, в якому відображено зміст через компоненти, що дозволяють цілеспрямовано розвивати професійні здібності, аналітично мислити, орієнтуватися в комунікативній ситуації, адекватно оцінювати досягнення і недоліки професійної діяльності [2, с. 7-13].

Основні концептуальні положення щодо реалізації компетентнісного підходу обґрунтовані у Декларації про вищу освіту для XXI століття (1998), Лісабонській конвенції про визнання кваліфікацій для системи освіти європейського регіону (1997), Сорбонській декларації щодо узгодження структури системи вищої освіти в Європі (1998), Болонській декларації (1999), «Керівних принципах ЮНЕСКО з міжкультурної освіти» (2006) та вітчизняних нормативних документах (Закон України «Про вищу освіту» (2017), Концепція «Нова українська школа» (2018), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр.). Узагальнюючий аналіз нормативно-правових документів дозволяє зробити висновок, що сучасний ринок праці вимагає від випускників не лише глибоких теоретичних знань, а й уміння самостійно застосовувати їх у нестандартних професійних та життєвих ситуаціях.

На нашу думку, підготовку фахівців у закладах вищої освіти актуально спрямувати на формування професійних компетентностей, за допомогою яких формується фахівець, діяльність якого буде результативною та відповідатиме потребам і викликам сучасного суспільства. Невід’ємною складовою будь-якої професійної діяльності є спілкування, а у системі підготовки фахівців з педагогічною освітою комунікативна компетентність займає важливе місце з-поміж ключових професійних компетентностей.

Мета статті – проаналізувати праці провідних учених у контексті упровадження компетентнісної підготовки та з’ясувати стан вивчення проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури.

Результати дослідження. Компетентнісний підхід в освіті є предметом вивчення, як зарубіжних (Дж. Равен, Е. Шорт, Р. Уайт), так і вітчизняних (П. Бачинський, Г. Гаврищак, Н. Дворнікова, Я. Кодлюк, О. Локшина, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, Л. Пильгун, О. Пометун, К. Савченко, С. Сисоєвої, Н. Фоменко та ін.) дослідників.

Визначальними категоріями компетентнісного підходу є поняття «компетенції» та «компетентність», які до цього часу не мають однозначного змісту і визначення. Так, у словнику С. Ожегова (1990) «компетенція» тлумачиться, як «...коло питань, в яких хто-небудь добре обізнаний; коло чийось повноважень, прав», у енциклопедичному, як «... коло повноважень якого-небудь органа,

посадової особи; коло питань, в яких конкретна особа має знання, досвід», у «Новому тлумачному словнику української мови» компетенція потрактовується як добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи.

Натомість Дж. Равен (1999) акцентує увагу на тому, що компетенція це здатність людини, що необхідна для виконання конкретної дії в певній галузі діяльності, яка поєднує в собі знання, навички, способи мислення і готовність нести відповідальність за свої вчинки.

У змінах до постанови КМУ «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» компетенцію визначено, як «... динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [5].

У державному стандарті України (2010) визначено поняття «компетенції» як суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень у певній сфері діяльності людини; тоді як компетентність – набута в процесі навчання інтегрована здатність особистості, що складається із знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізуватися на практиці.

Загальним для переважної більшості означень поняття «компетенція» є розуміння її як властивості особистості вирішувати різні завдання, як сукупність пов'язаних між собою знань, умінь і способів діяльності особи необхідних для здійснення продуктивної діяльності в межах певного кола предметів і процесів.

Значна частина дослідників компетентнісного підходу розглядають «компетентність», як адекватну орієнтацію людини в різних галузях її діяльності: роботі, навчанні, культурі, політиці, здоров'ї, оточуючому середовищі, освіті та вважають це поняття більш широким, яке і включає в себе «компетенції». Зокрема, М. Чошанов розглядає компетентність: як поєднанні між собою знання, уміння, навички; і як уміння практично їх застосовувати; і як здатність обирати найбільш оптимальні, аргументовано рішення та відкидати хибні; і як постійне оновлення знань і умінь для успішного оволодіння професією.

Компетентність фахівця з вищою освітою – готовність творчо реалізувати у професійній діяльності знання, уміння, досвід,

особистісні якості, усвідомлюючи її соціальну значущість і особисту відповідальність за результати цієї діяльності, та необхідність її постійно удосконалювати.

Для майбутньої професії випускник вищої школи повинен володіти низкою компетенцій, які покладені в основу його кваліфікації. Так, О. Пометун виділяє: ключові компетентності – надпредметні (міжпредметні) компетентності, що визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язуючи відповідні проблеми; загальногалузеві компетентності – це ті, що їх набуває студент упродовж засвоєння змісту тієї чи іншої освітньої галузі на всіх щаблях навчання у вищому закладі освіти; предметні компетентності – такі, що формуються у студента впродовж вивчення того чи іншого предмета на всіх курсах університету.

В. Сластьонін під професійною компетентністю розуміє особистісні можливості, що дозволяють фахівцеві самостійно й ефективно вирішувати професійні завдання, ефективно використовувати теоретичні знання та послуговуватися практичними навичками.

Дослідниця А. Маркова професійну компетентність, розуміє як поєднання здатності та готовності індивіда до професійної діяльності. Разом з тим, таке визначення є досить вузьким, оскільки професійна компетентність це не лише базові знання й уміння, а також здатність спеціаліста орієнтуватися у професійних чи життєвих ситуаціях, використовуючи знання та практичні навички, отримані у період навчання.

За поглядами Н. Баловсяк, професійна компетентність – це найвищий рівень знань, умінь, розвитку здібностей, результатів і способів діяльності людини, норм поведінки, внутрішніх мотивів, що надають людині можливість досягти високих результатів у певній професійній діяльності [1].

Таким чином, на думку більшості дослідників, важливою складовою у формуванні фахівця з вищою освітою є професійна компетентність, рівень сформованості якої забезпечить можливість успішного вирішення професійних завдань та виконання функцій.

До структури професійної компетентності сучасні дослідники відносять і комунікативну компетентність. Характер роботи в межах

професійної діяльності тісно пов'язаний з комунікацією, комунікативними вміннями і навичками. У зв'язку з цим на користь комунікативного навчання висловлюється Л. Мацько, яка розглядає мову, як основний канал інформації, яким користується вся освітньо-виховна система.

Є. Пасов також визнає комунікативний метод провідним у практичній мовленнєвій освіті, оскільки він «...допомагає засвоїти мову як засіб спілкування на основі практичного застосування мовного матеріалу, розширення та поглиблення пізнавальних здібностей студентів. Саме комунікативний метод передбачає, що процес навчання спілкуванню відбувається як моделювання самої комунікації».

У сучасній психолого-педагогічній літературі виявлено чимало праць, які розкривають сутність комунікативної компетентності. Питання розмежування понять «мовна компетентність» і «комунікативна компетентність» вивчали Л. Мамчур, Н. Самборська, Д. Рождественська; виділяли систему, складові і компоненти компетентності І. Черезова, І. Чеботарьова; шукали шляхи її підвищення С. Яценко, П. Лозинський, І. Купіна та методи оцінювання О. Добротвор, Л. Ломакіна, І. Клак, визначали як складову професійної компетентності О. Корніяка, Л. Гавриляк та ін.

У дослідженнях А. Літвінчук, І. Кодлюк, О. Єфімова, Л. Овчаренко, Т. Власюк розглядається проблема формування комунікативної компетентності, а саме формування іншомовної комунікативної компетенції в різних професійних контекстах. Так, А. Літвінчук з'ясовувала пріоритетність компетентнісного підходу та роль професійно-комунікативної компетентності у системі професійної освіти майбутніх інженерів-технологів, Т. Шепеленко розробляла та упродовжувала модель педагогічної технології формування комунікативних умінь у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, шляхом впровадження у навчальний процес студентів економічної спеціальності комунікативно-спрямованого навчання, Н. Демедишина – розвиток комунікативної компетентності державних службовців.

Вагомий доробок у вивченні проблеми формування комунікативної компетенції у системі педагогічної освіти було зроблено І. Когут, яка вивчала ефективність гуманістично особистісної технології формування комунікативної компетентності майбутнього

педагога; О. Ковальновою, яка вивчала психологічні особливості розвитку соціально-комунікативної компетентності вчителів; А. Юрченком, який розглядав цю проблему у системі підготовки вчителів фізики та В. Босою, яка досліджувала формування мовленнєвої компетенції майбутніх вчителів у процесі вивчення фахових дисциплін.

Актуальним для нашого дослідження є вивчення проблеми у контексті підготовки майбутніх фахівців спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 0.17 Фізична культура і спорт. Аналіз дослідницького поля дав можливість з'ясувати, що проблему формування комунікативної компетенції у фахівців зазначених спеціальностей фрагментарно, у межах наукових статей, розглядали О. Дзюбенко та А. Потапова, які лише окреслили теоретичні засади формування комунікативної компетенції у майбутніх викладачів фізичного виховання.

Г. Калашніков висвітлював питання роботи зі спортивною термінологією під час занять з іноземної мови на факультетах фізичного виховання та спорту та розглядав особливості організації цих занять на засадах комунікативного підходу, аналізував традиційні та нетрадиційні методи і засоби організації навчального процесу, основні групи спортивної термінології іншомовного походження та надав рекомендації щодо покращення термінологічної грамотності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту [4, с. 397-406].

Ю. Васьков у статті «Комунікативна компетентність учителя фізичної культури як одна з умов якості організації навчально-виховного процесу на уроках» позначив основні аспекти складової комунікативної компетентності та розкрито критерії її оцінювання [4, с.21-24].

Психологічні особливостей розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту дослідила О. Лахтадир. У своїй роботі дослідницею було уточнено психологічний зміст поняття комунікативної компетентності, виокремлено основні її структурні складові (когнітивний, комунікативно-мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний). Авторка встановила залежність розвитку комунікативної компетентності та її структурних компонентів від статі, спеціальності і курсу навчально-професійної підготовки студента та

представила модель розвитку комунікативної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту [6].

Грунтовно дослідила теоретичні і методичні засади формування професійно мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичної культури Г. Кондрацька. У межах своєї дисертаційної роботи авторка показала цю проблему як багатofункціональну, зумовлену ціннісними установками, як таку що визначає пріоритетні сторони професійної діяльності фахівця фізичної культури. Дослідниця показала основні освітні траєкторії формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичної культури, встановила зв'язок між траєкторіями мови, мовлення, спілкування, комунікації й показала їхній вплив на професійне становлення фахівця фізичної культури [5].

Висновки. Вивчення праць провідних учених різних галузей науки, що стосуються упровадження компетентнісного підходу у систему професійної підготовки фахівців з вищою освітою, дефініційний аналіз базових понять «компетенція», «компетентність», «професійна компетентність», «мовна компетентність» і «комунікативна компетентність» дало можливість:

- встановити багатовекторність реалізації компетентнісного підходу, з'ясувати сутність та компонентний склад його базових понять;

- виявити проблеми комунікативної підготовки майбутніх фахівців спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, які стали предметом наукових розвідок й розкривають: теоретичні засади формування комунікативної компетенції, питання роботи зі спортивною термінологією під час занять з іноземної мови, критерії оцінювання основних аспектів складової комунікативної компетентності (когнітивний, комунікативно мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний) майбутніх фахівців та було розроблено структурно-функціональну модель системи професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання;

- окреслити напрями майбутніх досліджень формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, а саме: впровадження інноваційних технологій, тренінгів, рольових ігор, інформаційно-комунікативних технологій у підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, удосконалення та

упровадження дистанційних форм виховання професійно-мовленнєвої культури, модернізація засобів діагностики професійно-мовленнєвої культури та розробка й обґрунтування змісту рекомендацій щодо реалізації методів формування фахового мовлення майбутніх фахівців цієї галузі.

Література:

1. Баловсяк Н. В. Формування інформаційної компетентності майбутнього економіста в процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук спец : 13.00.04 / Баловсяк Надія Василівна. – К., 2006. – 330 с.
2. Болотов В. А. Компетентностная модель : от идеи к образовательной парадигме / В. А. Болотов, В. В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 7–13.
3. Васьков Ю. Комунікативна компетентність учителя фізичної культури як одна з умов якості організації навчально-виховного процесу на уроках / Юрій Васьков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – №2. – С.21–24.
4. Калашніков Г. Спортивна термінологія як засіб формування професійних якостей студентів спортивних спеціальностей / Г. Калашніков // Султанівські читання : актуальні проблеми літературознавства в компаративних вимірах. (На пошану пам'яті д-ра філол. наук, проф. М. В. Теплінського та д-ра філол. наук, проф. В. Г. Матвіїшина) : зб. статей. – Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2014. – Вип. 3. – С.397–406.
5. Кондрацька Г. Д. Основні освітні траєкторії формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання / Г. Д Кондрацька // Traektoriâ Nauki = Pathof Science. 2017. Vol. 3, № 9. – С. 5010–5023.
6. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.07 [спец. «Педагогічна та вікова психологія»] / О. В. Лахтадир. – К., 2017. – 22 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ: КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД

Воробйова Оксана

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Метою освітньо-професійної програми є забезпечення фундаментальної теоретичної та практичної підготовки бакалаврів, які набули глибоких міцних знань для розв'язування складних

спеціалізованих задач та практичних проблем в галузі середньої освіти, що передбачає виконання професійних фахових завдань, застосування теорій та методів інноваційного характеру в галузі сучасної біології і характеризується здатністю до самостійної фахової діяльності, комплексністю та визначеністю педагогічних умов для організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.

Інтегральна компетентність учителя біології – здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов [2].

Освітньо-професійною програмою визначено фахові компетентності спеціальності «014.05 Середня освіта (Біологія)» перед яких головна за спрямування на збереження здоров'я людини: Застосування теоретичних знань біології людини у формуванні понять основ здоров'я людини та валеологічного виховання школярів.

Предметне забезпечення реалізації цієї компетентності представлено в таких навчальних курсах:

«*Фізичне виховання*» – отримання студентами базових знань стосовно основ здорового способу життя, вміння застосовувати фізичні вправи у процесі трудової діяльності, враховуючи її специфічність а також удосконалення функціонального стану організму за допомогою вправ фізичного виховання;

«*Цивільний захист і працезохоронна діяльність*» – формування у студентів відповідальності за особистий та колективний захист, здатності завчасно реагувати на загрозу виникнення надзвичайних ситуацій з урахуванням особливостей майбутньої професії випускників;

«*Основи медичних знань*» – ознайомити студентів з найбільш поширеними захворюваннями і невідкладними станами, небезпечними для здоров'я та життя людини та оволодіння основними принципами надання першої медичної долікарської допомоги;

«*Анатомія людини*» – сформувати у студентів фундаментальні знання про анатомічну будову тіла людини; акцентувати увагу на значимості знань з анатомії не лише для викладення цього предмету в школі, а й для практичного застосування; досліджувати вплив на організм людини чинників зовнішнього середовища.

«Вікова фізіологія і шкільна гігієна» – формувати у студентів знання про анатомо-фізіологічні особливості різних вікових періодів дітей шкільного віку, про основні гігієнічні норми, вимоги, рекомендації, що забезпечують можливості профілактики захворювань дітей шкільного віку, які можуть виникати в умовах шкільного навчання;

«Проблеми сучасної біоекології» – формування фундаментальних базових знань із біології та екології, і, використовуючи знання про будову і функціонування природи нашої планети (ландшафтознавство, біологія, ґрунтознавство, геологію, гідрологію, кліматологію, географію та ін.), формування здатності оцінювати сучасний екологічний стан та вміння прийняття управлінських рішень щодо охорони та захисту навколишнього природного середовища, раціонального природо-користування і, в кінцевому результаті, захисту здоров'я людини і здоров'я природи Землі;

«Основи здорового способу життя» – формувати у студентів мотивації до ведення здорового способу життя, розуміння суті його основних принципів та втілення їх в життя кожного.

«Оздоровчі технології» – сформувати у студентів уявлення про оздоровчі технології як засіб досягнення здоров'я, про їх різноманітність та особливості.

Отже, здоров'язберігаюча компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Передбачає наявність у людини комплексу сформованих навичок, до яких належать: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю, життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю [1].

Література:

1. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти / О. Овчарук // Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К.: «К.І.С», 2003.
2. Освітньо-професійна програма спеціальності «014.05 Середня освіта (Біологія)» – Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2017. – 80 с.

ПОСТУРАЛЬНІ М'ЯЗИ ТА ЇХНЯ РОЛЬ У ПІДТРИМАННІ СТАТОДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У МАУНТИНБАЙКУ

Гапонова Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Актуальність. У складнокоординаційних видах спорту, до яких відноситься маунтинбайк (олімпійська дисципліна крос-кантрі), важливою складовою, що впливає та забезпечує ефективне виконання рухових дій – є рівень розвитку координаційних здібностей та статодинамічної рівноваги тіла. Вони мають безпосередній зв'язок з якістю регуляції пози тіла маунтинбайкера у просторі в різні моменти їзди на велосипеді по трасах різного профілю [2].

При цьому статодинамічна рівновага спортсменів забезпечується завдяки попереково-тазостегновому комплексу та постуральним м'язам [3]. Проте у наукових працях фахівців [1, 4], присвячених дослідженню підготовки велосипедистів, інформація про статодинамічну рівновагу тіла та фактори, що її обумовлюють, висвітлена лише опосередковано.

Тому одним з актуальних питань є систематизація знань про роль постуральних м'язів у підтриманні рівноваги велосипедиста.

Мета роботи – дослідити та визначити роль постуральних м'язів в забезпеченні статодинамічної рівноваги велосипедистів, які спеціалізуються в олімпійській дисципліні крос-кантрі.

Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет, анкетування, метод синтезу та аналізу, методи математичної статистики.

Результати. Одним з компонентів координаційних здібностей є рівновага, без належного рівня розвитку якої не можливо їздити на велосипеді. А саму рівновагу забезпечують поступальні м'язи.

Постуральні м'язи – це одна з головних частин людського м'язового корсету. Їх ще називають «антигравітаційні м'язи» або «тонічні» – це ціла група м'язів, які допомагають в активній підтримці тіла в вертикальному положенні. Ці м'язи темного кольору, утворені потужними поздовжніми волокнами, можуть витримувати тривале статичне навантаження (утримують хребет). Для постуральних м'язів джерелом енергії є кисень, що доставляється кровоносними судинами, тому вони накопичують молочну кислоту повільно [4].

Регулювати роботу цих м'язів (глибоких, коротких і невеликого розміру) не можливо свідомістю, так як за їх функції відповідають підкіркові структури головного мозку (середній мозок, мозочок і підкіркові ядра). Якби постуральні м'язи працювали як звичайні біцепси або трицепси, то спортсмени не змогли тримати своє тіло вертикально.

На відміну від динамічних (швидких м'язів, якими можна керувати усвідомлено), постуральні м'язи мало задіюються під час звичайних тренувань. Основною вправою для тренування постуральних м'язів є повільні статичні вправи [2].

Також важливим є поняття «постуральний баланс» велосипедиста (*posture* з лат. – «положення, поза»), воно визначається як здатність підтримувати і управляти загальним центром маси тіла (ЗЦМ) з метою запобігання падінню або втрати рівноваги при статичному і динамічному положеннях, що є важливим у маунтинбайку при подоланні різноманітних перешкод та проходженні трас. [4].

Від регуляції пози велосипедиста залежить спортивний результат у маунтинбайку. Під час введення гонки маунтинбайкер зустрічається з багатьма ситуаціями, такими як їзда по багнюці, піску та сипкому ґрунті, що призводить до втрати рівноваги, через те що колеса застряють, або йдуть «юзом»; при виїзді на гору (на крутий підйом) потрібно зміщувати попереково-тазостегновий комплекс вперед для того, щоб велосипед рухався вперед, а не скочувався в низ, також в такій ситуації спортсмен вимушений вставати з сідла для збільшення тиску на педаль вагою власного тіла, в результаті виходить розгойдування велосипеда і втрата рівноваги; при подоланні крутого схилу попереково-тазостегновий комплекс навпаки необхідно зміщувати назад, щоб попередити переверот велосипеда через переднє колесо у зв'язку з перевагою задньої частини велосипеда. Саме тому регуляції пози тіла велосипедиста слід приділяти достатньо уваги.

У регуляції пози беруть участь 3 сенсорні системи нашого організму: зір, вестибулярний апарат і пропріорецепція (м'язева чутливість) [2].

Для підтримки статодинамічної рівноваги та регуляції пози діла важливими є м'язи тазу та загалом попереково-тазостегновий комплекс, анатомічна складність якого визначається як будовою суглобів, так і великою кількістю м'язів, залучених в збереження балансу і стійкості

нижньої частини хребта і тазу. Стабільність попереково-тазостегнового комплексу в статичних положеннях виключно важлива для балансу всього тіла, а в динамічних умовах є свого роду «анатомічною основою» раціональних рухів в різних напрямках і площинах [3]. М'язи попереково-тазостегневого комплексу, забезпечуючи стійкість хребта, виступають в якості синергістів по відношенню до м'язів, що забезпечують рух [4].

Основними робочими (поступальними) групами м'язів маунтинбайкерів є задня поверхня стегна, сідниці, передня поверхня стегна, ікри і камбалоподібні м'язи, а також, певну, правда значно меншу, роль в забезпеченні стабільності попереково-тазостегнового комплексу і, природно, всього тулуба, грають великі м'язи плечового поясу.

При їзді на велосипеді ноги тиснуть на педаль, нахиляючи велосипед в сторону, а якщо педалі контактні або тупліксовидні, то друга нога в цей час тягне другу педаль вгору, посилюючи положення. Виходить, що потужні, треновані, ноги нахиляють велосипед, а якщо у маунтинбайкера слабкі м'язи рук, спити та живота, то він не в змозі протидіяти йому нахилу, що призводить до порушення рівноваги та часто навіть падінь. Будь який відхилення велосипеда від руху вперед є марною тратою енергії, яку особливо важливо раціонально розсприділяти під час дистанції, оскільки крос-кантрі також відноситься до видів спорту спрямованим на розвиток витривалості та перегони тривають від 45 до 90 хвилин в залежності від вікової категорії.

Робота рук полягає в постійному утриманні тулуба на велосипеді (адже корпус нахилений вперед і спирається руками на кермо), а також задає потрібний напрямок руху велосипеду та втримує кермо під час подолання складних технічних ділянок траси.

Найбільш важливими для тренування є поступальні м'язи так званої «манжети плеча». Це чотири м'язи (надостний та підостний м'яз, малий круглий і підлопатковий м'яз), які кріпляться в різних місцях до лопатки і до плечової кістки, вони відповідають за поворот плеча, відведення його в сторони і, найголовніше, за стабільність плечового суглобу, на який діє постійне навантаження в процесі їзди від ваги тіла, і підвищене навантаження при підйомі в гору, встаючи з сідла і при приземленні після виконання різноманітних стрибків з трамплінів, дропів та світчбеків. Також важливим для підтримання статодинамічної

рівноваги та регуляції тіла маунтинбайкера є «хват» за кермо велосипеда. Слабкий хват не дозволить ефективно їхати на велосипеді, адже при їзді по перешкодам: бруківці, піску, ґрунту, багнюці та корінню дерев дуже важко втратити кермо, а отже і контроль над велосипедом.

Постуральні м'язи спини є основою для, практично всіх, фізичних навантажень [4], маунтинбайк – крос-кантрі не є винятком. Якщо м'язи спини підготовлені, вони допомагають стабілізувати таз, а отже допомагають ногам розвивати максимальну ефективність при педалюванні. Злагоджена робота м'язів спини дозволяє довго зберігати правильну посадку та забезпечувати правильну роботу кермом, особливо під час підйому спортсмена з сідла або швидкісного «ривка» для прискорення, задля того щоб зайняти більш вигідну позицію чи для проведення фінішного спурту.

На м'язи живота покладається найвідповідальніша, і одночасно непомітна, роль. М'язи живота знаходяться між двома міцними і надійними конструкціями, нижня частина (таз і ноги) і верхня частина (грудна клітка і руки). М'язи живота забезпечують передачу зусиль від рук до ніг і навпаки. До поступальних м'язів живота, які є важливими у маунтинбайку відносяться: прямий м'яз живота, внутрішні і зовнішні косі м'язи живота та поперечні м'язи живота [4].

В ході нашого дослідження було проведено анкетування тренерів, спортсменів, які спеціалізуються в крос-кантрі (майстрів спорту міжнародної категорії) та спортивних лікарів ($n = 16$), та було отримано такі результати: 96 % вважають, що необхідно приділяти увагу цілеспрямованому розвитку постуральних м'язів. так як вони напряду впливають на статодинамічну рівновагу.

Також респонденти визначили на яких ділянках траси роль постуральних м'язів та статодинамічної рівноваги є найбільш ваговою, виставивши їм бали від 0 до 10 (рис. 1).

Опитуванні не змогли визначити (було виставлено лише 10, і тільки в їзді по пересіченій місцевості віддали 9 балів), на яких ділянках постуральні м'язи та статодинамічна рівновага є найважливішими, оскільки вони необхідні і важливі при кожній руховій дії навіть в повсякденному житті, а не тільки під час тренувальної та змагальної діяльності у маунтинбайку.

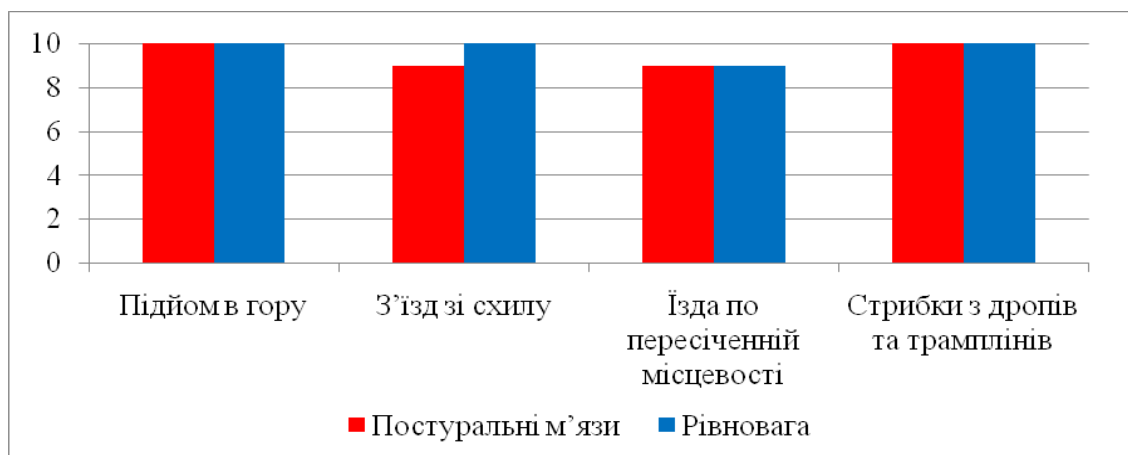


Рис. 1. Роль постуральних м'язів та статодинамічної рівноваги на різних ділянках траси (за 10-бальною шкалою)

Висновки. Отже, для демонстрації високих спортивних результатів у крос-кантрі важливими є розвиток координаційних здібностей, зокрема, статодинамічної рівноваги, яка забезпечується постуральними м'язами. Тому їх вивченню та цілеспрямованому розвитку в процесі тренувань слід приділяти належну увагу.

Література:

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена : монографія. – К. : НУФВСУ, узд-во «Олимп. лит.», 2013. – 232 с.
2. Садовски Е. Регуляція позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №8. – С. 37–42.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платнов. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 656 с.
4. Longitudinal study evaluating postural balance of young athletes / N. Steinberg fctel] // Percept Mot Skills 2016 Feb. № 122(1). P. 256–279.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гарашенко Інна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність теми. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків.

Зокрема, за період навчання у школі, кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому, збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Мета – розкрити фактори, які впливають на формування здорового способу життя у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Матеріали. За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих чи набутих) та соціальних факторів. У преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад». Однак, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються і з урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов [1, 2].

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здатностей організму школяра. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж.

До факторів, що визначають здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку, відносяться тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна дитина самостійно.

Однозначного критерію, за яким можна було б говорити про стан здоров'я молоді, не існує, бо навіть середня тривалість життя – це

недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників. У ХХ столітті ВООЗ були визначені засади наукової організації охорони здоров'я дітей: підвищення захисних властивостей організму, а також створення умов, які попереджують контакт дітей з особливими патогенними подразниками або послаблюють їхню дію на організм [3, 4].

Висновки. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку, але й є проблемною складовою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чині – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору молодої людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Література:

1. Загоруйко Н. О. Будьмо здоровими! / Н. О. Загоруйко // Розкажіть онуку. – 2014. – № 10. – С. 57–59.
2. Іванова О. М. Згубним звичкам скажемо: «Ні!» / О. М. Іванова // Позакласний час. – 2015. – № 1. – С. 64–65.
3. Ловигіна Л. І. Що я маю знати, аби зберегти своє здоров'я / Л. І. Ловигіна // Розкажіть онуку. – 2017. – № 3. – С. 26–27.
4. Михайлик Т. В. Крок до здоров'я / Т. В. Михайлик // Виховна робота в школі. – 2013. – № 10. – С. 21–23.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСАД ОЛІМПІЗМУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Горда Катерина

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. На сучасному етапі суцільного поступального руху постінформаційного суспільства гостро постає проблема духовного й інтелектуального розвитку школярів та молоді, але поряд

із цими компонентами здоров'я не можна залишати поза увагою його фізичну складову.

Нині в Україні спостерігається невтішна тенденція: підлітки нехтують своїм здоров'ям, погано харчуються та проводять майже весь вільний час у соціальних мережах. Останнє дослідження Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) наводить промовисті факти: уже в 10 років кожний сьомий має досвід споживання алкоголю, а серед 17-річних хоча б раз споживали алкоголь більше 60 % опитаних; серед підлітків у віці від 11-17 років досвід тютюнокуріння мають 16 % дівчат та 24 % хлопців більше 40 відсотків хлопців у віковій категорії 15 років підтвердили, що вони палять [5].

Ця сумна статистика повинна спонукати суспільство (а в першу чергу вчителів) до рішучих дій. А дієвим засобом для їх реалізації є активне впровадження засад олімпійського руху в шкільну практику.

Виходячи з усього вище зазначеного, **метою** нашої статті є розгляд основних принципів олімпізму (в контексті шкільної освіти) як особливої спортивної освіти, яка покликана розвивати однаковою мірою фізичні та духовні здібності.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні сучасна школа ставить собі за мету розвиток всебічно розвинених особистостей, які однаковою мірою будуть добре проявляти себе в різних сферах діяльності. Перед нами постає логічне питання: чи можемо ми з упевненістю твердити, що наші учні будуть однаковою мірою добре розв'язувати задачі, писати твори чи рівномірно бігати 1 000 м? Безумовно, це неможливо. Адже діти не можуть мати однакові здібності, а головне завдання школи, на нашу думку, розвивати природні можливості дітей.

Саме засади олімпійської освіти допоможуть підростаючому поколінню зрозуміти філософію спорту. Олімпійська хартія говорить: «Метою олімпійського руху є становлення спорту на службу гармонійного розвитку людини, щоб сприяти створенню мирного суспільства, що піклується про збереження людської гідності», – тобто спорт повинен розвивати культ духовно й фізично досконалої людини [2]. Життєвим кредом стародавніх греків було гармонійне поєднання тіла, духу та розуму, вони говорили: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай» [1].

На сьогодні основним принципом занять фізичною культурою в школі є «формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної

особистості» [4], а концепція олімпійського виховання Кубертена полягає у «подоланні розриву між фізичним і духовним розвитком людини і потребує поєднання фізичного виховання з інтелектуальним і моральним». Спираючись на вищезазначене, ми можемо виокремити основні завдання, які ми можемо зреалізувати за допомогою олімпійської освіти: виховання тіла, характеру, розуму. Тобто кінцевою метою фізичного виховання дітей та молоді в школі є розвиток здорового та повноцінного організму та формування активної свідомості.

А в досягненні цієї мети стануть у нагоді засадничі принципи олімпізму:

- гармонійний розвиток людини;
- рівноваженість якостей тіла, волі, розуму;
- дотримання способу життя, який ґрунтується на radoщах, здобутих власними зусиллями;
- взаєморозуміння в душі дружби і чесної гри;
- підтримка встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності [3].

Існує думка про те, що «спорт розвиває, а тренер виховує», і це справді так. Адже людина, яка вважає фізичну культуру своїм істинним покликанням, здатна прищепити кожному вихованцеві любов до спорту. Безперечно, ключем для досягнення поставленої мети є безперервний прогрес учня, який досягається шляхом виховання інтелекту, волі, здорової моралі, самостійності, цілеспрямованості, креативності, а головне – прагнення до самовдосконалення.

Спираючись на засади олімпізму та ключових завдань сучасної школи, ми окреслили основні шляхи успішного виховання особистості:

- розвиток мислення учнів шляхом якісного аналізу причин успіхів та невдач під час виконання фізичних вправ та роботою в командних видах спорту;
- виховання спостережливості та концентрації уваги на різних видах подразників;
- сприяння розвитку нестандартного креативного мислення шляхом розв'язання складних спірних ситуацій у спорті;
- формування засад моральності за допомогою власного прикладу: тренер – це не професія, а стиль життя, тому сучасний вчитель фізичної культури повинен бути фізично розвиненим, справедливим і чесним;

– допомагати формувати волю як основний аспект розвиненої особистості шляхом розвитку зусиль у подоланні втоми після фізичних навантажень, негативних емоцій; необхідності дотримання щоденного режиму дня;

– навчання самостійності, яка є основою гармонійно розвиненої особистості.

Попри важливість вищезгаданих чинників, які формують індивіда, лише самовдосконалення є найбільш вагомим, адже якщо наші учні будуть прагнути до саморозвитку, то значить мета досягнута.

Ми вже зазначили вище, що дитина повинна виховуватися на позитивному прикладі свого наставника, але також для унаочнення та майбутнього позитивного результату, вчитель може використовувати приклади справжніх успіхів професійних українських спортсменів, які здобули олімпійські медалі. Ми наведемо кілька із них: Олег Верняєв (спортивна гімнастика), Олександр Абраменко (фрістайл), Ольга Харлан (фехтування), Василь Ломаченко (бокс), Жан Беленюк (греко-римська боротьба).

Для успішного впровадження олімпійської освіти в школі вчитель може проводити вікторини, конкурси, олімпійські уроки; організувати разом зі своїми вихованцями агіт-бригаду для пропаганди здорового способу життя та олімпізму; провести малі олімпійські ігри під час святкування Дня фізичної культури та спорту.

Отже, спираючись на вищезазначене, ми дійшли до ряду висновків:

– всебічно розвинена особистість сьогодні – це поєднання саморозвитку та виховання;

– заняття спортом у школі є необхідною умовою для формування гармонійної індивідуальності;

– фізична культура сприяє вихованню волі та стійкого характеру, які допоможуть дітям дійти до поставленої мети у майбутньому;

– розвиток індивідуальних можливостей організму та тіла є основою сприйняття та розуміння себе власного «Я» в духовному та фізичному плані.

Література:

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.

2. Олимпийский спорт: в 2т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736. : ил. – Библиогр.: С.730–735.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. 2-ге вид. / М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2011. – 400 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
5. ЮНІСЕФ: Українські підлітки нехтують своїм здоров'ям... [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.interfax.com.ua/news/press-release/588742.html>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АГРОТУРИЗМУ

Гулак Тетяна, Пивовар Ніна, Хілінська Тетяна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

До одних з основних напрямків державної політики України у галузі туризму належать – залучення громадян до раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, ознайомлення з історико-культурною спадщиною, природним середовищем, організація оздоровлення населення та ін. Дія факторів зовнішнього середовища на організм людини має вирішальне значення для успішної трудової та спортивної діяльності (Ф. П. Суслов, В. С. Фарфель, А. Д. Бернштейн, С. П. Летунов, Е. Б. Гіппенрейтер і багато ін.) [1; 2].

Туризм надає унікальну можливість для взаємного впливу, збагачення й розповсюдження всього комплексу історичних, духовних і культурних цінностей держави, є потужним фактором діалогу цивілізацій.

Туризм як галузь господарювання і вид фізкультурно-спортивної й оздоровчо-рекреаційної діяльності має багатий арсенал можливостей для формування особистості майбутнього фахівця, конкурентоспроможного на міжнародному ринку праці, який має цілісне, здоров'язоощаджувальне мислення й оптимальний рівень професійного здоров'я [3; 4].

У рамках проектної діяльності кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна, нами розроблений і рекомендований для освоєння проект з туризму «**В гостях у фермерів**» шляхом створення агротуристичного комплексу на базі фермерського господарства в смт. Чутове.

Мета: надання можливостей для введення інноваційних форм організації туристичної діяльності фермерським господарствам Полтавщини, формування здоров'я засобами туризму, збереження природи, формування екологічного мислення особистості.

Завдання:

- проведення анкетування клієнтів туристичної агенції для визначення пріоритетних місць відпочинку;
- привернути увагу містян до можливості відпочинку у селі, шляхом вуличних акцій (роздача листівок) та круглих столів у навчальних закладах, співпрацюючи зі Студентською радою міста;
- розробка макетів сезонних споруд для ночівлі «писанка»;
- збір сезонних споруд «писанка», виготовлених за макетами із дерева;
- дизайнерське оформлення «готелю на сіннику»;
- розробка індивідуальних планів проживання і відпочинку на території фермерського господарства.

Очікувані результати:

- запобігання екологічній кризі;
- формування масової екологічної свідомості;
- орієнтація на багаторічну перспективу в галузі аграрного туризму;
- подальша співпраця із фермерським господарством в смт. Чутове;
- створення мережі «готель на сіннику» в області;
- започаткування традицій аграрного туризму для полтавців.

Соціальна вигода:

- підвищення рівня екологічної свідомості суспільства;
- формування патріотичних, екологічно зорієнтованих молодих особистостей;
- створення конкурентоспроможних турів на вітчизняному ринку.

Політична вигода:

– створення позитивного іміджу для регіону.

Економічна вигода:

– зменшення витрат на туристичні послуги;

– наплив туристів до регіону.

Схема реалізації виконання проекту «В гостях у фермерів»

№	Назва етапу	Час (дні)	Послідовність виконання та тривалість											
			березень			квітень			травень					
1	Збір матеріалів	7	■											
2	Аналіз досліджуваної ділянки	7	■											
3	Розробка та опрацювання ідеї	7		■										
4	Розробка організаційної моделі, структурування проекту	7			■									
5	Залучення спонсорських коштів на рекламну кампанію	14			■	■								
6	Привернення уваги громадян до проблеми розвитку вітчизняного туризму	92	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7	Розробка і друк рекламних матеріалів	7					■							
8	Розповсюдження рекламних матеріалів	52						■	■	■	■	■	■	■
9	Розробка макетів сезонних споруд для ночівлі «писанка»	7						■						
10	Збір сезонних споруд «писанка», виготовлених за макетами із дерева	7							■					
11	Дизайнерське оформлення «готелю на сіннику»	14								■	■			
12	Розробка індивідуальних планів проживання і відпочинку на території фермерського господарства	21										■	■	■

Фермерське господарство розташоване у смт. Чутове Полтавської області. Унікальним є те, що тут можна відпочивати цілий рік. Кожна пора року зачаровує, кожен день – надає сили. Екологічно чисте середовище, традиційний місцевий життєвий устрій та привітні люди нададуть перебуванню гостей особливого смаку. Туристи зможуть гарно провести час з родиною чи друзями.

Взимку найцікавішою розвагою стане катання на санках у кінських упряжках, спорудження снігових «фортець».

Крім цього до послуг туристів представлені:

- пішохідні одноденні екскурсії;
- святкування Нового року та Різдва за традиційними сільськими обрядами: бути безпосередньо учасником цього святкування, залучення до участі в різдвяних колядках, щедрівках, знайомство з традиціями та обрядами.

Влітку у програму аграрного туризму входять:

- пішохідні одноденні екскурсії;
- збирання ягід і «тихе полювання» на гриби;
- автобусні екскурсії по області;
- кінні прогулянки;
- ночівля у сезонних спорудах «писанка»;
- перебування у «готелі на сіннику»;
- участь у сільськогосподарських роботах;
- майстер-класи з приготування страв української кухні;
- випас корів;
- участь у вечорницях;
- майстер-класи з традиційної полтавської вишивки;
- майстер-класи з доїння корів;
- освоєння навиків ведення домашнього господарства і виготовлення речей власними руками;
- ознайомлення з побутом, культурою і традиціями даного регіону;
- катання на велосипедах.

Відпочинок на селі все більше і більше впроваджується в загальний туризм. Природні ресурси Полтавщини багаті і різноманітні, що забезпечує діяльність різних галузей народногосподарського комплексу в регіоні. Найбільшим багатством області є ліси. Кліматичні умови надзвичайно сприятливі для рекреаційних і туристичних цілей завдяки мальовничим видам і цілющому повітрю – це ресурси, що мають великий потенціал для розвитку галузі туризму в цілому.

Агрооселя надає перевагу прямому продажу власного продукту й уникає посередництва як комерційних туроператорів, так і громадських організацій.

Прямий збут полягає у продажі окремих послуг без посередників. Власне, кожен виробник послуг аграрного туризму так чи інакше орієнтується на невелику частку споживачів і намагається повністю контролювати процес купівлі туру. Прямий продаж відбувається через «зустріч клієнта на порозі власної садиби», за допомогою телефону, звичайної й електронної пошти. Серед переваг такого підходу:

- відносна простота контакту зі споживачем;
- наявність додаткових можливостей збуту (так господарю простіше продати деякі додаткові послуги);
- гнучкість, тобто наявність важливої для певних категорій туристів можливості самостійно розробляти та змінювати програму свого відпочинку у сільській місцевості;
- високий прибуток із розрахунку на одного туриста, оскільки зникає потреба ділити цей прибуток із посередниками;
- можливість особистого контролю за процесом продажу.

Вартість агрооселі визначатиметься безпосередньо від умов, що надаються. Послуги продаються за середніми цінами. У сезонний період вартість проживання за добу буде становити 80-100 грн., зі сніданком – 100-120 грн. У позасезонний період – 50-70 грн. Всі інші послуги можуть коливатися в залежності від домовленості з господарем.

Також буде застосовуватись система знижок:

- знижка 10% на послуги на початковому етапі діяльності агрооселі;
- знижка за комплексне бронювання – 10%;
- знижки постійним клієнтам – 5%.

Подвір'я навколо садиби має дві зони – рекреаційну і господарську. Місця для відпочинку, занять спортом, ігрові майданчики для дітей – рекреаційна зона. А зона розміщення приміщень для худоби, птиці та місце для їх вигулу, зберігання кормів, город – господарська.

У будинку розміщені кухня, кімната для відпочинку, дитяча кімната з іграшками. Також є кабінет з комп'ютером, інтернетом, телефоном.

Обслуговування відпочиваючих займається 5 чоловік.

Заробітна плата працівникам буде виплачуватись відповідно до посади, так бухгалтер отримуватиме 1500 грн., адміністратори по

1000 грн., та прибиральниці по 800 грн., працівники з кухні – 900. В ході діяльності буде здійснюватись стимулювання роботи працівників у залежності від отриманого прибутку.

Агрооселя працюватиме цілодобово, без вихідних. Робочий тиждень директора триватиме 5 днів, з понеділка по п'ятницю. Робочий час з 9: 00 до 18: 00, обід з 12: 00 до 14: 00.

Прибиральниці працюватимуть через день щодня, з 8:00 до 19:00, обід з 14:00 до 15:00. Адміністратори позмінно, через два дні.

Література:

1. Карп В. С. Гармонізація українського ринку туристичних послуг як обов'язкова умова інтеграції до загальноєвропейського туристичного простору / В. С. Карп // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 201–204.
2. Костриця М. М. Розвиток сільського туризму: європейський досвід для України / М. М. Костриця // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 208–210.
3. Котенко Т. М. Розвиток сільського зеленого туризму як складова виходу України на європейський ринок туристичних послуг / Т. М. Котенко // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 204–207.
4. Туризм на порозі XXI століття // Освіта, культура, екологія : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – К. : КНУФК, 1999. – 268 с.

МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ ДІЯЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТІВ

Донець Ілона, Рибалко Дар'я

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Але дослідження останніх років доводять, що зі вступом у вищі навчальні заклади для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості [1, 2].

Інтенсифікація процесу навчання в закладах освіти, зростання кількості інформації, фізична та емоційна насиченість занять, підвищення вимог до якості засвоєння навчального матеріалу роблять проблему підвищення фізичної та розумової працездатності і серцевої діяльності студентської молоді однією з найактуальніших на сьогодні.

Фізична і розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення і механізмів, пов'язаних між собою. Проблема діагностики, корекції та управління працездатністю все більше привертає увагу вчених (Н. А. Агаджанян, М. М. Амосов та ін.). Поряд з цим питання ефективності управління фізичною і розумовою працездатністю за допомогою конкретних форм та видів фізичних вправ, обсягу та інтенсивності тижневих навантажень почали вивчатися лише в останні десятиліття (М. Я. Віленський, А. В. Магльований, В. І. Філімонов) [2, 3]. Але особливості корекції та оптимізації показників працездатності під впливом фізичних навантажень на серцеву та розумову діяльність залишаються вивченими мало. Не встановлено також динаміки їх вияву протягом тривалого часу в залежності від рівня фізичної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей у тих чи інших груп учнівської та студентської молоді.

Дослідження полягає у встановленні особливостей впливу фізичних вправ на серцеву діяльність студентів.

Основними методами експериментального дослідження були спостереження, анкетування студентів УМСА.

Працездатність людини визначається кількома групами факторів, зокрема, фізіологічними: станом здоров'я, тобто нормальним функціонуванням основних систем організму, харчуванням, сном, інтенсивністю та раціональною організацією праці; та психічними: самопочуттям, настроєм, мотивацією. Висока працездатність можлива лише в тому випадку, коли життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини, в тому числі з так званими ритмами, оскільки дуже важливим є збіг початку розумової діяльності з піднесенням життєво важливих функцій організму, що впливає на загальну продуктивність праці.

Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення межових та патологічних станів у молоді в ході навчального процесу. Одним із найбільш патогенних факторів

навчального процесу є емоційний стрес у поєднанні з довготривалою гіподинамією. Такий стан, характерний для студентів та учнів упродовж навчального року, за рядом джерел, призводить до порушень вегетативної регуляції серцево-судинної системи та гострих серцевих патологій.

При захворюваннях серцево-судинної системи необхідно враховувати, що в основі розвитку функціонального пристосування хворого до фізичних навантажень лежить процес дозованого тренування. Під впливом тренування досягають високої злагодженості функції кровообігу, обміну речовин, дихання та ін.; при цьому провідною ланкою, що координує діяльність усіх основних систем організму людини, є нервова система з її вищим відділом – корою головного мозку.

Як відомо, серцево-судинна система здійснює ряд функцій розподілу крові, що характеризується чотирма основними гемодинамічними факторами:

- скороченнями міокарда (кардіальний фактор);
- участю судинної системи у протіканні крові (екстракардіальний фактор судинного походження);
- впливом процесів обміну на функцію кровообігу (фактору тканинного обміну);
- групою екстракардіальних факторів крообігу (кардіоваскулярна функція діафрагми, м'язовий насос, суглобовий насос).

Фізичні вправи у процесі їх виконання стимулюють взаємопов'язані трофотропні й енерготропні впливи. При фізичних вправах значно збільшується приплив крові у коронарну систему, розширюються судини міокарда, збільшується кількість функціонуючих капілярів, посилюються окисно-відновні процеси, що приводить до поліпшення трофічних процесів у м'язі серця. При підвищенні артеріального тиску на 50 % через вінцеві судини протікає втричі більше крові, ніж у спокої, розширення ж судин міокарда зумовлено як нервовими, так і гуморальними впливами (вуглекислий газ, адреналін).

Отже, збільшення систолічного об'єму в людей при заняттях фізичними вправами є наслідком збільшення як сили скорочення серцевого м'яза, так і припливу до нього крові. Внаслідок скорочення лівого шлуночка, хвиля крові, розподіляючись по судинах, зазнає

опору. Останнє зумовлено в'язкістю крові, тертям об судинні стінки її формених елементів, подоланням маси гідростатичного стовпа та іншими причинами. Через це при віддаленні хвилі у периферичному напрямку артеріальний тиск поступово спадає. Це спадання особливо виражене в зоні дрібних артеріальних судин, що передують капілярам.

Таким чином, в результаті проведених експериментальних досліджень було виявлено, що різне за інтенсивністю фізичне навантаження по різному впливає на показники серцево-судинної системи. Експериментально доведено, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження позитивно впливають на рівень фізичної й розумової працездатності, попереджають перевтому, поліпшують самопочуття у студентів.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – К.: Здоров'я, 1987. – С. 50–51.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 34–35.
3. Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – С. 183–184.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК-ФУТЗАЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Завгородня Софія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. На підставі літературних джерел, інтернет-ресурсів та спостережень за навчально-тренувальним процесом встановлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму в будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських футзальних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у завданнях, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраному виді спорту.

Однією з причин нестабільного виступу футзалістки або команди на змаганнях в цілому може бути емоційний стан. Тренеру під час підготовки до змагань необхідно зняти емоційну напругу та ізолювати спортсменку від стресових впливів.

Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентками, які навчаються на різних курсах і мають різну психологічну готовність до змагань. Тому діагностика і прогнозування психічної надійності студенток-футзалісток є одним із важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [2, 3, 6].

Багатьма вченими досліджувалася структура психічної надійності, зокрема, А. В. Алексєєв [1], показав своїми дослідженнями для ефективного виступу на змаганнях спортсмен повинен досягнути «оптимального бойового стану». Цей стан досягається за допомогою правильно організованої самообілізації, яка повинна зберігатися до кінця виступу спортсменки. Автор визначив три основних компонента оптимізації фізичний, емоційний та розумовий – «бойового стану». За дослідженнями В. Е. Мільмана [3], «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показники стабільності й перешкодостійкості є такими: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо. Є. А. Мітін [4] запропонував методи корекції індивідуальної та групової психічної надійності, що призводять до підвищення ефективності технічної, тактичної, психологічної й функціональної готовності окремих спортсменів і команди в цілому.

Виходячи з усього вище зазначеного, метою нашої статті є проаналізувати психологічну підготовку студенток-футзалісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвиток жіночого футболу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий

рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми психологічної підготовки, оскільки багато її аспектів практично не досліджені. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсменки та команди в цілому, є однією з ключових проблем спортивної науки. Психологічна підготовленість футзальної команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів. Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Психологічна підготовка має місце протягом усієї роботи з командою, особливо при проведенні тренувальних занять [5-7 та ін.]. Впродовж усієї навчально-тренувальної діяльності команди тренер навмисно створює для гравців такі умови, завдяки яким можна виконати завдання з великим напруженням. Під час проведення тренувальної діяльності наявність психологічної підготовки у поєднанні з технікою та тактикою забезпечує успіх команді. Умови гри та дії під час гри у футзал свідчать, що ставляться високі вимоги до фізичних навантажень, які впливають на психологічну стійкість нервової системи та на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості.

Психологічну підготовку студенток-футзалісток поділяють на:

1. Загальну, спрямовану на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності в даному виді спорту;
2. Спеціальну, спрямовану на формування готовності до конкретного майбутнього змагання.

Обидва види психологічної підготовки – як загальна, так і спеціальна – взаємопов'язані і взаємозумовлені. Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по справжньому проявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі [6, 7]. Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести:

- вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.);
- вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей;
- усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз;
- подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою;
- формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсменок при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної дії. Кожна футзалістка випробовує перед матчем та і у самій грі складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні відчують емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у футзалісток, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки [2, 5-7 та інші].

3. Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях.

Отже, психологічна підготовка студенток-футзалісток до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

Література:

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики / А. В. Алексеев // Феникс, 2004. – 37 с.
2. Без'язичний Б. І. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футболі / Б. І. Без'язичний, О. В. Сірій // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 1999. – № 20. – С. 14–15.

3. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов/ В. Э. Мильман, В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 123–125.
4. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.
5. Процюк О. В. Вплив психічної напруженості дії на будову рухової навички / О. В. Процюк : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., Гнозис, 2006. – Т. VIII, ч. 9. – С. 294–299.
6. Шаповал Є. Ю. Інтегральна підготовка як фактор реалізації принципів цілісності і послідовності тренувального процесу у жіночому міні-футболі / Є. Ю. Шаповал // Фізична культура : теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – №2. – С. 75–77.
7. Шаповал Є. Ю. Методологічні засади психологічної підготовки футзалістів як основного взаємозв'язуючого компонента ігрової діяльності на заняттях з ПСМ / Є. Ю. Шаповал, Ю. М. Бондаренко // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 25 квітня 2019 року) / [ред.-упоряд.: Т. В. Кулікова]. – Кременчук: Методичний кабінет, 2019. – С. 156–160.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Зайцева Юлія, Мисак Вікторія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Стариченко Ольга

Професійно-технічне училище № 31 (м. Полтава)

Проблеми визначення сутності здорового способу життя частково пов'язані із багатозначністю тлумачення поняття «здоров'я», що виявляється основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманіття у визначенні цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, багатоманітності її природи. Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського й індивідуального буття [6].

В. Нестеренко узагальнила сучасні наукові погляди на здоров'я та виокремила декілька його моделей: медична модель здоров'я ґрунтується лише на медичних симптомах захворювання та показниках

стану здоров'я; біомедична модель здоров'я розуміється відсутністю в людини порушень функціонального стану органів і систем організму та самовідчуття нездоров'я; біосоціальна модель визначається взаємозв'язком біологічних і соціальних ознак здоров'я; соціально-психологічна модель здоров'я відображає його, як найвищу цінність суспільства й кожної людини, що забезпечує потреби повноцінної життєдіяльності, активну участь у різних сферах життя, задоволення матеріальних і духовних потреб людини [5].

Проблему здорового способу життя досліджувала О. Ріхтер, яка виділила наступні визначення поняття «здоров'я людини»:

– гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними й соціальними явищами;

– процес збереження й розвитку її біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя;

– як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з нею вільно, на основі біологічної, психічної та соціальної сутності людини;

– цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні й негативні показники), що розвиваються в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища й дозволяє людині різною мірою здійснювати його біологічні та соціальні функції [6].

На здоров'я людини впливає її спосіб життя. Так, Л. Лубишева розглядає спосіб життя, як сукупність суттєвих рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей у конкретному суспільстві, ті норми й цінності, які визначають зразок життя даного конкретного суспільства [3]. Учені О. Балакірева, О. Вакуленко, О. Яременко підкреслюють особливу роль життєвої спрямованості та поведінки в способі життя кожної людини, їх позитивному або згубному впливі на індивідуальне й суспільне здоров'я. Саме поведінкові, негативні індивідуальні звички пов'язані із низкою хвороб, до яких вони відносять: надмірну вагу тіла, серцево-судинні й онкологічні захворювання [8]. Для підростаючого покоління спосіб життя має своє основне вираження в навчанні, нормах і правилах поведінки [9].

Отже, спосіб життя залежить від особливостей характеру конкретної людини, її уподобань, психіки, стану здоров'я, функціональних можливостей організму тощо. Створюючи свій спосіб

життя людина повинна брати за основу позитивний досвід старшого покоління: своїх батьків, родичів, учителів тощо, які власним прикладом і порадою повинні спрямовувати підростаюче покоління на вибір правильної життєвої позиції.

Зважаючи на вище сказане, зрозуміло, що між способом життя і здоров'ям існує тісний взаємозв'язок, який найповніше відображається у понятті «здоровий спосіб життя».

Аналізуючи сучасну наукову і методичну літературу можна виокремити найповніші визначення даного поняття:

– здоровий спосіб життя – це система поглядів, що складається в процесі життя під впливом різних факторів, на проблему здоров'я як на конкретний вираз можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої нею мети [4];

– здоровий спосіб життя – сформований у людини спосіб організації виробничої, побутової й культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє тією чи іншою мірою реалізувати свій творчий потенціал [1];

– здоровий спосіб життя – певне соціальне та історичне уявлення про здоров'я, а також засоби та методи його інтеграції в практичне життя [7];

– здоровий спосіб життя – це ціннісне, уважне й усвідомлене ставлення кожної людини до власного здоров'я, його збереження та зміцнення, шляхом розумного способу життєдіяльності, через накопичення зовнішніх чинників, що позитивно впливають на здоров'я й нейтралізацію негативних впливів[2];

– здоровий спосіб життя – це насамперед культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, це турбота про здоров'я як найвищої цінності [3].

Отже, здоровий спосіб життя потрібно розглядати як гармонійний розвиток особистості в процесі організації розумної життєдіяльності, коли види, форми і зміст способу життя людини спрямовані на зміцнення її здоров'я та взаємозв'язок особи із оточуючим середовищем.

Література:

1. Акилов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акилов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 10–11.

2. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Ю. М. Гавриленко. – Херсон, 2006. – 29 с.
3. Лубышева Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт. педаг. наук, проф. Л. И. Лубышевой. – Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 182 с.
4. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 27 с.
6. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ольга Викторовна Рихтер. – Ставрополь, 2003. – 221 с.
7. Соловьев Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – Ч. 1. – 180 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко та ін.]. – К.: Український ін-т соц. дослідж., 2000. – 207 с.
9. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. – Запоріжжя : КПУ, – 2014. – Вип. 36. – С. 427–437.

ЗАЛЕЖНІСТЬ БУДОВИ ТА ФУНКЦІЇ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ ВІД СТАНУ ПИТНОЇ ВОДИ

Караван Євген, Міщенко Євгенія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Життєдіяльність людини завжди відбувається в середовищі, що її оточує, а стан здоров'я формується залежно від впливу природних чинників на її організм. Унаслідок стрімкого розвитку науково-технічного прогресу відбуваються постійні зміни фізико-хімічних

властивостей навколишнього середовища, які несуть найчастіше негативний характер.

Людина може пристосовуватися до цих змін, забезпечуючи нормальну життєдіяльність організму (гомеостаз), проте тривале порушення рівноваги між зовнішнім та внутрішнім середовищами існування призводить до змін гомеостазу, і відповідно, до виникнення порушень функцій.

Мета дослідження – виявлення взаємозв'язку між складом питної води (наявність йоду) та діяльністю щитоподібної залози.

Методи дослідження полягають у контент-аналізі інформаційних джерел з використанням еколого-культурологічного підходу.

Вода – один з найпоширеніших мінералів на Землі. Вона займає 71 % земної поверхні, у вільному чи зв'язаному стані оточує нас, становить значну частину нас самих (як живих організмів).

Людина надзвичайно гостро відчуває нестачу води і може прожити без неї всього декілька діб, тому що нормальний перебіг усіх життєво важливих процесів відбувається за її участю. Завдяки воді в її організм надходять у вигляді розчинів мінеральні речовини та мікроелементи, в тому числі і йод, який необхідний для нормальної будови та функції щитоподібної залози.

Забруднення природних вод призводить до їх неможливості вживання в якості джерела питної води, а зміни хімічного складу негативно впливають на стан здоров'я людини, викликаючи хвороби чи порушення розвитку. Так у людей, що проживають в регіонах з нестачею йоду у питній воді, спостерігаються численні ендокринні розлади, пов'язані з діяльністю щитоподібної залози, а також відставання в розумовому розвитку дітей перших років життя.

Полтавський регіон займає особливе місце у розвитку йодозалежних захворювань, тому що на території нашого регіону виявлено дисбаланс між кількістю йоду та фтору у питній воді, який призводить до зниження йоду в навколишньому середовищі, що, в свою чергу, негативно впливає на функції та розвиток організму людини, особливо в дитячому віці. Ця проблема є актуальною, тому що вона може стати причиною інтелектуального виродження нації, адже науково доведено, що коли у 10-15 % населення збільшена щитоподібна залоза, відповідно знижуються індекси, які характеризують інтелект особи.

У рамках програми ООН було створено Міжнародну раду з боротьби із захворюваннями, що спричинені нестачею йоду в організмі. В Україні діє відповідна програма, яка затверджена Постановою Кабінету Міністрів №1418 від 26.09.2002 р.

У Полтавській області діє Регіональна Програма, що вивчає природно-антропогенні чинники у розвитку захворювань щитоподібної залози. У межах цієї програми були проведені дослідження стану питної води, яку використовують мешканці Полтавської області, на вміст йоду, фтору та радіонуклідів.

За останні 25 років вивчено поширеність патології щитовидної залози в даному регіоні. Ці дані були зіставленні з якістю питної води, що споживають мешканці різних районів Полтавщини. Встановлено, що Полтавська область відноситься до зони йододефіциту, як прямого, так і відносного, та входить в зону ризику розвитку йодозалежних ендокринних розладів. На підставі отриманих даних були розроблені принципи та методи масової профілактики йододефіциту на Полтавщині.

Здійснення профілактики ЙДЗ набагато ефективніше, ніж лікування наслідків йодного дефіциту, тим більше, що деякі з них (розумова відсталість, кретинізм) практично незворотні. Недостатнє споживання йоду створює серйозну загрозу населення і вимагає здійснення заходів щодо масової та групової профілактики, з урахуванням регіональних відмінностей йододефіциту.

Існують методи індивідуальної, групової та масової йодної профілактики:

Індивідуальна йодна профілактика полягає у споживанні продуктів із підвищенням вмістом йоду (морська риба, морепродукти), а також лікарських препаратів, що забезпечують надходження фізіологічної кількості йоду.

Групова йодна профілактика передбачає призначення препаратів йоду під контролем спеціалістів у групах найбільшого ризику розвитку ЙДЗ (діти, підлітки та інші). Вона здійснюється шляхом регулярного тривалого вживання медикаментозних препаратів, що містять фіксовану фізіологічну дозу йоду.

Масова йодна профілактика вважається найефективнішим та найбільш економним методом і досягається шляхом додавання солей йоду до найпоширеніших продуктів харчування (кухонної солі, хліба, води та олії).

Уживання йодованої кухонної солі вважається базовим і найуніверсальнішим методом профілактики ЙДЗ: сіль вживає більшість населення незалежно від соціального та економічного статусу, діапазон її споживання незначний (від 5 до 10 г на добу), вартість йодованої кухонної солі практично не відрізняється від не йодованої, але кількість доданого до неї йоду залежить від кліматичних особливостей, місцевості та умов зберігання.

Споживання йодованої олії, яка повільно всмоктується, як метод масової профілактики успішно використовується у деяких країнах впродовж багатьох років.

У зв'язку з підвищеним змістом фтору у питній воді Полтавського регіону, складовою частиною масової профілактики ЙДЗ є споживання яблучного пектину 0,2 г/кг у вигляді водної суспензії, яка додається в газовану питну воду або сироп шипшини. Яблучний пектин є природним сорбентом, що призводить до зменшення виділення фтору із організму. Заходами профілактики захворювань, спричинених підвищеним вмістом фтору у воді, є обмеження доступу в організм підвищених концентрацій фтору з питною водою та продуктами харчування.

Отже, захворювання ендокринних залоз, в першу чергу щитоподібної залози, пов'язані з нестачею йоду у питній воді, завдають великої соціально-економічної шкоди, що визначається витратами на медичне обслуговування та соціальне забезпечення (у зв'язку з втратою працездатності, інвалідністю, передчасною смертю хворих). Проте найфатальніший наслідок дефіциту йоду – це народження розумово неповноцінних дітей.

ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНО-ЕСТЕТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СПОРТУ У ДЗЕРКАЛІ ОСНОВНИХ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ МІЖ ЛЮБИТЕЛЬСЬКИМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ СПОРТОМ

Кириленко Ганна, Кириленко Сергій

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. Із самого початку олімпійський рух підкреслював пріоритетну роль етичних і естетичних цінностей спорту, вважав їх

основними своїми орієнтирами і змістом. Це виражала і відома формула, що свідчила, що головною в Іграх є не перемога, а участь і створення радісної і доброзичливої атмосфери вселюдського спілкування. Тут доречно зауважити, що не зовсім вірно вираз «головне не перемога, а участь» видавати за гасло олімпізму.

Таким гаслом є: «Головне не перемога, а боротьба за неї», що має зовсім інші акценти і навіть зовсім інше розуміння сенсу участі у змаганнях. Тобто підкреслюється, що учасник зобов'язався проявляти граничні зусилля і здібності, до кінця вести безкомпромісну боротьбу за перемогу.

Правда, останнім часом про це гасло не те щоб зовсім забули, але говорять пошепки і невиразно, бо перемога несе з собою так багато благ і для багатьох причетних, та і непричетних до неї, що вона стала метою, досягнення якої виправдане за будь-яку ціну. Зрештою такою ціною стала сама людина, атлет, що перетворився або перетворюваний на засіб добування медалей. На цьому шляху олімпізм почав втрачати свій гуманістичний зміст, що викликало його кризу і різку критику[1].

Мета статті – розкрити суть суперечностей між любительським та професійним спортом та їх вплив на формування етично-естетичних цінностей спорту.

Матеріали і методи дослідження. Провівши аналіз суперечностей між любительським і професійним спортом, яка так ускладнила олімпійський рух, стало ясно, що протилежність цих двох «компонентів» спорту відносна, адже сам термін «любитель» використаний в олімпійських документах лише тому, що виражав англійську традицію в розумінні спорту. Дефініції цього поняття невпинно робляться з початку ХХ ст. і до наших днів, хоча ще в 1974 р. воно було вилучене з документів МОК.

Пізніше стало очевидним, що зусилля, час і матеріальні витрати для досягнення вищих результатів дуже великі, щоб кожен охочий міг в час дозвілля і на свої гроші віддаватися тренуванням і змаганням. Людям, здатним показувати вищі досягнення, необхідна матеріальна і соціальна підтримка, компенсація витрат і винагорода – як форма визнання суспільної цінності таких досягнень. З іншого боку, у сфері спорту гостро проявило себе соціально-класове розшарування суспільства, при якому можливості фізичного вдосконалення виявилися доступними лише для відносно забезпечених груп населення, переважно міського.

Результати дослідження. Ця ситуація визначила цілий ряд нових явищ, характерних для розвитку спорту.

По-перше, почали формуватися напрями, до певної міри альтернативні спортивному змаганняю, як в його професійному, так і любительському вигляді.

Перш за все це різні школи виразного руху, що набули великого поширення і впливу. З них найбільш відома система Дельсарта (1811-1871), який, вивчаючи драматичне мистецтво, прийшов до висновку: якщо кожен рух супроводжується певними відчуттями, переживаннями, то і самі ці відчуття, переживання можуть бути передані глядачам за допомогою рухів.

По суті справи, це поклато початок художній гімнастиці. Приблизно у тому ж напрямі розвивалася танцювальна школа А. Дункан, а також ритмічна гімнастика Далькроза (1865-1914), хоча остання мала дещо інші, не мистецькі цілі, була більше орієнтована на саморозвиток індивідуальності.

По-друге, почали з'являтися і протиставляти себе один одному за класовою ознакою спортивні організації і союзи, для яких, особливо у 10-20-ті рр. ХХ століття, цей класовий зміст став навіть істотнішим, власне, спортивні цілі та інтереси. Навіть Кубертен звернувся в 1919 р. до членів МОК зі словами: «Спорт колись був проведенням часу багатих молодих нероб, ось вже тридцять років він приносить задоволення дітям буржуа в їх вільний час. Прийшла пора, щоб діти пролетарів теж бачили радість фізичної підготовки».

По-третє, розвернулася гостра соціальна критика спорту як явища, чужого культурі і антигуманного в своїй основі. Відомий соціолог Т. Веблен у своїй праці «Теорія дозвільного класу» визначав спорт як атавістичний потворний соціальний наріст, що залишився від варварського періоду розвитку людства. Він вважав, що спортом займається «дозвільний клас» (аристократія, сноби, декласовані шари), який прагне зігнати у спорті образи, нанесені його престижу. Для індустріальних же класів, на його думку, спорт – абсолютно нікчемне заняття.

Негативне ставлення до спорту як до змагання за вищі досягнення розповсюдилося і серед робітників фізкультурних організацій і союзів.

Наприклад, Пролеткульт в 20-і роки ХХ ст. проголошував гасла типа: «Геть буржуазні зали, снаряди, спорт, даєш пролетарські снаряди і вправи!» Група учених під керівництвом В. А. Зікмунда, визнаючи

спорт важливим засобом фізичного виховання, заперечувала спортивну спеціалізацію і вважала, що пролетарський спорт має бути без рекордів, лише формою оздоровлення і підготовки до праці. Відома і абсолютно крайня вульгаризація спорту, хоча здавалося б вони були продиктовані турботою про його гуманістичність [2].

Так, Кулжинський І. П. у 1925 р. характеризував футбол як винахід англійської буржуазії, вважав, що хитрощі – обман, отже, футбол учить одурювати і тому він антипедагогічний. У подібному дусі трактувався бокс, важка атлетика, теніс.

У 20-30-і рр. ХХ ст. ситуація в спортивному русі стала особливо складною і суперечливою. Великою мірою вона почала визначатися політичними цілями та інтересами. Це послужило підставою для того, щоб держава стала все більше і більше здійснювати патронат над спортом і навіть перетворювати його інститути на частку свого апарату. Зазначимо, що для розвитку спорту це не завжди було погано.

У СРСР розвиток фізичної культури і спорту складав один з напрямів «культурної революції». Державні програми загального фізичного виховання, підтримка фізкультурних і спортивних організацій, включення фізкультурно-спортивних об'єктів у плани цивільного будівництва в перші десятиліття радянської влади, дозволили значно підняти загальний рівень фізичної культури в країні і зробити спорт помітним явищем у культурному житті. У сферу фізичної культури і спорту були залучені різні групи населення – промислові робітники, учні, жінки. Цей фізкультурно-спортивний рух був любительським в самому кращому і точному значенні цього слова, бо був не дозвільними і розважальними заняттями, а життєвою програмою, що виконувалася із захопленням і ентузіазмом.

Оптимістичне світовідчуття перших років революції і пропагований ідеал вільної гармонійної людини нового суспільства спорт виражав так щиро і яскраво, що і мистецтво відкрило в нім свій новий матеріал і нового героя. Досить пригадати хоч би такі твори, як «Роздолля» А. Дайнеки, «На старт» П. Кузнецова, скульптурну групу «Футболісти» І. Чайкова, щоб уявити світлу атмосферу тих років. І здавалося, що підтримка соціалістичної держави – найнадійніша гарантія неухильного, швидкого і успішного розвитку спортивного руху для досягнення суспільного ідеалу гармонійно розвиненої особистості. У це вірили мільйони людей, можливо, і сама держава, і

для цієї віри були об'єктивні передумови. На жаль, в реальній історії виправдалися далеко не всі ці романтичні надії [3].

У промислово розвинених країнах світу в 20-30-і роки ХХ ст. ставлення до спорту також істотно змінилося, у тому числі і з боку державних установ, які раніше ледве розрізняли його в полі своїх інтересів і завдань. Спортивні успіхи ставали показником національного престижу, і головну роль в цій принциповій зміні статусу спорту зіграли засоби масової інформації, що отримали на цей час небачений розвиток. Вони додали спорту ту популярність, яка поставила його героїв в один ряд із зірками кіно, що обернулося і матеріальним інтересом, і високою соціальною престижністю.

Це призвело до справжнього перевороту у масовій свідомості: шлях до успіху, який раніше забезпечувався або походженням, або (для демоса) важкодоступною освітою, раптом відкрився прямим, коротким і залежним, здавалося, прямо і безпосередньо лише від здібностей індивіда, його фізичних даних, сили, спритності, витривалості. І. Фесуненко у своїй книзі «Чаша Маракани» чудово передав той стан потрясіння, яке пережили бразильці, коли тріумфуючий натовп ніс по вулицях Ріо футболістів, що виграли чемпіонат світу, причому, несли на руках – це було немислимо навіть представити у той час – чорношкірих спортсменів. Чемпіон, рекордсмен, олімпієць стали національним надбанням. Спорт відкривав шлях до успіху, спорт обіцяв зламати гендерні і расові перегородки, а держава, патронуючи спорт, додавала собі і довіри, і пошани, і блиску. Спортивність стала ознакою прогресу.

Отже, з початку ХХ століття у спорті проявили себе:

- любительський спорт в своїх змагальних, а більше не змагальних формах, що походить від форм буржуазної престижності;
- професійний спорт, викликаний комерційними інтересами і такий, що робить ставку на азарт і видовище;
- широкий демократичний спортивний рух (зокрема робочий спорт), в якому змагання і високий результат мали значне місце, але розглядалися швидше, як засоби фізичного вдосконалення, ніж як власна і головна мета;
- олімпізм, що мав за мету продовжити високі гуманістичні традиції.

Любительський спорт вже до 30-х років вичерпав себе. Проте сам термін «любитель» вносив ще довгий час немало плутанини не лише в масову свідомість, але й у свідомість фахівців і самих спортсменів, хоча в 50-і рр. ХХ століття вже абсолютно перестав відповідати реаліям спорту, якщо мати на увазі змагання на рівні відносно високих результатів, що вимагають регулярної і систематичної підготовки. На цьому рівні любительський спорт зливався з олімпійським, отримуючи все більш широкий масштаб, авторитет і популярність, тим паче, що їх гуманістичні ідеали і цілі, принаймні на словах, збігалися. Такому злиттю сприяли і державні програми та інститути.

Професійний спорт, що існував у всі часи і ніколи не приховував своєї комерційної суті, найчастіше виступав у відповідних видовищних формах: цирки, атракціони, трюки. У будь-якому місті будь-якої країни могли проводитися «світова першість» або «світові чемпіонати» з різних видів боротьби, боксу, піднімання ваги. Ці, інколи дійсно захоплюючі, інколи безталанні, але завжди яскраві, святкові змагання, немало зробили для пропаганди і розповсюдження спорту. Але на початку ХХ століття вони не займали істотного місця в системі культури. Зі зміною ж престижності і різкого зльоту соціального статусу спортивної діяльності у 30-60-і рр. ХХ століття професійний спорт почав швидко розширювати свою сферу. Він спирався і на аматорство, і на олімпізм, черпав з них свої ресурси і врешті-решт – в даний час – практично злився з ними, хоча деякі організаційні відмінності ще зберігаються.

Сучасний професійний спорт істотно відрізняється від усіх форм, що історично передували йому, тому що з розряду маргінальних явищ культури, з сфери дрібної приватної ініціативи, він перетворився на галузь сучасного масового виробництва, що створює продукцію широко споживану, таку, що має визнану суспільну цінність, що займає чимале місце у системі суспільних інтересів [4].

Але як професія спорт організовується і функціонує на інших принципах, ніж його інші форми. Тут інші стосунки між спортсменом і клубом, між спортсменом і тренером, між самими спортсменами. Принцип «Fair play» (чесної гри) втрачає тут своє основоположне значення. Не в тому сенсі, що його перестають визнавати. Навпаки, у формальному відношенні він дотримується навіть суворіше. Але у змістовному плані він, безумовно, поступається принципу «перемога». Професійний спорт вводить у свій арсенал і широко використовує

прийоми забезпечення перемоги далеко неспортивного характеру. Зокрема, етичною нормою стає залякування противника, жорсткий психологічний тиск на нього поза змаганням і в процесі змагання. Що дуже істотно, атлет виявляється тут менш вільним, чим це може здаватися. Він залежить від позбавленого сентиментів контракту, від безлічі людей, що забезпечують успіх – тренерів, менеджерів, медиків і т.п. Нарешті, достатньо вузькі і часові межі вищих фізичних потенцій, які потрібно встигнути обернути в комерційний успіх, проявити максимум надможливостей.

Висновки. Отже, формування інститутів професійного спорту – об'єктивний процес, що розвивається в рамках основних орієнтацій сучасної культури і займає у сфері духовно-практичної діяльності своє особливе і достатньо помітне місце. Він володіє високим естетичним і художнім потенціалом, але орієнтований не на гуманістичні цінності та ідеали, а на цілі суто практичні, комерційні, утилітарні, на забезпечення життєвого успіху.

Література:

1. Олимпийский спорт: в 2т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736 с.
2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: Учебник (в 2 кн.) / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
3. Суник О. В. Від Олімпії до Москви / О. В. Суник. – К.: Здоров'я, 1980. – 200 с.
4. Хавин В. Н. Все об олимпийских играх / В. Н. Хавин – 2 изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 607 с.

КРИЗА СУЧАСНОГО ОЛІМПІЗМУ

Кириленко Олександр, Чорний Дмитро

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. Розвиток олімпійського руху йшов суперечливо, і його історія сповнена компромісів і відступів від власних принципів. Але в середині ХХ століття олімпізм набув насправді всепланетних масштабів, і надії на його миротворчу і гуманістичну місію здавалися близькі до реалізації. Проте, вже у кінці 60-х рр. ХХ ст. з'явилися істотні ознаки кризи спорту, і олімпійський рух продемонстрував їх перш за все. Впродовж 80-х рр. ХХ ст. він постійно проходив серйозні випробування і піддавався (і піддається зараз) різкій критиці [1].

Мета статті – розкрити основні аспекти кризи сучасного олімпізму.

Питання про кризу олімпізму дійсно актуальне, і в ньому можна виділити два взаємопов'язаних, але істотно різних аспекти: кризові риси самого олімпізму і криза ставлення до нього.

Результати дослідження. Сьогодні олімпізм ні за своїм змістом, ні за своїми методами не відповідає тим ідеалам, з яких починалося його відродження. І справа, звичайно, не в тому, що хтось ці ідеали перекрутив або від них відмовився. У сучасних умовах жорсткого і тотального політизування суспільного життя, науково-технічної революції, що створила небачені можливості для досягнення рекордів, та хімії, що разом з тим підпорядкувала спорт, і біології, всевладності засобів масової інформації, за допомогою яких популярність перетворюється на капітал, кардинальним чином змінився не лише сенс, але й дух олімпізму, спорту в цілому. І олімпійський спорт почав неухильно розвиватися у бік професіоналізації, все відвертіше роблячи ставку на цінності успіху, кар'єри, грошей. Якщо раніше ці тенденції викликали опір або, принаймні, маскувалися, то в останні півтора десятиліття вони почали відкрито визначати собою розвиток спорту, більш того – почали сприйматися як норма. На цій основі і ціннісні стосунки в спорті і до спорту набули сильно виражені споживчі орієнтації, що одночасно супроводжується неминучим ослабленням гуманістичного змісту спорту, ослабленням і деформацією його етичної основи – благородства і великодушності спортивної боротьби.

Виникло і своєрідне бачення спорту з боку широкої громадськості: його соціально-гуманістичний зміст усвідомлюється в уявленнях і поняттях майже столітньої давності, розтиражованих і упродовжених в масову свідомість через систему фізичного виховання, а також плакатно-батьористою пропагандою спорту, а його прагматика сприймається в нинішніх формах. Звідси виникають багато труднощів як теоретичного, так і чисто практичного порядку.

Перша з ознак кризисності олімпійського спорту – це захопивша його комерціалізація, що постійно розширюється, і поєднана з нею професіоналізація. Хоча процеси ці об'єктивні і неминучі, але одна справа їх роль у професійному спорті, природі якого вони органічні, і зовсім інша – в олімпійському русі, сенс і дух якого полягає в запереченні користі і меркантильності, у виключенні їх як цілі спортивного змагання.

Комерціалізація, якої олімпізм не може уникнути внаслідок великих і все зростаючих витрат на підтримку і розвиток своїх інститутів, практично підпорядковує його бізнесу, робить його інструментом бізнесу. Частенько вже час і умови змагань визначаються не інтересами спортсменів, не створенням оптимальних можливостей для встановлення рекордних досягнень, а інтересами ділків видовищної індустрії.

Професіоналізація ж, підвищуючи результативність атлетів, разом з тим, приводить до протиставлення олімпійського спорту всім іншим його формам. Вони стають незалежними (навіть ізольованими) один від одного. При цьому олімпійський спорт, будучи надзвичайно праце-, енерго-, і фінансово ємним, обезкровлює масовий і шкільний спорт, що особливо характерно для нашої країни і для інших країн з відносно низьким рівнем економічного розвитку [2].

Ця обставина, мабуть, особливо важлива для розуміння істотної зміни ставлення до олімпізму, бо для багатьох людей, звиклих до думки, що олімпійський спорт зростає з масового, що «масовість породжує майстерність» і, що спорт є уособленням здоров'я і гармонійного розвитку, відкриття вказаної невідповідності виявилось просто шоковим. Тому скептичне і негативне ставлення до спорту вищих досягнень, де олімпізм відіграє провідну роль, і виявилось у вигляді вимоги рішучого перегляду політики в області спорту. Проте необхідна і задовольняюча інтереси суспільства координація найважливіших рівнів і форм спортивного руху залишається завданням, дуже далеким від свого вирішення.

До цього долучається і та обставина, що в олімпійському спорті почали виявляти себе відверто антигуманістичні і антиестетичні явища. У сфері безпосередньої спортивної діяльності – це наростання жорсткої конкуренції в кваліфікаціях, агресивність, недружелюбність, ворожість в процесі спортивної підготовки і в ігровій поведінці, допінгова фальсифікація результатів. У сфері широких спортивних стосунків – це спортивний фанатизм, що все частіше переростає у вандалізм, недобросовісність і суб'єктивізм суддів, необ'єктивність і недружність глядачів, більш широке використання форм спортивної діяльності для цілей зовсім неспортивних.

Всі ці явища і тенденції в корені суперечать ідеалам олімпізму і, по суті, виражають посилення процесів відчуження у сфері спорту.

Вони виникли внаслідок функціонального, навіть утилітарного, ставлення до спорту і спортивного результату, і навряд чи їх подолання можливе за допомогою яких-небудь організаційних напівзаходів. До тих пір, поки пріоритети не зміняться у бік загальнолюдських цінностей, процеси відчуження у сфері спорту заглиблюватимуться, і громадська думка може обернутися проти нього. Інший варіант – олімпізм займе свою цілком респектабельну нішу в системі професійної діяльності, але тим самим абсолютно відокремитися від масового демократичного спортивного руху. Навряд чи це піде на користь спорту в його сутнісному змісті [2].

Утілітаризація цілей спорту, орієнтованого на рекордні показники, і – як наслідок – процеси його дегуманізації, що посилюються, викликали не лише хвилю соціальної критики, але і контррух, який оформився і набрав силу під назвою «Спорт для всіх». Він з'явився в Європі на початку 60-х рр. ХХ ст. Але тоді в атмосфері загальної захопленості підйомом національного і міжнародного спорту не привернув до себе особливої уваги. Проте президент МОК Х. А. Самаранч в одному зі своїх виступів зазначив, що рух «Спорт для всіх» з моменту свого зародження кинув соціальний виклик міжнародному спорту і насамперед, олімпійському руху. Проте МОК почав надавати широку допомогу цій новій формі масового спорту.

Рух «Спорт для всіх» не ставить основною задачею перемогу і рівень досягнутого на змаганнях результату, хоча зовсім не ігнорує їх роль і значення для учасників. І навіть здоров'я – не головна мета. Важливіше тут – створення доброзичливої, зверненої до людини сфери спортивних стосунків та органічна роль культурного середовища, яку ця сфера повинна виконувати і яка дозволяє людині через форми спортивної активності відчувати себе і бути дійсно залученою до світової загальнолюдської культури, користуватися нею і відтворити її безпосередньо [3].

Отже, форми спорту такого роду для нашого часу можуть виконувати ту роль, що мали для жителів середньовічного міста карнавали. Вони дозволяють його учасникам вийти з рутинного буття, відчувати себе рівними серед рівних і необмеженими в своїй неутилітарній, а такій, що має важливе життєве значення, діяльності. Тут виникає не лише усвідомлення, але відчуття самозначимості людської активності, засвоюються її форми в їх, можливо, найбільш чистому вигляді. Спорт знову стає тією сферою, дегуманістичний ідеал

не лише формується, але й утілюється в реальності людської діяльності і людських відносин, де спеціалізація, що витіснила будь-яку турботу про фізичне вдосконалення, сама витісняється універсальністю людини, її включеністю в поле загального інтересу.

Гуманістичний зміст форм масового змагального і незмагального спорту якраз і полягає в подоланні спеціалізованої утилітарної діяльності, в русі до універсалізму.

У цьому русі знаходить своє вираження й ідея, що складала свого часу одне з головних завдань олімпізму, – єдність спорту, культури і мистецтва.

Важлива тенденція розвитку сучасного спорту пов'язана з практичною реалізацією саме цієї ідеї. В цьому сенсі представляє інтерес розроблений проф. В. І. Столяровим проект під назвою «Спарт», що реалізовується з 1991р., в якому розвиваються основні ідеї спортивної гуманістики. Назва проекту складена з англійських слів «sport», «spirituality» – духовність і «art» – мистецтво, а керівною ідеєю є синтез спортивної, культурної, естетичної, художньої діяльності. Причому, головне тут полягає не в зовнішньому поєднанні спорту і мистецтва, а в спільній діяльності спортсмена і художника, в комплексному підході до виховання особистості, до формування спілкування і культурного середовища [3].

Таким чином, все в історії повторюється, хоча і не повторюється нічого. Сучасний спорт багато в чому розвивається за логікою античного спорту: від прикладного значення, де провідним мотивом була готовність, до форм неутилітарної діяльності, метою якої стає гуманістичний ідеал фізичної досконалості, і від них до професіоналізації і до інтересів матеріальної вигоди, де гуманістика відсувається на другий план або ж зовсім перестає грати істотну роль. Але сучасний спорт виріс на іншому ґрунті, ніж античний, і не виявляє тенденції до втрати своїх функцій, до зникнення з простору культури як його давній попередник. Навпаки, основні лінії і форми розвитку сучасного спорту знайшли в цьому просторі своє місце і виявилися досить значними в своєму гуманістичному і естетичному змісті.

Висновки. Отже, сучасний спорт переживає кризу і досить глибоку. Але в кризовому стані знаходиться вся сучасна культура і цивілізація. Криза спорту не є його руйнуванням, а лише невідповідністю – і часто різкою – організаційних форм, що склалися,

методів діяльності і уявлень про суть і роль спорту новим соціальним структурам, новому спектру суспільних та індивідуальних потреб, новим стандартам життя.

Спортивна діяльність і спортивні стосунки знаходять свої нові форми і методи, здатні виразити гуманістичний і естетичний ідеал суспільства в ХХІ столітті. Вони і стануть внаслідок цього системоутворюючими компонентами культури нового суспільства.

Література:

1. Ратнер А. Б. Идеалы олимпизма и деятельность МОК на современном этапе / А. Б. Ратнер // Новое мышление и олимпийское движение. – М.: Знание, 1990. – С. 49–57.
2. Столяров В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. – Вып. 2 : Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта : сб. ст. – Вып. 2. – С. 141–314.
3. Столяров В. И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – Вып.3 : Перспективы и пути повышения гуманистической ценности современного спорта и олимпийского движения : сб. ст. – С. 54–263.

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА У ПРОФІЛАКТИЦІ ВТОМИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Корчан Наталія

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

Єдиний, хто не втомлюється, – час.

А ми – живі, нам треба поспішати.

Ліна Костенко

Досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в

процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [2]. Тому дане питання є досить актуальним у наш час.

Професіоналізм викладача вищого навчального закладу виявляється в умінні на основі аналізу педагогічних ситуацій бачити і формулювати педагогічні завдання та знаходити оптимальні способи їх розв'язання. Одним із таких завдань є створення оптимальних умов навчання, особливо для студентів першокурсників, метою якого постає питання полегшення процесу адаптації до навчання та нового статусу студента, зокрема.

Свою педагогічну діяльність викладач вищої школи здійснює у навчальній, методичній, дослідницькій та виховній роботі. І саме удосконалення і творчий підхід до виконання цих видів діяльності, викладачем, допоможе студенту адаптуватися до нової форми навчання без шкоди для себе і основне для свого здоров'я.

Виділяють наступні критерії соціальної адаптації студентів: критерій соціально-психологічної адаптації, який відображає емоційні стани студентів, взаємини в академічній групі, морально-психологічну атмосферу; критерій професійної адаптації, який характеризує мотив вибору студентами їхньої майбутньої професії, рівень підготовленості студентів до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та навичками; критерій суспільної адаптації, що висвітлює адаптацію студентів до вищого навчального закладу як соціального інституту, розуміння студентами ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та її мотиви [4].

Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною. (І. Павлов)

На думку багатьох авторів, ігнорування проблеми адаптації людини часто призводить до порушень поведінки, психосоматичних захворювань, неврозів. Г. Сельє у зв'язку з цим використовує поняття «загальний синдром адаптації» як комплекс реакцій на тлі стресу, що призводить до поступового виснаження резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов.

Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу у ВУЗі включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у вузі.

Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки, а також специфіки вузу або факультету. Перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями.

Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50 % у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус.

Саме у цей період в організмі включаються, так звані, захисні механізми. Їх описав у своєму третьому положенні концепції стресу Ганс Сельє. Воно полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і довготривалою, може перейти у хворобу, тобто хворобу адаптації. Хвороба буде тою ціною, яку організм заплатив за боротьбу з факторами, які викликали стрес. Це виникне в тому випадку, якщо захисні реакції будуть продовжуватися дуже довго і вичерпаються ресурси фізіологічних механізмів, або у випадку, якщо ця реакція виявляється надмірно сильною.

Підвищення або зниження температури оточуючого середовища, голод або спрага, крововтрата або фізичне виснаження, інфекція або травма, емоційне напруження або зневоднення – все це викликає ряд змін в організмі, які об'єднуються в поняття «стресова реакція».

Організм в цих випадках немовби не цікавиться деталями, тобто тим, що представляють собою кожен із перерахованих стресорів, а реагує в цілому на пошкоджуючий фактор. Стрессова реакція особливо вигідна для організму тим, що вона стереотипна: організм має можливість одразу приступити до захисту, використати для цього одну закріплену реакцію у відповідь на всю різноманітність надмірних подразників або стресорів. Реакція адаптації або стресу, мабуть, самий сильний пильний «сторож» організму, бо вона завжди автоматично

включається і без участі свідомості і все таки організм нерідко дорого платить за свою здатність захищатися шляхом пристосування. Велика група хвороб, тобто хвороб адаптації, виникають саме в умовах стресу, довів Г. Сельє.

В. Кондрашова виділила три фази процесу адаптації студентів до вищого навчального закладу за часовими межами. Початкова фаза адаптації розглядається як психічна реакція організму на нові умови. Вона закінчується приблизно в кінці першого семестру. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів, яка триває до середини другого семестру. Фаза виникнення стійкої адаптації, як правило завершується у кінці першого курсу. Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов вищого навчального закладу не настає [1].

На думку Л. Подоляк, ознаками труднощів адаптації може бути сильна фрустрація, це коли виникають сильні переживання, незадоволення потреби. Загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент». Ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості. Інфантильність, безвідповідальність або вдаються до пияцтва розпусти, вживання наркотиків[3].

Розумова працездатність студента непостійна, вона змінюється протягом робочого дня. Спочатку вона низька (період впрацювання), потім піднімається і підтримується на високому рівні (період стійкої працездатності), після чого знижується (період втоми).

Втома розвивається внаслідок зниження збудливості і послаблення збудження нервових центрів. Найбільш поширена зараз серед молоді зорова втома, яка виникає через неконтрольоване, надмірне користування електронними пристроями, особливо з маленьким екраном. Зорова втома зменшує здатність переробляти інформацію, яка надходить через зоровий аналізатор, що призводить до дефектів пам'яті і мислення, послаблення рішучості, витримки, самоконтролю, появи сонливості.

Отже, враховуючи вище сказане можна зробити висновок що, досвідчений викладач повинен розуміти і враховувати, під час роботи зі студентами, фізіологічні особливості розумової діяльності. Під час занять, особливу увагу потрібно звернути на студентів у яких знижена активність, розсіяна увага, пригнічений емоційний стан. Можливо це перші прояви перевтоми і цей студент потребує кваліфікованої допомоги з боку педагогів та батьків.

Література:

1. Кондрашова В. П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в ВУЗе / В. П. Кондрашова // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж, 1972. – С.111–133.
2. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О. Плотнікова // Рідна школа. – 2001. - № 10. – С. 62–64.
3. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи / Л. Г. Подоляк. – К., 2008. – 352 с.
4. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / В. Я. Стрельцова. – Луганськ, 2009. – 22 с.

ТРАВМАТИЗМ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Кудряшова Тетяна

Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка

Актуальність. Високих спортивних результатів може досягти тільки здоровий спортсмен за умови відсутності фізичного та емоційного перенавантаження, в нормуванні тренувальних навантажень, їх оптимальності, дотриманні здорового способу життя, спортивного режиму, режиму побуту, харчування та інше. Але, у спорті одна із проблемних – це травматизм.

Мета роботи – визначити загальні положення травматизму при заняттях різними видами спорту, визначити засоби та методи профілактики, надання першої долікарської допомоги і реабілітація при різних видах травм, отриманих ушкоджень або захворювань опорно-рухового апарату.

Однією із причин одержання травм може бути порушення санітарно-гігієнічних норм спортивних споруд, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм виникає внаслідок відсутності кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку.

Травма – це ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, викликане будь-якою зовнішньою дією [1; 4; 5].

Під час занять на уроках фізичної культури в загальноосвітній чи дитячо-юнацькій спортивній школі найчастіше зустрічаються закриті

ушкодження: удари, розтягування, надриви і розриви м'язів та зв'язок. Вивихи і переломи зустрічаються досить рідко. На заняттях, при відсутності тренера чи вчителя, спортивні травми зустрічаються в декілька разів частіше [2; 3, 6].

До основних причин травматизму на заняттях різними видами спорту в цілому відносяться недоліки і помилки в методиці проведення заняття, що пов'язані з порушенням основних дидактичних принципів навчання й тренування з вини вчителя, тренера та *неповноцінне забезпечення матеріально-технічної бази*.

До травм, що *пов'язані з недоліками в організації занять і змагань слід віднести* порушення інструкцій і положень по проведенню учбово-тренувальних занять і змагань, недотримання правил безпеки їх проведення, неправильне складання програм змагань.

Важливою мірою профілактики спортивних травм є «розминка» сутність якої полягає у підготовці м'язів, суглобів, зв'язок, а також підготовці всього організму до роботи. У разі появи больових відчуттів в м'язах чи суглобах необхідно негайно зменшити навантаження. Велике значення для профілактики травм має зміцнення опорно-рухового апарату за допомогою спеціальних вправ.

До вимог щодо попередження спортивного травматизму необхідно віднести такі:

- старанно додержуватись гігієнічних вимог щодо температурного режиму, освітленості, одягу і взуття;
- проводити більш тривалу «розминку» в холодну пору року;
- здійснювати відповідні заходи для попередження відморожень в зимові місяці;
- в морозну і вітряну погоду заняття проводити в місцях, захищених від вітру чи в спортивному залі;
- особливу увагу приділяти підготовці місць проведення занять в дощову погоду.

До порад щодо попередження спортивного травматизму необхідно віднести такі:

1. Виконувати вимоги загальної методики занять фізичними вправами.

2. Складати план у відповідності не лише за програмою, але й враховувати стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і технічну підготовку спортсменів.

3. Відповідно до змін емоційного стану, поведінки учнів, гігієнічних, кліматичних і інших умов необхідно уміти швидко перебудовувати методику занять.

4. Розробити систему загальнорозвиваючих, спеціальних вправ з метою забезпечення повноцінної «розминки», зберігати оптимальні перерви між вправами.

5. Дотримуватись індивідуального підбору і дозування вправ.

6. Контролювати стан учнів з порушенням координації рухів.

7. Розподіляти спортсменів на групи по статі, віку, рівню підготовленості, даним лікарського контролю.

8. Правильно розміщувати учнів у спортивному залі, на майданчику, на стадіоні при проведенні бігу, стрибків, метань.

9. Правильно чергувати вправи, не допускати скупченості при перешикуванні чи переміщенні.

10. Виконувати інструкції і правила безпеки, контролювати організований відхід з місця занять.

11. Здійснювати систематичний контроль за станом місць занять, спортивним інвентарем, устаткуванням, спортивним одягом і взуттям. Контролювати відповідність спортивного одягу і взуття, стану тренуваності і загартованості учнів.

12. Виконувати лікарські рекомендації, підвищувати рівень медичної обізнаності викладачів, тренерів, спортсменів.

В цілому профілактика спортивного травматизму – це комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення учбово-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації учителів фізичного виховання, тренерів, суддів, неухильне дотримання правил лікарського контролю, дидактичних принципів навчання, підготовки спортсменів, забезпечення планомірного підвищення рівня їх фізичної і тактико-технічної підготовки, моральних і вольових якостей, зміцнення здоров'я.

Висновки. Аналіз навчально-методичної літератури щодо профілактики травматизму на заняттях фізичними вправами і спортом, дав змогу виявити причини: недотримання навчально-тренувальної дисципліни; невідповідність спортивного обладнання умовам експлуатації; незадовільний стан спортивних споруд; порушення техніки виконання фізичної вправи; невміння тренера (інструктора,

вчителя) застосовувати прийоми страхування та його нездатність навчити своїх вихованців прийомам самострахування.

Успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я учнів залежить від готовності вихованця до занять та професійно-педагогічної майстерності учителя (тренера) виконувати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена. Під час профілактики спортивного травматизму необхідно активно брати участь не тільки лікарям, а й кожному викладачу, тренеру, а для цього необхідно добре знати особливості, основні причини й умови, що сприяють виникненню різних травм.

Література:

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / О. В. Гогін // Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі [Текст] / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №7. – С. 19–30.
3. Куртев С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев. – Омск: СибГУФК, 2003. – С. 68.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Фролова А. В. Предупреждение спортивного травматизма на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике / А. В. Фролова // Царскосельское чтение. – № XVIII. – Т.2. – 2014. – С. 234–245.

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Лахман Юлія

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Актуальність. Прогрес – невід’ємна частина спортивної діяльності. Художня гімнастика на різних етапах свого розвитку пред’являла все більш нові стандарти, правила і вимоги до тренувального та змагального процесів. Зростання результативності та досягнень спортсменок, пошук талановитих і фізично підготовлених дітей, вимагає від науки розробки нових технологій, які будуть цей процес прискорювати і вдосконалювати. Це зумовило необхідність розвитку системи суддівства і підходу до тренувань в області художньої гімнастики. У даній роботі описуються інновації в

спортивній діяльності та технології, що застосовуються тренерами в процесі підготовки спортсменів.

Мета – розкрити 4 основних вектора впровадження інноваційних технологій у художню гімнастику.

Методи: педагогічне спостереження, аналіз і обробка науково-методичної літератури, відео-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення: на даний період часу вже розроблено електронний реєстр і реалізується процес впровадження даної системи в Україні. А також, процес роботизації суддівства вже запущений у спортивній гімнастиці. Що стосується художньої гімнастики, то йдуть обговорення з розробки даної системи і впровадження її в FIG. Всі інноваційні технології, які описані в даній роботі роблять тренувальний і змагальний процес більш грамотним, науково обґрунтованим, систематизованим і полегшеним.

Інноваційні технології ми можемо поділити на 4 вектора:

- управління видом спорту, створення електронного реєстру, збереження спортивної історії та результативності спортсменів;
- моніторинг здоров'я спортсмена, відстеження стану серцево-судинної системи, за допомогою гаджетів, а також контроль ваги.
- тренувальний процес, відео-моніторинг.
- організація змагальної діяльності, роботизація суддів.

На даному етапі розвитку художньої гімнастики в Україні здійснюється впровадження електронного реєстру. Електронний реєстр міститиме систему ліцензування спортсменок, яка підтверджує, що вони є членами федерації гімнастики України та у них є офіційне право виступати на змаганнях. Так само, фіксуються всі їх результати і бали на змаганнях, що дозволить, автоматизовано відстежити готовність до виконання спортивного розряду.

У даному реєстрі ведеться облік стану здоров'я самого спортсмена і наявність медичного допуску до тренувального та змагального процесу, що значно знизить ризик травматизму в художній гімнастиці. Рівень розвитку морфо-функціональних основ, що забезпечують прояв потрібної готовності і виконання певної рухової діяльності, є тією віковою межею, яка дозволяє починати заняття конкретним видом спорту. Рухова система, яка відповідає біологічному віку і харчуванню спортсмена, є важливими чинниками для нормального фізичного розвитку дитини.

Біоритми, розвиток антропометричних характеристик, готовність спортсмена до тренувань, відсоток жирових тканин, рухливість у суглобах і амплітуду рухів можна визначити за допомогою спеціальних апаратів, які з високою точністю зможуть оцінити всі вище перераховані дані.

Використання фітнес браслетів так само може визначити ритм серця при роботі і у стані спокою, кількість витрачених ккал і пульс спортсмена. На підставі цих даних здійснюється оптимальне побудова фізичного розвитку в певному сенситивному періоді формування організму дитини.

У художній гімнастиці важлива точність і досконалість рухів, тому у тренуваннях часто використовується відео-моніторинг, який допомагає гімнастці визначити і запобігти помилці при виконанні певного елемента. Так само відео-моніторинг допомагає зафіксувати зростання гімнастки за певний термін.

Що стосується змагальної діяльності, то на даний момент, запис і оцінювання діяльності гімнасток здійснюють судді. Для спортивної гімнастики технології FUJITSU розробили 3-D моделі виконання елементів, які комп'ютери зможуть фіксувати на змагання і таким чином оцінювати спортсменів. Суддям залишиться оцінювати тільки артистизм (бригада E1 і E2) і технічні збавки (бригади E3, E4, E5, E6). У художній гімнастиці дану систему ще не ввели, але у перспективі будуть впроваджуватися роботизація суддів. Суддями на лінії (L1, L2) і хронометристами будуть комп'ютери і датчики руху, які будуть відстежувати рухи за майданчиком, зайвий час музичного супроводу і виконання композиції гімнасткою.

Висновки. Саме такого роду розвиток і перспективи впровадження технологій у наш вид спорту складають інноваційний підхід у підготовці юних спортсменок у художній гімнастиці. Наявність такої варіативності сучасних технологій дозволить створити всебічну базу загально-фізичну підготовленість і полегшить для тренерів тренувальний процес.

Література:

1. Рябченко О. В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=qm4mjoO6Z1U>

3. Семенченко П. І, Радіонова Д. Ф. Використання технології інтернет-речей у спорті та фізичній культурі. Розумні гаджети для спорту. Постулат. 2017. № 5-1 (19). С. 63.
4. Фісунов С. В. Інноваційні технології в спорті. У збірнику: інновації у науці та освіті матеріали міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. Наукове (неперіодичне) електронне видання. 2016. С. 204–207.
5. Литвиненко Ю. В. Сучасні оптико-електронні системи реєстрації та аналізу рухових дій спортсмена. Методичні рекомендації МОНМСУ, НУФВСУ. Київ. 2012. С. 52.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Ломан Сергій, Лисенко Олександр

Полтавський національний Педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалося тривожна ситуація: ще більше погіршується здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді, яке ще зі шкільної лави має ті проблеми і в подальшому відображається на здоров'я у студентські роки. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людей.

Мета статті – узагальнити сучасний стан вирішення проблеми щодо здорового способу життя та його подальшого збереження, зміцнення та поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності.

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

Тому проблема укріплення та збереження здоров'я студентської молоді у нашій країні стає все більш гострою. Як свідчать дані науково-методичної літератури, близько 90% учнів середніх шкіл ще до вступу

у вищий навчальний заклад мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість, а студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Тому велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура, як найважливіший елемент здорового способу життя.

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

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

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

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини, а особливо його збереження, залежить від її способу життя. Студентська молодь майже у більшості недбайливо ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички і навіть не замислюється над своїм станом здоров'я, своєю шкідливою поведінкою. Натомість, майже 75% хвороб дорослих людей «зароблені» ними в дитячі та підліткові роки. Тому формування у підростаючого покоління здорового способу життя, укріплення та збереження в подальшому основне завдання батьків і школи, вузу, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо. Тому, студентська молодь для збереження свого здоров'я мають знати як розпізнати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі та як уникнути вплив різних факторів що впливають на стан здоров'я.

Головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя молоді. І перспектива поліпшення здоров'я найбільше

пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

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

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

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

Висновки. Таким чином, виконання вищезазначеного, сприятиме формуванню здорового способу життя молоді, забезпечення реального поліпшення її здоров'я і самопочуття. Будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації.

Дуже важливо, щоб навчання здорового способу життя сучасної молоді стало традиційним, системним, передбачало комплекс систематичних заходів, спрямованих на формування розуміння, важливості піклування про своє здоров'я, фізичний розвиток.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.

2. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73–78.
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2000. – № 6. – С. 43–56.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Луб'янецька Дар'я, Тараненко Ірина

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасних умовах великі фізичні навантаження на тренуваннях та змаганнях потребують особливого вивчення психіки та методів психологічної підготовки спортсменів високого рівня. «Поганий той солдат, який не хоче стати генералом, безперспективний той спортсмен, який не прагне стати чемпіоном. Чемпіонство – це вершина, на шляху до якої спортсмени мають зробити багато маленьких кроків» [1, с. 24].

Аналіз літератури свідчить, що проблема лідерства у спорті, стала предметом вивчення психологів та соціологів лише з ХХ ст. Проте, актуальною вона залишається і в наш час, потребуючи подальшого дослідження й осмислення із залученням широкого обсягу наукової літератури. Окремі аспекти лідерства належать працям Г. Ашина, Р. Кричевському, Л. Уманському.

Область психологічної науки, яка вивчає закономірності формування та прояву природних психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності – психологія спорту. Вона вивчає психічні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, увага, емоції); психологічні риси особистості (темперамент, характер, здібності); психологічні особливості людської діяльності (сприймання, мислення, міркування), які найбільш повно проявляються при сильних фізичних навантаженнях, що спостерігається у спорті, зокрема в єдиноборстві [3].

Бойові системи, в яких є спаринги, дають людині відчуття «смак перемоги»; вчать, що у будь-якій життєвій ситуації потрібно боротися. Психологи стверджують, що для того, аби бути успішним, необхідно

володіти цілою низкою лідерських компетенцій: управлінням своїм мисленням, почуттями, поведінкою, впливом на інших, вмінням приймати рішення.

До психологічних особливостей підготовки в єдиноборстві можемо віднести: відповідальність перед колективом за особисті дії; велику кількість вражаючих факторів під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодія, що використовується для досягнення поставлених цілей (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка); складність турнірів (перерви між поєдинками не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість змагань, контроль ваги тіла, профілактика травм).

Основні задачі психологічної підготовки в єдиноборствах:

1. Формування властивостей особистості, необхідних для успішного ведення бою (уважність, сміливість, рішучість, терплячість та наполегливості, швидкість реакції та точності, нестандартне мислення, дисциплінованість, ініціативності).

2. Формування стійкого довготривалого стану, що у східних єдиноборствах прийнято називати «пильна розслабленість» або «стан воїна» [4].

3. Знайомство зі зміненими станами свідомості та навчання бійця навикам саморегуляції, а також навиками керування уваги.

4. Формування специфічних психологічних установок, у першу чергу особливого ставлення до болі, при чому як для себе так і для інших.

У спортивній практиці мають місце різні способи організації групової спортивної діяльності колективу. Будь-яка спортивна команда завжди має свого лідера, організатора, а інколи, залежно від характеру спортивної діяльності, – навіть не одного, а декількох. Між спортсменами складаються як ділові, формальні, так і не формальні відносини. Характер цих відносин здебільшого визначає тренер. Тренер повинен налагодити стосунки з лідерами команди, приділити особливу увагу менш підготовленим спортсменам. У структурі команди найголовніше місце посідає лідер. Існує декілька визначень щодо поняття «лідер».

Лідер – член групи, який у певній ситуації здатний робити суттєвий вплив на поведінку інших членів групи.

Лідер – індивід, який здатний грати центральну роль в організації спільної діяльності і регулюванні взаємовідносин в групі.

Лідер – член групи, за яким вона визнає право приймати рішення в різних для неї ситуаціях.

Лідерство як внутрішньогруповий процес передбачає взаємодію учасників, наявність лідера розглядається в плані резервних можливостей спортивної команди. У ролі лідера (лідерів) спортивної команди, як показує практика, виступає зазвичай авторитетний, найсильніший і досвідчений спортсмен. Як правило, лідерство більше залежить від ситуації та випадкових факторів.

Цікавим є той факт, що найчастіше лідери – це скромні, самокритичні особистості з невичерпною енергією. У спілкуванні вони вміють з розумінням ставиться до інших та легко знаходити спільну мову, викликає довіру та симпатію, володіє харизмою. Особиста сила визначає лідера за його природними даними. Будова тіла, особливості темпераменту, енергетика – фактори, закладені від народження. Проте, є й ті, які формуються в процесі набуття досвіду – це сила й упевненість. Динамізм лідерів проявляється в тому, що вони не сидять на місці, а постійно рухаються вперед. Відповідальність, як лідерська якість, проявляється, насамперед, у нестандартних ситуаціях, які потребують неординарних творчих рішень.

Дослідження показують, що існують дві головні лідерські ролі: роль інструментального або ділового лідера, діяльність якого спрямована на вирішення поставленого перед групою завдання; роль експресивного або емоційного лідера, діяльність якого переважно спрямована на особисті стосунки [2].

Т. Хуцинський називає низку якостей, які повинні бути присутні у лідера в ігрових видах спорту. Найважливішими до них належать такі: мотивація, яка спонукає гравця до досягнення найкращого результату; вміння проявити себе у команді, гравці якої його сприйматимуть і зможуть із ним взаємодіяти; гарний настрій, виявлення таких рис, як правдивість, порядність, рівні стосунки з усіма членами команди; спокійне сприйняття помилок партнерів, уміння, як їм запобігти; уміння запобігати негативним ситуаціям у команді, які можуть на неї негативно вплинути; вміння взяти на себе відповідальність у важливі моменти гри; володіння хорошою виконавською майстерністю і високим відсотком результативності кидків; умінні організувати взаємодію в атаці; вміння організувати індивідуальну атаку чи організувати індивідуальний захист [5].

Отже, лідерство як соціально-психологічний феномен можна розглядати у вигляді сукупності видатних рис особистості, що забезпечують лідерам можливість виділитися, зайняти провідну позицію і утримувати владу в своїх руках. Екстремальні умови, в яких протікає спортивна діяльність, пред'являє до лідера особливі і жорсткі вимоги. Вважається, що ряд лідерських якостей можна в певних межах розвинути. Можна, наприклад, навчити спортсмена бути більш уважним до відносин всередині групи, дбайливіше ставитися до різних потреб і прагненням спортсменів, що вони не тільки обдаровані спортсмени, а й люди з рідкісною силою волі, що дозволяє їм вести команду за собою, робити неможливе в критичних ситуаціях.

Література:

1. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. – М., 1973.
2. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Клименко В. В. Психология спорта: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. – 432 с.
4. Литманович А. В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам / А. В. Литманович, Е. Б. Штучная // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12.
5. Хуцинский Т. Тренировка женщин-баскетболисток / Т. Хуцинский. – СПб. 2004. – 252 ст.

ЗАХОДИ З УПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ

Момот Олена

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Олімпійський рух – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту [1]; впливає на формування освітніх, соціальних, культурних, економічних і політичних цінностей та тенденцій в суспільстві, заохочує населення України до участі у фізкультурно-спортивній

діяльності з метою збереження здоров'я, в якості розваги, справедливої гри, для посилення співробітництва, можливості вчитися, працювати у колективі, виховання поваги до людей [2, с. 33].

Мета дослідження – показати заходи з упровадження ідей олімпійського руху у заклад вищої освіти.

Методи дослідження: концептуально-порівняльного аналізу (вивчення педагогічної, філософської й психологічної літератури); діагностичні (бесіди, анкетування, соціологічні спостереження, опитування, тестування).

Результати дослідження та їх обговорення. Основними формами роботи було обрано: діяльність Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України, яке функціонує на базі факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, а також проведення конференцій, семінарів, круглих столів, олімпійських тижнів, олімпійських уроків, олімпійських вікторин, олімпійських лекцій, кураторських годин, спортивних змагань з олімпійських видів спорту.

Завдання відділення: формувати світогляд майбутніх фахівців, основу якого становить зміцнення і збереження здоров'я; формувати у майбутніх учителів позитивну мотивацію до здоров'язбережування; створити умови для формування у студентів знань про олімпізм, Олімпійські ігри, історію Олімпійського руху.

Структуру відділення відображено на сайті факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у рубриці «Олімпійська академія» (електронний ресурс за адресою: <http://sport.pnpu.edu.ua/#>). Як зазначено на головній сторінці сайту, воно створено представниками кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін, де розміщено фото-перелік Олімпійської літератури, з якою можна ознайомитися на кафедрі.

Для майбутніх учителів та науково-педагогічних працівників на сайті розміщені певні рубрики, як-от:

- Про Полтавське обласне відділення Олімпійської академії України;
- Заходи і події, які проводить Академія;
- Олімпійська література;
- Олімпійці серед нас.

Винятково велике виховне значення в цьому напрямку мають позитивні зразки і приклади поведінки та діяльність учасників Олімпійських ігор. Недарма народна мудрість говорить, що для духовного розвитку особистості потрібні три умови: великі цілі, великі перешкоди і великі приклади. Ось чому в процесі впровадження ідей олімпійського руху в освітній процес закладів вищої освіти ми широко застосовуємо позитивний приклад – олімпійський приклад, який мотивує майбутнього фахівця до наслідування.

Олімпійський приклад – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом. Відіграє значну роль у вихованні особистості майбутнього вчителя, має велику силу, базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко й без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на противагу словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої.

Висновки. Упровадження ідей олімпійського руху в освітній процес закладу вищої освіти – ефективний засіб виховання здорової, активної та цілеспрямованої особистості, що передбачає кураторські години на олімпійську тематику для вироблення у студентів уміння логічно мислити й алгоритмізувати різноманітні навчально-виховні завдання та життєві ситуації. Інтеграція олімпійської освіти в навчальний процес закладів вищої освіти відбувається через аудиторні форми занять навчальних дисциплін: «Історія фізичної культури», «Олімпійський спорт», «Історія України», «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», зміст яких включав питання олімпійської тематики, олімпійські вікторини, також заняття з фізичного виховання, факультативи, спецкурси. Для формування та закріплення у студентів ціннісних орієнтирів під час аудиторних занять, що базувалися на ідеалах олімпізму, використовували навчально-пізнавальні ігри в процесі вивчення навчальних дисциплін.

У процесі практичної діяльності з упровадження ідей олімпійського руху у заклад вищої освіти силами студентів, студентського самоврядування, викладачів було оновлено спортивну

базу, підготовлено волонтерів, які допомагали науково-педагогічним працівникам у проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, поширювати знання з олімпійської тематики поміж одногрупників. Унікальна сила олімпійського руху полягає у його здатності вселяти мрію у молоде покоління, а олімпійський приклад спонукає майбутнього фахівця до наслідування зразків поведінки і тим самим активно формує свідомість, підсвідомість, переконання, почуття майбутніх спеціалістів у здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти.

Література:

1. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху. Бровари : АНФ ГРУП, 2012. 274 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС КАФЕДРИ ЗАГАЛЬНОЇ ФАРМАЦІЇ

Науменко Ірина, Красна Ольга, Бербек Віолета

Одеський національний медичний університет

Актуальність. Молоді люди складають до 30% населення земної кулі. Саме в молодості (16-29 років) закладається основа трудових, моральних позицій, а також здоров'я людини. Однак для сучасного покоління характерно зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження слабкого потомства і багато іншого. Відомо, що рівень фізичного здоров'я випускників вузів, в тому числі і медичних, значно нижче, ніж у студентів 1-2 курсу навчання. Одним з факторів, що впливають на зниження рівня здоров'я молодих людей, є відсутність, як планових практичних занять з фізичної культури, так і сформованих здоров'язберігаючих компетенцій. Тільки 11% студентів відносять здоров'язбереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого благополуччя [1]. У зв'язку з цим ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я і формування мотивації ведення здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день.

Мета роботи. Проаналізувати чинники, що впливають на мотивацію студентів до здорового способу життя, і розглянути теоретико-методичні основи здоров'язберігаючих технологій при їх реалізації в навчально-виховному процесі кафедри загальної фармації.

Матеріали і методи дослідження. Джерела медичної і фармацевтичної інформації, методи моніторингу інформаційних джерел, систематизація даних. Опитування (в усній та письмовій формі), аналіз отриманих даних.

Результати. Молодь - це найбільш активна соціальна група, тому вона найбільш схильна до різного роду ризиків і потребує знань, пов'язаних з культурою здоров'я і навичках ведення здорового способу життя з метою заощадження та зміцнення здоров'я. Аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медико-біологічної літератури вказує на актуальність проблем здоров'я та здорового способу життя студентської молоді [2, 3].

Перший курс навчання у вузі характеризується переходом до нової судової системи освіти, студенти націлені на отримання знань, які необхідні в майбутній професійній діяльності, ймовірно перевантаження навчальним матеріалом. Тому перші два курси молоді люди пристосовуються до нових умов, і цей час пов'язано з втратою фізичного, психічного, а часом і соціального здоров'я.

В ході соціологічного дослідження, проведеного методом анкетного опитування на базі 1 и 2 курсів фармацевтичного факультету Одеського національного медичного університету, були вивчені уявлення і знання молодих людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, їхні потреби в дотриманні норм здорового способу життя і причини, через які студенти не ведуть здоровий спосіб життя.

За результатами дослідження студенти виділили серед факторів ризику здоров'ю, перш за все зловживання алкоголем – 75,6%, куріння – 73,5%. Недолік рухової активності відзначений 39,9% студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 29,3% респондентів; на конфлікти з оточенням вказали 29,1%; на перевантаженість навчально-професійними і домашніми обов'язками 7,9%. Менше чверті студентів долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності у вільний час. Серед причин неухаги до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається нестача часу (18,5% дівчат і 41,6% хлопців) та відсутність необхідний

завзятості, волі, наполегливості (17,5% дівчат і 20,8% хлопців). Отримані дані свідчать про недостатню організованість і вимогливості до себе студентів в орієнтації на пріоритет цінності здоров'я. Тому формування компетентності здоров'язбереження має займати особливе місце в навчально-виховному процесі медичного вузу, оскільки збереження і зміцнення здоров'я та створення умов для ведення здорового способу життя є наріжним каменем професійної діяльності.

Найважливішим завданням викладачів кафедри загальної фармації має стати використання в навчально-виховному процесі здоров'яформуючих технологій. В якості основних принципів здоров'язберігаючих технологій можна виділити:

- створення освітнього середовища, що забезпечує зняття стресових ситуацій в ході навчально-виховного процесу;
- творчий характер освітнього процесу, що досягається використанням на заняттях активних методів і форм навчання;
- забезпечення мотивації освітньої діяльності для природного підвищення працездатності та ефективності роботи не на шкоду здоров'ю;
- забезпечення адекватного відновлення сил шляхом зміни видів діяльності.

Сенс здоров'язберігаючої діяльності полягає в тому, щоб впливати на фактори, які діють на здоров'я. Слід звертати увагу на обстановку і гігієнічні умови в аудиторії (температура і свіжість повітря, освітлення), чергування видів навчальної діяльності і викладання, наявність методів, що сприяють активізації навчання, психологічний клімат на занятті, виявлення моменту настання стомлення і зниження навчальної активності, наявність, місце, зміст і тривалість на занятті моментів оздоровлення (фізкультхвилинки, динамічні паузи, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, масаж активних точок), пропаганду здорового способу життя.

Висновки. Формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я у студентів треба починати з підвищення рівня культури здоров'я, формування активного саморозвитку і самозабезпечення здоров'я. Виховно-освітній процес в закладах вищої освіти повинен бути організований зі спрямованістю на збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Література:

1. Савчук С. А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. А. Савчук, А. В. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
2. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монографія / С. М. Футорный; МОНУ, НУФВСУ. – Киев: Саммит-книга, 2014. – 296 с.

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА

Новік Тетяна

Полтавська гімназія № 6

Артеменко Дмитро, Попов Олександр

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Професійна педагогічна освіта сьогодні набуває значення чинника соціально-економічного, інтелектуального, духовного й фізичного оновлення суспільства, її сутнісними характеристиками є неперервність набуття знань, фахова компетентність та ціннісне ставлення особистості до власного фізичного здоров'я й здоров'я нації загалом. Це стосується передовсім фахівця фізичної культури, від якого залежить посилення оздоровчого потенціалу фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до фізичного розвитку різновікових груп дітей і дорослих, своєчасного та якісного прогнозування їхніх потреб і моделей життєтворчості.

Здоров'я сучасної людини залежить від багатьох факторів. Більшість з них пов'язана із способом життя і рівнем рухової активності. Майбутній фахівець фізичної культури, фізичної реабілітації, тренер повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які б дозволили йому науково обґрунтовано вирішувати питання нормування фізичних навантажень учнів різного віку, рівня фізичної підготовленості, вміти контролювати і аналізувати реакцію

організму на виконання фізичних навантажень з тим, щоб творчо скорегувати оздоровчий процес, не допускаючи в ньому перенапружень і перетренованості.

Результати сучасних наукових досліджень, аналіз практики роботи загальноосвітніх і вищих навчальних закладів уможливили виявлення того факту, що значна частина фахівців фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації системи професійних функцій і потребує суттєвого вдосконалення професійно-педагогічної компетентності. Водночас за даними розробників Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку (у віці 16-19 років – 61 %, 20-25 років – 67,2 %). З огляду на це, 78,2 % учителів фізичного виховання, опитаних у рамках дослідження, зазначають, що сучасна підготовка фахівця фізичної культури має бути спрямованою на формування дієвих і довготривалих медико-біологічних знань; 74,3 % респондентів виявляють потребу створення цілісної наукової картини світу й розуміння особистості кожного вихованця в ньому. Це засвідчує нагальну соціальну потребу в оновлених підходах саме до природничонаукового компонента професійної підготовки фахівця фізичної культури, здатного забезпечити цілісність медичного, біологічного, здоров'язберігального знання для науково обґрунтованого навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження – обґрунтувати медико-біологічні методики та апаратні пристрої оцінки функціонального стану спортсмена.

Метод дослідження – це спосіб за допомогою якого здійснюється перевірка, контроль та корекція того чи іншого явища, стану чи динамічного процесу. Всі методи контролю у фізичній культурі поділяються на інструментальні та візуальні. При візуальному обстеженні отримують якісні показники і оцінка носить суб'єктивний характер. Інструментальні показники оцінюють стан спортсмена більш об'єктивно і дають кількісне вираження вимірюваних ознак. Доза навантаження – це його величина, тобто об'єм і інтенсивність. Величина навантажень – це міра впливу фізичних навантажень конкретного об'єму і інтенсивності на організм людини. Норма навантаження – це доза навантаження, яку необхідно виконати, щоб вирішити конкретне завдання – досягнення запланованого спортивного

результату, підтримання або збільшення рівня здоров'я. Нормування навантажень полягає у визначенні їх нормативних доз [1; 2].

На основі аналізу літературних джерел вивчено антропометричні пристрої оцінки морфологічного розвитку спортсмена. У цьому контексті наведено загальну характеристику антропометричних вимірювань та антропометричного інструментарію, вивчено основні антропометричні точки тіла людини. Антропометрія (від грец. *Anthropos* – людина, *metreo* – міряю) – це метод вивчення людини, заснований на вимірюванні морфологічних і функціональних ознак його тіла. Разом з антропологією звичайно поєднується самотоскопія – огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються вимірюванню. Для тренерів і спортсменів антропометричні дані являють значний інтерес, бо дають можливість постійно слідкувати за особливостями фізичного розвитку, рекомендувати спортсменам – початківцям займатися тим чи іншим видом спорту, а також індивідуально планувати навантаження [1].

Досліджено сучасні інтегровані тестові системи виявлення рівня фізичної підготовленості спортсмена. Розкрито особливості визначення рівня підготовленості людини до занять фізичною культурою і спортом. Актуалізовано теоретико-методичні основи організації та проведення самоконтролю під час занять фізичною культурою і спортом. Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні.

До соматометричних ознак відносять – довжину і масу тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п., довжину тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форму грудної клітки, спини, ніг, стопи, поставу, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізичну працездатність, рівень фізичних якостей (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію).

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я,

статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища. Звідси фізіологічне тестування фізичної підготовленості полягає у визначенні об'єму функціональних резервів тканин, органів, систем органів і організму в цілому при збереженні якісних меж їх функцій.

Можливості людського організму (психічні і фізичні резерви) наукою вивчені дуже мало. Проте ніхто сьогодні не заперечує факту існування прихованих можливостей організму (резервів), які людина може використати, потрапляючи в екстремальні умови, пристосовуючись до високих психічних та фізичних навантажень [2].

Література:

1. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. спец. «Олімпійський і професійний спорт»] / Сергієнко Л. П. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ»

Новік Сергій, Писаренко Ігор

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема активізації діяльності учнів на уроках фізичної культури розробляться давно. Проте цей процес залишається одностороннім, спрямованим на розв'язання проблеми питань активізації рухової діяльності учнів. В свою чергу активізація рухової діяльності потрібна тоді, коли учень технічно правильно, з найменшою затратою сил

виконує вивчення рухових дій, що можливе на етапі закріплення і подальшого вдосконалення цих дій.

На початку навчання рухових дій, особливо нових, традиційна методика пропонує репродуктивні методи, які призводять до сліпого копіювання механічного виконання певних рухів. До позитивних моментів репродуктивного навчання належить можливість швидкого викладу певного обсягу знань і вмінь учням, до недоліків – відсутність вимог активізації розумової роботи під час засвоєння знань і внаслідок цього недостатній інтелектуальний розвиток.

На практиці вчителі фізичної культури засвоюють та застосовують різні методи передачі знань та формування вмінь у дітей: частіше репродуктивний, а продуктивний, що активізує розумову діяльність учнів, значно рідше.

Формування вміння «думати» у фізичному вихованні ефективніше відбувається на етапі повідомлення учням нових знань і вмінь, тобто не етапі оволодіння новим рухами. На початку навчання рівень розвитку фізичних якостей достатній для успішного засвоєння цих рухів, простежується зв'язок між уміннями та руховими діями, яких їх навчають залежно від ступеня розвитку функціональних систем їхнього організму і набутих раніше рухів [1; 2].

Дослідження багатьох авторів показали, що для правильної організації та проведення ефективної навчально-виховної роботи, крім знань про фізичну підготовку учнів, потрібно враховувати їх типологічні особливості.

Такий метод, нажаль, ще не знайшов належного застосування в практиці вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл. Відомо, що поведінка людини залежить від того, в якій ситуації вона заходиться, тобто, від стану сформованості та типологічних якостей [1].

За даними літературних джерел, існуюча залежність між умовами, у яких відбувається діяльність, та інтерес до неї зумовлений різним впливом типологічних особливостей нервової системи, що виявляється в різних нервово-фізіологічних та психічних реакціях.

Виникає питання – чи впливатимуть методи навчання рухових дій, зокрема спортивним іграм, на якість засвоєння знань учнями старших класів залежно від їх типологічних якостей та від способів організації та проведення занять з фізичної культури, зокрема, уроків по спортивних іграх з розділу «Футбол».

Адже, ще и досі залишається відкритим таке питання, як послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, організації та проведення занять з футболу в контексті сучасних вимог до фізичного розвитку та підготовленості старшокласників. Експериментальні дослідження (показують, що пріоритетне значення в технічній підготовці юних футболістів необхідно надавати:

з 6 до 10 років – веденню і обстеженню, жонглюванню м'ячем;

з 10 до 11 років – веденню та обведенню, коротким та середнім подачам м'яча, грі головою;

з 11 до 12 років – веденню та обведенню, коротким і середнім передачам м'яча, ударам у ворота ногою, грі головою;

з 12 до 13 років – веденню та обведенню, прострілам і навісним передачам, довгим передачам, ударам у ворота головою;

з 13 до 14 років – веденню та обведенню, довгим передачам, прострілам, ударам у ворота головою і ногою;

з 14 до 15 років – веденню та обведенню м'яча, коротким і середнім передачам, передачам на «хід», перехватам;

з 15 до 16 років – веденню, обведенню, коротким і середнім передачам, прострілам, грі головою, ударам у ворота головою та ногами [2].

Результати експериментальних досліджень свідчать, що в практиці навчально-тренувального процесу юних футболістів час практичних занять на оволодіння технічними елементами, пов'язаними безпосередньо з контролем над м'ячем. Треба збільшити до 30% від загального. При цьому ці зміни повинні носити вибірковий характер. У групах початківців має бути переглянутий принцип послідовності навчання техніці футболу, а саме необхідно переглянути застосування в практиці загальноосвітніх шкіл використання різних типів та видів уроків з фізичної культури. Це дасть змогу відкрити нові перспективи в підвищенні ефективності оволодіння юними футболістами практичними вміннями та навичками одного з розділів програми фізичної культури в загальноосвітній школі - розділом «футбол».

Література:

1. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : Автореф. дис. на

- здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харківська держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 20 с.
2. Шамардин В. Н. Футбол : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 238 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Актуальність. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сучасного суспільства, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому ми схарактеризували підходи щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді, що є необхідним в організації процесу дозвілля та допоможе визначити усвідомлене ставлення юнаків до регулярних занять, сформуванню потреби в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також покращення емоційного статусу.

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження учнів старших класів істотно збільшився, така інтенсифікація освітнього процесу загрожує юнацькому організму через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [2; 3; 4].

Г. Л. Апанасенко, вказує на те що, в період навчання в закладах середньої освіти, кількість хворих учнів зростає у 2 рази, а кількість старшокласників, які мають порушення постави, становить близько 80-90% від загальної кількості учнів [1].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізкультурно-оздоровчі заняття, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всестороннього розвитку, поліпшення розумової працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті.

Специфіка фізкультурно-оздоровчих занять полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до регулярного виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування певного способу життя, який сприятиме досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності [4; 6].

Поліпшення фізичного стану старшокласників, а отже, і рівня їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим та оздоровчий характер. Такими формами під час дозвілля є фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації. Результати досліджень показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме покращенню фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості учнів [1; 3; 4].

Однак наявне ставлення учнівської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять під час дозвілля, на наш погляд, має свої особливості. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей організації позакласних занять руховою активністю учнів, в основу яких мають бути закладені інноваційні підходи, що базуються на ціннісному ставленні хлопців до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета роботи – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури та даних мережі Інтернет; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення мотиваційних пріоритетів старшокласників до фізкультурно-оздоровчих занять з

елементами акварекреації нами було проведено анкетування 48 учнів віком 16-17 років, які навчаються в 10-11 класах закладів середньої освіти міста Києва.

За результатами анкетування було виявлено, що 54% опитуваних подобаються заняття з фізичними вправами, 28% не подобаються і 18% байдуже. Високий відсоток юнаків, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у закладах середньої освіти мотиваційному фактору приділяється занадто мало уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням в школі визначено у відповідях на питання про те, чи допомагають знання, які хлопці отримують на заняттях із фізичного виховання в поліпшенні здоров'я. Позитивну відповідь дали 40% учнів, 60% вважають, що отримані знання не впливають на стан їхнього здоров'я.

Пропускають заняття з фізичного виховання 46% учнів. Більша частина опитаних намагаються не пропускати заняття (54% юнаки). Учні десятих класів виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 33% юнаків на противагу 21% учнів 11-х класів.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5].

З одного боку, дозвілля є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення дозвілля учні відповіли таким чином: граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34%; слухаю музику, граю на музичному інструменті – 38%; дивлюсь телевізор – 11%; займаюся спортом – 9%; інше (гуляю, спілкуюсь з друзями) – 8%.

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації як пріоритету в залученні до фізкультурно-оздоровчих занять є спосіб життя і вміння правильно розпоряджатись вільним часом на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що більша частина старшокласників свій вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34%) і зовсім не хвилюються про рівень власної рухової активності.

Під час аналізу анкет нами було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є плавання, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, гімнастика. Регулярність занять в спортивних секціях відносно низька. Лише 9% займаються 3-4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5-2 годин. Усі інші періодично займаються 1-2 р. на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання «Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?» 33% опитуваних старшокласників відповіли – «так» (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67% учнів – «ні».

Регулярність таких занять не більше ніж 3 разів на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті учні, які відповіли «ні», мали можливість зазначити, які обставини їм заважають, а саме: мало вільного часу – 48%; велике навчальне навантаження – 11%; немає для цього здібностей, фізичних даних – 8%; не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7%; відсутність бажання та вільного інтересу – 7%; інші причини – 7%; відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%; сімейні обставини – 5%; не бачу в цьому користі – 2%.

Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, малорухомості учнів старших класів є відсутність вільного часу. Юнаки не вміють регулювати свій режим дня та не турбуються про власне фізичне вдосконалення.

Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації. Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для отримання користі. Тобто юнаки не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять, саме на цю причину вказує 27% учнів.

Низьку фізичну підготовленість, невпевненість у своїх силах обрали 15% юнаків. Відсутність інноваційних видів рухової активності, які були б більш привабливими, відсутність сучасного інвентарю та обладнання, відсутність бажання займатися: на це вказує 12% старшокласників. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, хлопці не бачать користі в заняттях фізичними вправами.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у школярів мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації: необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного учня в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.

Необхідно впроваджувати нові види рухової активності. Саме таким можуть бути фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації. На перших заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для учнів, які приносять їм задоволення і спонукатимуть до подальшого фізичного вдосконалення. Активно залучати учнів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури. Під час занять акварекреацією розвиток рухових здібностей у має супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення та ін.

Визначення нових підходів розробки змісту інноваційних форм фізкультурно-оздоровчих занять має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Висновки. Визначені нами підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації та проведенні занять під час дозвілля враховуючи інтереси учнів, а також збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Зорієнтують старшокласників на усвідомлене ставлення до занять, сформуєть потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному вдосконаленню.

Література:

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку/ О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №3. – 2014. – С. 35–40.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ СКЛАДОВИХ ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Підлужна Світлана

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

Соціальні умови існування сучасної людини характеризуються швидким розвитком наукових знань і технічних досягнень, що призводять до оновлення інформації майже кожні три роки. Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали мимовільною причиною загострення загальнолюдської проблеми погіршення рівня здоров'я людей. Суспільство страждає на безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, на жаль не зменшується, а навпаки зростає. Занепокоєння викликають різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [1]. Групу особливого ризику становить молодь 15-18 років. Тому для керівництва вищих навчальних закладів найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховний процес навчальних закладів.

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливостями її формування, її потенціалом для розвитку соціуму, оскільки здоров'я визначає можливості реалізації її майбутніх спеціалістів, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно-політичної і творчої діяльності. За час навчання у вищому навчальному закладі студенти відчувають вплив цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан їх здоров'я це і стресові ситуації, пов'язані з успішністю, труднощі з матеріальним забезпеченням і, як наслідок, необхідність поєднувати навчання з роботою, часті порушення режиму праці, відпочинку і харчування, значна гіподинамія. Внаслідок чого стан здоров'я значної частини студентської молоді викликає занепокоєння у медиків та педагогів.

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування здорового способу життя, боротьба із шкідливими звичками, профілактика вживання психотропних речовин, висунуті як першочергові задачі для розвитку суспільства та особистості. Вочевидь, що проблеми здоров'я молоді актуалізуються в умовах несприятливих соціальних, екологічних та економічних факторів. Виникає проблема здоров'язбережувальної, щадної організації загальноосвітнього процесу.

Організація здорового способу життя студентів розглядається як цілеспрямований процес реалізації сукупності організаційних дій, направлених на: організацію і створення умов здорового способу життя студентів (концепція, програма, проекти тощо); координацію діяльності по організації взаємодії учасників освітнього процесу у ВНЗ; регулювання, корекцію і стимулювання їх діяльності з метою створення умов для здорового способу життя студентів; розподіл повноважень і відповідальності організаторів здорового способу життя.

Питання збереження здоров'я молодого покоління набуло особливого значення в умовах соціально-демографічної кризи, оскільки значимість набувають задачі, які пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі, таких як зростання різного роду соціальних девіацій, паління, алкоголізм, наркоманія, злочинність [2]. Допомога у вирішенні цих задач може вплинути на створення програми, яка направлена на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у вищому навчальному закладі.

Стан здоров'я студентів – однієї з представницьких груп молоді країни – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, що забезпечує стійкість економічного розвитку держави, тісно пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки спеціалістів, зокрема спеціалістів-медиків вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, все зростаючі вимоги інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційне напруження, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає вірогідність захворювань.

Студенти-медики являють собою основний кадровий резерв охорони здоров'я, тому основним завданням медичних освітніх закладів є підготовка фізично здорових спеціалістів, здатних тривалий час зберігати працездатність і свою життєву позицію. Засвоєння комплексу медичних знань вимагає від студентів великих розумових, фізичних і психоемоційних витрат, тому високий рівень здоров'я є необхідною умовою отримання професійної освіти. Виходячи з цього, представляється необхідним комплексне вивчення стану здоров'я студентів, в тому числі студентів-медиків у взаємозв'язку із соціально-гігієнічними медико-організованими факторами ризику, на основі чого можуть бути розроблені і впроваджені рекомендації по вдосконаленню системи організації і медико-соціальної допомоги студентам медичних освітніх установ [3].

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі усі напрямки діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти: сприятливі умови навчання студентів у ВНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); необхідний достатній та раціонально організований руховий режим. Науковці-практики України, які працюють над цією проблемою доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через: диспансеризацію студентів; організацію «Днів здоров'я» та туристичних походів; спортивних свят; проведення бесід про здоров'я зі студентами, бесід про здоров'я з батьками; забезпечення вітамінізації; організацію факультативів з проблем здоров'я та здорового способу життя; ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику, профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, організацію здорового харчування (включаючи дієтичне); заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Оздоровчі технології спрямовані також на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Мета усіх здоров'язберезувальних освітніх технологій – сформувати у студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Найактивнішими компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок. Саме тому важливе значення має компетентність керівника навчального закладу, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює його місію, визначає домінуючі діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності (навчальній, виховній) використовують здоров'язберезувальні технології. Адже саме завдяки їм навчальний заклад зможе досягти поставлену перед собою мету.

Аналіз здоров'язберезувальної діяльності навчальних закладів України дозволив виділити складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів; - контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;

- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;

- розробку та реалізацію навчальних програм по формуванню у студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;

- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;

– заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає у студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання. Пріоритетною формою збереження і зміцненні здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів. Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у рухах. Регулярно відвідують заняття фізкультури у ВНЗ понад 70% студентів. Але заняття фізкультурою, як і раніше, направлені на вирішення задач, які відображають показники фізичної підготовленості заліковими нормативами навчальної програми. У наукових публікаціях простежується думка про необхідність створення таких програм і технологічних моделей формування здорового способу життя засобами фізичної культури, які суттєво змінили б ставлення студента до свого здоров'я і способу життя [2]. Програма занять фізичною культурою, орієнтуючись на державний освітній стандарт, могла бути скоригована шляхом надання альтернативного вибору студентам занять у різних спортивних секціях.

Література:

1. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу / Т. Г. Вознюк. – К.: Здоров'я, 2002. – 128 с.
2. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – Том 11, № 4. – С. 109–117.

3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2019. – С. 62–65.

ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ *(авторський проект)*

Пономаренко Валентина

*Комунальний заклад «Світловодська спеціальна школа
Кіровоградської обласної ради»*

Збереження й зміцнення у педагогічному процесі здоров'я його суб'єктів передбачає привнесення у систему абсолютних цінностей здоров'я його суб'єктів і вказує на необхідність цілеспрямованого формування у вчителів валеологічного ставлення до своєї професійної діяльності та оволодіння ними ціннісно-мотиваційним підходом до навчання дітей.

Факторами ризику у педагогічному процесі є:

- стресова організація навчального процесу та його інтенсифікація;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- нераціональна організація навчальної діяльності;
- функціональна неграмотність педагогів у питаннях охорони й зміцнення здоров'я;
- відсутність систем роботи з формування усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

Щоб визначити освіту як якісну, необхідно переконатися у тому, що негативні ефекти й наслідки при її отриманні мінімальні. А такі ефекти є – це перевантаження дітей, перевтома, дидактогенні захворювання (дефекти зору, сколіоз, постійний стрес, нестійкий тиск), а звідси – й відразу до учіння, негативний життєвий досвід.

При оцінюванні якості освіти фактор негативних ефектів повинен бути у переліку параметрів оцінювання, якими б високими не були інші показники. Чим з більшими втратами здоров'я, душевного спокою учня і вчителя було досягнуто високий результат навчання, тим він більше

знецінюється. Тому з метою мотивації, оздоровлення педагогічної взаємодії, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я вчителя й учня, створення умов здоров'язбережувальної, емоційно-комфортної, розвивальної життєдіяльності вчителя і дитини в освітньому закладі. Ми пропонуємо для освоєння й реалізації наступний проект **«Педагогічне спілкування як інструмент педагогічної взаємодії»**.

Мета: усвідомлення взаємодії «педагог – учень» як «зустрічі» двох самодостатніх особистостей (психотерапія спілкування).

Орієнтирами педагогічної психотерапії є наступні підходи: гуманістичний особистісно-зорієнтований, індивідуально-особистісний, компетентнісний, психопрофілактичний.

Проект здійснюється через лекційний курс, систему практичних занять та «Тренінгу спілкування».

Література добирається самостійно.

Тематичний план

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		лекції	практичні	тренінг
1	Проблема стану «вигорання» вчителів (вигорання та результат стресу; поведінкові реакції, почуття, мислення, порушення у здоров'ї)	2		
2	Педагогічне спілкування – система соціально-педагогічної взаємодії педагога та вихованців. Діалогічне спілкування (поняття, суб'єкт-суб'єктний характер спілкування, поліфункціональність спілкування, структура, стилі, моделі, рольові позиції, комунікативні здібності педагога, педагогічний контакт)	2		
3	Інтерактивні педагогічні технології (калейдоскоп відкритих уроків, демонстрація та аналіз)		2	
4	Стресогенні ситуації педагогічного процесу. Педагогічний такт учителя (поняття, причини, прояв, конструктивне рішення. Педагогічний такт, як умови безконфліктної взаємодії)	2		
5	Розв'язування складних педагогічних ситуацій		2	
6	Психічна саморегуляція вчителя (сутність, роль, оволодіння засобами психологічного настроювання на наступну діяльність)	2		

7	Діагностика рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям. Виконання вправ на розвиток умінь психофізичної саморегуляції.		2	
8	Тренінг спілкування			22
Разом		8	6	22
Всього		36 год.		

Таким чином, кожен педагог, який виховує у своїх учнів здоровий сенс життя, бережливе ставлення до свого здоров'я, у першу чергу повинен у собі виховати і укріпити віру здорової думки і морально налаштуватися на свою роботу так, щоб педагогічний процес був укріплений сильною вірою в здоров'язберігаючу здатність психічного настрою самої людини. Розглядаючи педагогічний процес як складну, багатоцільову, ціннісно-орієнтовну педагогічну систему, яка володіє внутрішнім механізмом самовідтворення, самозбереження і саморозвитку, ми підкреслюємо, що він повинен бути і здоров'язберігаючим для його суб'єктів.

ІСТОРИЧНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ

Прилуцький Максим

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює такі компоненти якості життя: 1) фізичне благополуччя (рівень енергійності, відчуття втоми чи болю, якість сну та відпочинку); 2) психічне благополуччя (здатність концентрувати увагу на предметі, зберігати інформацію у пам'яті, здатність до логічного мислення, емоційна врівноваженість, контроль над негативними емоціями, здатність до радості тощо); 3) суспільне благополуччя (стосунки з іншими, адекватне сприйняття соціальної реальності, адаптація до фізичної і суспільної сфер, виконання суспільно корисної праці, відповідальність перед іншими, альтруїзм); 4) духовне благополуччя (релігія, особисті переконання); 5) навколишнє середовище (безпека навколишнього середовища, рівень забруднення довкілля, доступність та якість медико-соціального обслуговування, можливість навчатися і підвищувати свою кваліфікацію, забруднення навколишнього

середовища, клімат); б) автономність (рівень щоденної активності, працездатність, залежність від терапії та фармакологічних препаратів) [1; 3].

Важливим складником системи здоров'язбереження є фізичне виховання. В історичному контексті вчені [2] виділяють такі системи фізичного виховання:

Німецька школа фізичного виховання склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф.Ян. Він називав свою систему фізичних вправ «турнкуст» – мистецтво спритності. Основу складала вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

Шведська школа фізичного виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька школа фізичного виховання мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А. В. Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

Сокольська школа фізичного виховання виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї системи фізичної підготовки був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ

та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку [2].

В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм:

– спортивні програми – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводяться безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри «Спорт для всіх» тощо;

– фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо; фітнес-програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

– рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо).

– оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо[2].

Література:

1. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
2. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
3. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization / The WHOQOL Group // Social Science and Medicine. – 1995. – Vol. 41, N 10. – P. 1403–1409.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ СПОРТСМЕНІВ

Прокопенко Юлія

Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка

Актуальність. Однією з найсерйозніших проблем є спортивний травматизм, який з кожним роком зростає в зв'язку зі збільшеним об'ємом змагальної діяльності, участю спортсменів у великій кількості стартів, надмірними тренувальними і змагальними навантаженнями.

Ризик травм багато в чому залежить від виду спорту і, відповідно, деякі види травм є специфічними тільки для одного конкретного виду спорту. Про це, зокрема, свідчать такі загальноприйняті поняття, як «тенісний лікоть», «коліно стрибун», «коліно бігун» та ін. Особливо травмонебезпечними є види, пов'язані з великою кількістю бігу, стрибків і складних маневрів (баскетбол, волейбол, футбол, стрибкові та бігові дисципліни легкої атлетики та ін.), а також єдиноборства.

В результаті отриманої травми титанова самовіддана праця багатьох спортсменів знецінюється протягом декількох хвилин, тому проблема профілактики, лікування і відновлення травм стоїть надзвичайно гостро.

Проблемі відновлення працездатності й реабілітації спортсменів після травм і різних захворювань присвячені роботи багатьох учених. Прихильниками традиційного алгоритму реабілітації спортсменів із травмами ОРА є В. М. Мухін (2005), С. Н. Попов (2005), І. А. Григор'янц (2006), Т. В. Заморський (2011).

Ефективність відновлення спортсменів визначається раннім застосуванням фізичних вправ, які сприяють профілактиці морфологічних і функціональних ускладнень. Для спортсменів це особливо важливо, тому що у них різко знижується спортивна працездатність.

Виходячи з вище викладеного, *метою роботи* є теоретично обґрунтувати основні методи та засоби відновного лікування спортивних травм.

Матеріали і методи дослідження. Проблема травматизму в спорті є традиційно актуальним напрямком медицини і зачіпає всіх фахівців, які беруть участь в тренувальному процесі і, безумовно, самих спортсменів.

Процес реабілітації спортсменів націлений не тільки на завершення відновлення функцій травмованої ділянки та організму в цілому у межах побутових і професійних навантажень, але й на відновлення спортивної працездатності.

На думку більшості авторів [3-5] у період іммобілізації ефективними є ізометричні напруги м'язів, вправи для підтримання загальної працездатності. В комплекси ЛГ доречно додавати допустимі для даного стану хворого вправи того виду спорту, яким він займався. Залежно від характеру і локалізації травми в окремих випадках дозволяється виконувати елементи спортивного тренування за умови виключення ризику порушення процесу регенерації та виникнення додаткової травми.

Після зняття іммобілізації окрім відновлення амплітуди рухів, сили м'язів травмованої ділянки доцільно застосовувати вправи на витривалість, координацію, відновлення швидкості реакції і специфічних рухових навичок. Використовують гімнастичні вправи на

повітрі та у воді, елементи спортивних ігор, ходьбу, біг, плавання. Під час занять не слід надмірно форсувати навантаження, застосовувати вправи максимальної інтенсивності, особливо швидкісно-силові.

У функціональному (ранньому післяімобілізаційному) періоді окрім відновлення амплітуди рухів, сили м'язів травмованої ділянки доцільно включати вправи на витривалість, координацію, відновлення швидкості реакції і специфічних рухових навичок. Використовують ходьбу, біг, плавання, елементи спортивних ігор, гімнастичні вправи на повітрі та у воді. Не рекомендується надмірно форсувати навантаження, застосовувати вправи максимальної потужності, особливо швидкісно-силові.

У післялікарняний період реабілітації на фоні притаманних для цього періоду форм і засобів ЛФК використовують вправи, що за своєю специфікою, обсягом та інтенсивністю поступово виходять за межі ЛФК, відповідають спортивній спеціалізації пацієнта, плавно підвищують загальну фізичну підготовленість і відновлюють спортивну працездатність, що надасть йому можливість у подальшому приступити до спортивних тренувань. Для зменшення ризику повторних пошкоджень рекомендується захисне бинтування травмованої ділянки з використанням еластичних бинтів, тейпів, надколінників, гомілкостопників.

Науковці відмічають, що вправи протягом першого місяця реабілітації повинні складатися з потягування, силових тренувань невеликої інтенсивності, малої амплітуди рухів, їзди на велосипеді з малим навантаженням (50 % ЧСС_{max}) з метою розігріву [1]. Витрати енергії на ці вправи мінімальні. Але в межах місяця більшість заходів реабілітації включають деякі форми аеробних вправ при 60-80 % ЧСС_{max} упродовж 40-60 хв.

ЛФК під час відновного лікування потрібно поєднувати з лікувальним масажем, фізіотерапією, працетерапією і, у разі необхідності, механотерапією.

На тренувальному етапі реабілітації з метою повної ліквідації наявних функціональних порушень та відновлення загальної (і частково – спеціальної) працездатності спортсменів доцільно використовувати спеціальні фізичні вправи різної спрямованості:

1. Загально-розвиваючі вправи на гнучкість і силу для здорових частин тіла, які повинні бути достатньо потужні, щоб викликати помітні зміни вісцеральних показників і стимулювати зростання

загальної працездатності. Максимальна частота пульсу на піку навантаження повинна бути не менше 150-180 пошт./хв., тривалість виконання фізичних вправ протягом дня – як правило, не менше 3-4 годин.

2. Циклічні локомоції (ходьба, біг, плавання, біг на лижах і ковзанах, веслування, їзда на велосипеді), які дають можливість досить швидко відновити загальну працездатність спортсменів. Ці вправи прості за координацією, не вимагають значних м'язових зусиль, при травмах і захворюваннях ОРА сприяють відновленню функції пошкодженої ланки.

3. Силкові вправи для відновлення м'язів в зоні пошкодження, оскільки в результаті травм рефлекторно розвиваються дистрофічні зміни м'язової тканини, зменшується її маса, знижуються силкові можливості. Для точного дозування і попередження травм застосовується переважно аналітичний метод тренування м'язів [2].

4. Імітаційні вправи, які виконуються без явних зусиль, в помірному темпі, але при цьому зберігається «зовнішній» малюнок змагальних вправ. В процесі виконання імітаційних вправ спортсмен набуває необхідну психічну стійкість, відновлює специфічні рухові навички.

5. Спеціально-підготовчі (спеціально-допоміжні) та спеціальні вправи є найбільш складними. При їх засвоєнні використовується метод «підвідних» вправ, «розчленований» метод, метод полегшення при виконанні спеціальних вправ в повній координації.

Прості за координацією спеціальні вправи можуть виконуватися в полегшених умовах (у воді, з полегшеним обтяженням). Так, спортсмен із залишковими явищами травми може приступати до бігу, використовуючи спеціальну підвісну систему, змонтовану в манежі або над тредбане. При виконанні вправ у воді різко зменшується питома навантаження на суглобові хрящі і міжхребцеві диски та гаситься швидкість виконання стрибкових і ударних рухів, що робить їх нетравматичними [2].

Отже, протягом тренувального періоду реабілітації після травм співвідношення різних груп вправ змінюється: спочатку застосовуються загально розвиваючі вправи та циклічні локомоції, потім імітаційні, спеціально-підготовчі та спеціальні вправи.

Висновки. В результаті дослідження з'ясовано, що при всій спільності тренувального процесу у всіх реабілітованих спортсменів, методика відновного тренування повинна носити диференційований характер і розроблятися з урахуванням їх реабілітаційного потенціалу, тобто ступеня зниження і порушення рухових можливостей і працездатності, спеціалізації та видів травм, а використання ЛФК дає позитивний ефект відновлення спортсменів після травм при комплексному застосуванні методів і засобів відновлення. Особливо активно відбувається відновлення в другому і третьому періодах реабілітації.

Література:

1. Левенець В. М., Левенець Я. В. Спортивна травматологія : навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2008. 205 с.
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. ин-тов физ-ры / под ред. проф. С. Н. Попова. М., 1988. 173 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2005. 471 с.
4. Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
5. Учебник инструктора по лечебной физической культуре : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. П. Правосудова. М. : Физкультура и спорт, 1980.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

**Свінцицька Наталія, Северин Юрій, Устенко Роман,
Каценко Андрій, Сербін Сергій, Стриженок Віталій**

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

За останні роки рівень свідомості людини різко знизився і це вплинуло на її культуру та здоров'я. Послаблення фізичного здоров'я в першу чергу обумовлене психічними розладами, погіршенням екологічної обстановки і низьким рівнем фізичної культури. При цьому від забруднення навколишнього середовища насамперед страждають фізично слабкі люди. Всі ці проблеми створюють значне додаткове навантаження на економіку, оскільки хвора чи слабка людина не здатна до максимально ефективної діяльності. Незважаючи на величезні успіхи науки і швидкий розвиток світової економіки, психічне і фізичне

здоров'я людей далекі від поліпшення, а в багатьох випадках катастрофічно погіршуються (розвинені країни, на жаль, не стали винятком). Це призводить до збільшення витрат на охорону здоров'я (усунення наслідків недбалого ставлення людей до свого здоров'я) [4]. Тому кожен повинен збагачувати свій інтелект та свідомість, вміти правильно аналізувати те, що сприймає із навколишнього середовища. Будь-яка діяльність людини має великий вплив на довкілля, а погіршення стану біосфери має теж значний вплив на живих істот, у тому числі і на людину. Чим нижче за рівнем буде свідомість людини, тим менше людей залишиться на планеті. Від рівня свідомості залежить існування всього, що існує на цій планеті.

Швидкий поступ науково-технічного прогресу в усьому світі та наявність суспільно-політичних змін постійно ставить якісно нові вимоги до професійної підготовки студентів, що значною мірою визначається специфікою їх ціннісних орієнтацій.

Проблема ціннісно-сміслової сфери особистості є однією з ключових в психології. Це викликано тим, що внаслідок змін, що відбулися у суспільстві, перед молодістю відкрилась можливість постановки власних цілей і визначення реальних умов їх досягнення, що призвело до ціннісної неузгодженості. З одного боку, молоді люди отримали більше свободи у власному житті, що відповідає їх актуальним цінностям та потребам, з іншого – вони часто не розуміють рівень відповідальності за свої вчинки, життєвий шлях та професійний вибір, обумовлені протиріччям ціннісних орієнтацій.

Цінності та ціннісні орієнтації людини завжди були одним з найбільш важливих об'єктів дослідження філософії, етики, соціології та психології на всіх етапах їх становлення й розвитку.

Під ціннісними орієнтаціями розуміються:

- 1) прагнення, бажання, життєві ідеали, система визначених норм;
- 2) установки на ті чи інші цінності матеріальної і духовної культури суспільства;
- 3) конкретне відношення до навколишнього середовища;
- 4) моральність особистості;
- 5) основний канал перетворення культурних цінностей у стимули і мотиви практичної поведінки людини;
- 6) складні узагальнені системи ціннісних уявлень.

У будь-якому суспільстві ціннісні орієнтації є предметом виховання й цілеспрямованого впливу на людину. Якщо людина має стійку структуру ціннісних орієнтацій, то згодом у неї розвиваються такі якості, як вірність певним принципам та ідеалам, надійність, стійкість у своїх переконаннях, здатність до вольових зусиль заради ідеалів і цінностей, наполегливість у досягненні мети, що згодом формує в цій людині активну життєву позицію та спосіб життя. У кожного свої стійкі орієнтири, свої життєві цінності. Але кожен повинен чітко пам'ятати, що ці орієнтири повинні бути засновані на принципах добра, краси, правди, справедливості, гуманності, духовності, відповідальності. Ціннісні орієнтації – елементи внутрішньої структури особистості, що сформовані та закріплені життєвим досвідом індивіда в ході процесів соціалізації та соціальної адаптації, а також це внутрішній компонент свідомості та самосвідомості людини. Цінності регулюють не лише дійсний стан особистості, але й майбутній; стосовно молоді людини вони визначають не тільки принципи її життя, але і її цілі, завдання, ідеали. Студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах стоять на порозі вступу до самостійного життя, готуються самовизначитися в професії [3, 4]. Самосвідомість є одним із провідних елементів психологічного складу особистості, що регулює діяльність і поведінку людини. Самоусвідомлення – процес пізнання молоді людиною самої себе, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок і переживань, усвідомлення того, як сприймають й оцінюють її навколишні. У цьому віці розвиток самосвідомості продовжується досить інтенсивно. Старшокласники більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання, аналізу й синтезу.

Багато дослідників вважають основним новоутворенням у юнацькому віці особистісне та професійне самовизначення. Саме у самовизначенні, в обставинах життя, у вимогах до школяра у період раннього юнацького віку криються найбільш істотні психологічні зміни, що багато у чому характеризують умови, в яких відбувається формування особистості. Дані досліджень також дозволяють стверджувати, що у старшому шкільному віці формується не саме самовизначення – особистісне, професійне (ширше – життєве), а психологічна готовність до нього, що передбачає:

1. Сформованість на високому рівні психологічних структур, насамперед самосвідомості.

2. Розвиненість потреб, що забезпечують змістовну наповнюваність особистості, серед яких центральне місце займають моральні установки, ціннісні орієнтації і тимчасові перспективи.

3. Становлення передумов індивідуальності як результат розвитку й усвідомлення своїх здібностей і інтересів кожним юнаком.

Найважливіша психологічна умова для виникнення і розвитку життєвих перспектив юнаків – їх ціннісні орієнтації [2]. Великі зміни у власному організмі та зовнішності, пов'язані зі статевим дозріванням, певна невизначеність положення (вже не дитина, але й не дорослий), ускладнення життєвої діяльності та розширення кола осіб з якими юнак мусить узгоджувати свою поведінку – все це різко активізує у юнацькому віці діяльність по виробленню нових ціннісних орієнтацій. Наявність певної системи цінностей особистості є необхідною психологічною умовою для формування зрілих життєвих планів, особистісного й професійного самовизначення юнаків.

Мета дослідження – дослідити роль ціннісних орієнтацій у професійному становленні особистості студентів які навчаються в Українській медичній стоматологічній академії (УМСА) м. Полтава.

Для досягнення поставленої мети нами використовувалися загальнонаукові методи емпіричного дослідження (тестування, опитування). Емпіричною базою дослідження виступили 100 студентів 1 курсу, які навчаються за спеціальністю «Медицина». Відповідно до мети дослідження було визначено наступні завдання:

1) охарактеризувати та порівняти систему ціннісних орієнтацій досліджуваних студентів-медиків;

2) визначити особливості морально-етичної відповідальності студентів;

3) проаналізувати результати ціннісних орієнтацій та морально-етичної відповідальності студентів-медиків.

Емпіричне дослідження проводилось у такі етапи.

1. Підготовчий етап, в межах якого здійснювалось опрацювання наукової літератури з питань ролі ціннісних орієнтацій в професійному становленні особистості, формулювання гіпотези, визначення об'єкту, предмету та завдань дослідження.

2. Дослідницький етап, на якому безпосередньо проводилось емпіричне дослідження, здійснювався кількісний та якісний аналіз для студентів, які навчаються в УМСА м. Полтава.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження, який передбачав інтерпретацію отриманих емпіричних даних, їх порівняння, систематизацію та формулювання висновків.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що студенти орієнтовані у житті переважно на соціальну взаємодію, визнання у соціальних стосунках та досягнення матеріальних цінностей. Посередньо виражені цінності здоров'я, пошуку та насолоди прекрасним і любові. Найменш вираженими цінностями студентів УМСА є цінності визнання і поваги людей, допомоги та милосердя іншим, відпочинку. Встановлено, що студенти-медики мають більше виражену егоїстично-престижну спрямованість, хоча і надають вагомого значення цінності креативності. Натомість, цінності морально-ділової спрямованості меншою мірою властиві досліджуваним. При цьому для медиків більш важливою є соціальна активність. Студенти-медики характеризуються переважанням інтуїції в морально-етичній сфері, а також відчувають більш виражену відповідальність за інших людей, прагнення допомогти їм. Рівень своєї професійної відповідальності вони пов'язують з рівнем наполегливості у навчанні та його якості. Морально-етична відповідальність досліджуваних пов'язана з їх ціннісними орієнтаціями і передбачає домінуючу тенденцію до прийняття відповідальності за життя особистості, надання їй допомоги.

Вивчення специфіки ціннісних та сенсожиттєвих орієнтацій як чинника професійного становлення особистості майбутнього медика можуть виступати перспективою подальших досліджень у цьому напрямку. Результати даного дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки майбутніх медиків, представників інших соціономічних професій [1], при забезпеченні їх ціннісного налаштування на розвиток професійно важливих якостей та розвитку умінь надавати допомогу, що характерно для даного типу професій.

Література:

1. Буркова Л. В. Визначення класу соціономічних професій / Л. В. Буркова // Практична психологія та соціальна робота. – №7. – 2010. – С. 68–73.

2. Исаев В. П. Психологические особенности будущей профессиональной деятельности специалистов социономического профиля / В. П. Исаев // МНКО. Мир науки, культуры, образование. – 2013. – №4(41). – С. 203–206.
3. Свінцицька Н. Л. Робота у студентському науковому товаристві – перша ланка у процесі формування сучасного лікаря / Н. Л. Свінцицька, О. О. Шерстюк, Р. Л. Устенко [та ін.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2015.– Т.15, вип.2 (50). – С. 39–42.
4. Свінцицька Н. Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» / Н. Л. Свінцицька, О. О. Шерстюк, Я. А. Цветкова [та ін.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2011.– Т.11, вип.4 (36). – С. 178–179.

МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Согаконь Олена, Кривобок Ілля

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

В умовах глобалізації та динамізму змін життєвого середовища актуальності набуває проблема здоров'язбережувального спрямування особистісно орієнтованої освіти. Процес європейської інтеграції дедалі помітніше впливає на всі сфери життя суспільства, це стосується підготовки фахівців у галузі фізичного виховання. Одним із стратегічних завдань на сьогоднішньому етапі модернізації системи вищої освіти є забезпечення якості фахової підготовки спеціалістів на рівні міжнародних стандартів.

Проблеми, пов'язані з розробкою та впровадження педагогічних інновацій у навчальний процес закладів освіти, розглядалися в різних аспектах відомими дослідниками: В. Докучаєвою, А. Дубасенюк, О. Панфіловою, Є. Полат, С. Поляковим, А. Хуторським, І. Циркуном, Л. Штефан та ін. Способи підвищення ефективності вищої фізкультурної освіти досліджувалися Н. Башавець, Л. Волковим, М. Дутчаком, О. Корносенко, Т. Круцевич, А. Свасьєвим, П. Хоменком, Б. Шияном та ін. Проте недостатньо розробленими залишаються теоретико-методологічні засади сучасної фахової майбутніх вчителів

фізичної культури у ЗВО, інноваційні за своїми цілями, змістом та формами реалізації.

Нагальною потребою на сьогоднішній день є підвищення якості освіти, формування зацікавленості студентів у навчанні, залучення кожного до активної пізнавальної діяльності на підставі самостійної роботи, посилення науково-дослідної роботи з чітким уявленням де і яким чином отримані знання та уміння можна використовувати на практиці [2].

Головний стратегічний напрям розвитку світової і вітчизняної системи освіти лежить у площині вирішення проблеми розвитку особистості студента. Професійні уміння викладачів повинні спрямовуватись не тільки на контроль знань та умінь студентів, але й на діагностику їх діяльності з тим, щоб своєчасно надати допомогу у пізнанні нового матеріалу та у застосуванні знань. Інтеграція сучасної української освіти у загальноуніверситетський та світовий освітній простір вимагає усвідомлення засад і принципів сучасної професійно-педагогічної підготовки вчителя. Розвиток педагогічних технологій сприяє збагаченню професійно-педагогічної та методичної підготовки студентів, наповнюючи їх новим змістом, формами, методами і прийомами навчання. Технологічна грамотність майбутнього вчителя фізичного виховання дозволяє йому усвідомити своє власне покликання, реально оцінити потенційні можливості, подивитись на педагогічний процес із позицій кінцевого результату [1, 3].

Підготовка сучасного вчителя актуалізує розроблення науково-педагогічних теорій формування його особистості. Орієнтація сучасної освіти на особистість, свідомо враховує індивідуальні особистості, потреби, можливості студентів, а також їх право вибору освітніх траєкторій, способів і форм організації навчання, що неможливо за традиційною системою освіти [4].

У цьому аспекті на перше місце ставимо нові інформаційні технології, комп'ютерні і комунікативні технології, що є проявом інформаційної революції. У галузі фізичного виховання для забезпечення науково-методичної діяльності використовуються інтернет-технології з метою пошуку та обміну інформацією, онлайн-конференції, електронні таблиці у процесі обробки та оцінювання результатів дослідження, мультимедійне забезпечення не тільки лекційних, але й практичних занять. Одним із основних напрямків

інформаційних технологій є широке використання у процесі вивчення навчальних дисциплін комп'ютерно-орієнтованих засобів навчання.

Особливістю викладання дисциплін при підготовці вчителів фізичного виховання повинна бути орієнтація на проблемний діалог, розвиток мислення студентів, їх творчих здібностей, аналітичних якостей. Саме для цього ми пропонуємо розробити конспект опорних лекцій на рівні робочого зошиту студента. Студенти не конспектують лекційний матеріал, бо він вже в них є, а працюють над ним шляхом сприйняття пояснення викладача в умовах проблемної ситуації, переглядом мультимедійних презентацій, аналізуючи і засвоюючи новий матеріал. Тобто на перший план, ми пропонуємо виносити формування навчально-пізнавальної діяльності студентів, яка обумовлює початок мислення у процесі постановки і розв'язання проблеми. Для підвищення зацікавленості студентів, а також для їх професійного мислення текстовий варіант лекційного матеріалу обов'язково доповнюємо відеоматеріалами. Відеофрагменти лекційного матеріалу пояснюються викладачем, аналізуються на практичних заняттях і спонукають студентів до пошуку нових шляхів, методів вирішення завдань.

На практичних заняттях необхідно застосовувати слухову наочність на підставі підкріплення лекційних, теоретичних положень музичними приладами, саме вони підвищують емоційний фон занять, знімуть нервову напругу, сформуують зацікавленість навчальною дисципліною. Важливим шляхом модернізації процесу підготовки фахівців з фізичного виховання виступає взаємозв'язок навчальної діяльності студентів з науково-дослідною роботою. Саме дослідницька діяльність студентів повинна закладати стрижень професійної підготовки й надавати можливість визначити свій науковий імідж.

Першим стратегічним напрямом повинна стати взаємодія навчальної з науково-дослідною діяльністю студентів. В цьому аспекті, велика увага приділяється викладачеві, який повинен бути прикладом для наслідування. Активна наукова діяльність викладача спонукає роботу студента. Другий напрям – це створення проблемних груп, яких об'єднує одна дослідницька ідея, де студенти можуть у процесі діалогу висловлювати свої думки, обґрунтовувати їх науково, радитись з викладачем. Третій напрям – це проведення студентських наукових ярмарок, наукових дебатів, де реалізаторами наукових ідей виступають

викладачі, аспіранти і студенти, які творчо працюють у визначеній науковій проблемі. Результатом такої роботи буде підготовка наукових статей, доповідей, написання наукових робіт, участь у конференціях, наукових семінарах.

Отже, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання може бути значно підвищена на підставі використання інформаційних технологій, застосування мультимедійного навчального супроводу, як на лекційних так і на практичних заняттях. Окреслені нами шляхи сприяють підвищенню інтересу й активності студентів у вивченні дисциплін медико-біологічного циклу та спортивного напрямлення, а головне активізують науково-дослідну роботу студентів і допоможуть підготувати високопрофесійних фахівців фізичного виховання. Вважаємо за доцільне до методологічних основ інноваційної фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури включити основні положення особистісно орієнтованого підходу: орієнтацію навчання на інтереси, здібності студентів; формування творчої складової; сприяння розвитку їх професійно важливих якостей, інтелектуального потенціалу, здатності до вирішення нестандартних завдань; забезпечення самореалізації та саморозвитку та оволодіння методами самостійної пізнавальної діяльності.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі будуть направлені на активізацію роботи викладачів по впровадженню мультимедійного забезпечення практичних занять медико-біологічного циклу.

Література:

1. Башавець Н. А. Проблеми підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: Одеса, 2015, С. 17–21.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. – Київ: Академвидавництво, 2004, 352 с.
3. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: монографія (під ред. В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін. – Київ : Наукова думка, 2003, 853 с.
4. Сватъев А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект) : монографія. – Запоріжжя: ТОВ «Ліпс» ЛТД, 2012, 520 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

Тараненко Аміна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальною проблемою сьогодення є формування здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти. Фізичне виховання у ЗВО – фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних і фізичних сил, активізацію готовності повноцінно реалізувати свій потенціал в здоровому і продуктивному стилі життя, професійної діяльності. Складові компоненти здоров'язбережувального середовища саме у фізичній культурі, як складової частини людської культури, переплилися між собою і знаходяться в тісному взаємозв'язку.

Розглянемо структуру здоров'язбережувального середовища. Вона складається з чотирьох компонентів: мотиваційно-ціннісного, організаційного, діяльнісного, що виражається в розвитку готовності і потреби педагогів і учнів у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ). Однак тільки розуміння цього не призводить до здоров'я. Установка на здоров'я і ЗСЖ не виникає у студентів сама собою, а формується протягом усіх років навчання у вузі.

Організаційний компонент в системі педагогічних умов, спрямований на утримання служби здорового способу життя в рамках освітнього закладу, куди входить вся система медичного контролю і профілактики можливих професійних захворювань.

Діяльнісний компонент орієнтований на реалізацію в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих методик і програм. Даний компонент забезпечує цільової, системний і грамотний підхід до реалізації навчальних програм викладацького та виховного складу.

Контрольно-оцінний компонент реалізується в процесі проведення моніторингу зростання спортивних досягнень студентів та рівня їх здоров'я. Аналіз результатів моніторингу дозволяє розробити індивідуальні плани роботи зі студентами, яких можна віднести до «групи ризику». Подібний підхід заснований на створенні системи, що дозволяє приймати правильне рішення і проводити заходи, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я студентів.

Формування цього середовища в навчальному закладі відбуваються під впливом різноманітних і постійно мінливих чинників – зовнішніх (особливості: соціальної і педагогічної середовища, інформаційного середовища; систем управління освітою і т.д.) і внутрішніх (матеріально-технічна база, кадровий склад, особливості колективу). Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід’ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов’язкова для всіх спеціальностей, вона виступає одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного і психологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Процес формування здоров’язберігаючих середовища у вузі заснований на тісному взаємозв’язку практичної діяльності всіх структурних ланок навчального закладу. Діяльність адміністрації спрямована на організацію ефективної діяльності всіх учасників освітнього процесу. Створення максимально комфортних умов для занять студентів та викладачів, а так само здійснення контролю і регулювання процесу.

Діяльність викладацького складу головним чином націлена на оволодіння методикою формування здорового способу життя своїх вихованців через предмет навчання.

Формування стійкої здоров’язберігаючих середовища неможливо без активної діяльності і самих студентів, де вектор їх зусиль спрямований на оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя, способами корекції свого психолого-фізіологічного стану, розуміння виконання тієї чи іншої вправи з точки зору науки.

Можна зробити певний висновок про те, що збереження і зміцнення здоров’я студентів в системі вищої освіти, що здійснюється на основі побудови спеціально організованої здоров’язберігаючих середовища, забезпечує вирішення головного завдання – формування у студентів стійкого розуміння і значущості здорового способу життя, необхідності занять фізкультурою і спортом без примусу. І здійснюється все це при виконанні сукупності організаційно-педагогічних умов, активної мотивації учасників освітнього процесу.

Готовність до здоров’язберігаючих навчально-виховної роботи визначається як особистісної складової, пов’язаної з установкою на

власний здоровий спосіб життя, так і професійної складової, яка виражається в усвідомленні проблеми, наявності знань про формування здоров'я і готовність застосувати їх у своїй майбутній професійній діяльності. Головним результатом формування здоров'язберігаючих середовища у вищому навчальному закладі, як результат діяльності всього механізму, повинні стати зростання творчих і освітніх досягнень студентів та викладачів, підвищення рівня здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Література:

1. Ильина И. В. Основы охраны здоровья / И. В. Ильина. – Киев: Здоровье, 2002. – 328 с.
2. Ирхин В. Н. Учитесь на здоровье: здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке / В. Н. Ирхин. – М.: Чистые пруды, 2008. – 30 с.
3. Минаева В. А. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Минаева, Н. И. Вишнякова. – М.: МЕДпресс-инфор., 2005. – 525 с.
4. Сизова И. А. Эффективность формирования культуры здоровья студента в современном образовательном процессе / И. А. Сизова. – Красноярск: КГПУ, 2005. – С. 89–96.

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ: ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ

Фастівець Анна

*Полтавський інститут бізнесу Міжнародного науково-технічного університету
імені академіка Юрія Бугая*

В сучасних умовах трансформації змісту вищої медичної освіти, впровадження компетентнісного підходу зростають вимоги до якості підготовки фахівця з фізичної терапії та ерготерапії у закладах вищої освіти. На законодавчому рівні ця підготовка регламентується Законом України «Про вищу освіту» (01.07.2014 №1556-VII); Законом України «Про освіту» (05.09.2017 №2145-VIII); Постановою Кабінету Міністрів від 29.04.2015 № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти; Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14.08.1998 р. №251 Про затвердження Положення про систему

ліцензійних інтегрованих іспитів фахівців з вищою освітою напрямів «Медицина» і «Фармація»; Національним класифікатором України: «Класифікатор професій»; Наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 18 листопада 2014 року № 1361 «Про затвердження зміни до національного класифікатора України ДК 003:2010» (зміна № 2).

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» відноситься до галузі знань 22 «Охорона здоров'я» з присвоєнням кваліфікації «бакалавр фізичної терапії, ерготерапії за спеціалізацією (із зазначенням назви спеціалізації за наявності).

Об'єкти вивчення та діяльності: рухові функції та активність людини, їх порушення та корекція з метою відновлення повноцінної життєдіяльності відповідно до бажань і потреб людини в умовах довкілля [2].

Цілі навчання: Підготовка фахівців, здатних вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій органів та систем, зокрема, опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Теоретичний зміст предметної області: знання для відновлення та запобігання втрати рухових функцій та активності людини: медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціальних та дисциплін професійної підготовки; вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності; законодавчої бази; комунікацій у професійній сфері; основ ділового спілкування, основ ділової іноземної мови (мов); професійних компетенцій, прав та обов'язків; основних положень етики [2].

Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (далі Стандарт) передбачає формування інтегральної компетентності, 15 загальних компетентностей і 14 спеціальних (фахових, предметних) компетентностей.

В загальному розумінні термін «інтегральна компетентність» – трактується як здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю

умов [1]. Відповідно для фахівця з фізичної терапії та ерготерапії *інтегральна компетентність* (згідно стандарту) – здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук [2].

Загальні компетентності – універсальні компетентності, що не залежать від предметної області, але важливі для успішної подальшої професійної та соціальної діяльності здобувача в різних галузях та для його особистісного розвитку [1]. Відповідно для фахівця з фізичної терапії та ерготерапії визначено Стандартом такі загальні компетентності:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і 7 письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній

системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя [2].

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності – компетентності, що залежать від предметної області, та є важливими для успішної професійної діяльності за певною спеціальністю [1]. Спеціальні (фахові, предметні) компетентності фахівця з фізичної терапії та ерготерапії:

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта / опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Отже, термін «компетентність» включає не лише професійні знання й уміння, а й такі якості, як ініціативність, здатність до співробітництва, роботи в групі, вміння оцінювати ситуацію, логічно мислити, добувати, відбирати й аналізувати інформацію. Тобто, фахівець буде компетентним лише після здобуття адекватної інформації, знань і практичного професійного досвіду.

Література:

1. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти / О. Овчарук // Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К. : «К.І.С», 2003.
2. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Затверджено і введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018р. № 1419.

ПРО ПРОБЛЕМУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Федорова Марія

Вище професійне гірничо-будівельне училище (м. Горішні Плавні Полтавська обл.)

Процес адаптації студента першокурсника у закладі освіти можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до нової системи навчання та входження у новий колектив, до зміни умов відпочинку та праці. У процесі адаптації студентам необхідно подолати низку суб'єктивних проблем, викликаних індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку та об'єктивних, які обумовлюються

середовищем, обставинами, особливостями діяльності конкретного навчального закладу.

Змістом процесу адаптації студентів є [3]:

- зміна ставлення до професії та шляхів її освоєння;
- привласнення нових навчальних норм, оцінок, способів й прийомів самостійної роботи та самооцінки діяльності;
- пристосування до нового типу навчального колективу, завоювання авторитету та гідного самоствердження;
- опанування новими технологіями навчання;
- пристосування до нових умов побуту у гуртожитку чи в орендованій квартирі, до нових зразків «студентської» культури, нових форм використання вільного часу.

Особливе значення набуває психологічна та біологічна адаптація першокурсника [1]:

- вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
- стан психологічного задоволення, комфорту;
- адаптація організму до нових умов, режиму, сну, фізичних та нервових навантажень;
- режим і якість харчування.

Всі ці сторони одного процесу тісно пов'язані між собою.

В. Кондрашова [2] виділила 3 фази процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО за часовими межами:

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як психічна реакція організму на нові умови та закінчується приблизно в кінці I семестру.

2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів яка триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується в кінці I курсу. Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов вищого навчального закладу не настає.

Смисл адаптаційного періоду заключається в тому, щоб зробити цей природній процес більш інтенсивним, безболісним і продуктивним.

Важливим завданням вищих закладів освіти є створення умов для всебічного розвитку молодої людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії. На нашу думку, багато залежить від ступеня пристосування студента-першокурсника до умов закладу освіти, тобто від його успішної соціалізації та адаптації.

Література:

1. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія / Ю. О. Бохонкова; – Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2011. – 199 с.
2. Кондрашова В. П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в ВУЗе / В. П. Кондрашова // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж, 1972. – С.111– 133.
3. Радул В. В. Соціалізація особистості: навч. посібник / В. В. Радул, Я. В. Галета. – Кіровоград : ФОП Александрова М. В., 2013. – 236 с.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАВЧАЛЬНИХ ПРАКТИК У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА З БОКСУ

Хижняк Олександр

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Виробнича практика зі спеціальності у підготовці тренера з боксу є важливим етапом підготовки бакалаврів з професійною орієнтацією на теорію та практику підготовки тренера з виду спорту (інструктора, фахівця з організації дозвілля), яка надає можливість отримати практичні уміння та організаторські навички діяльності, необхідні для майбутньої роботи за фахом у сфері фізичної культури і спорту [1].

Виробнича практика зі спеціальності організовується і проводиться відповідно до навчального плану підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Практика запланована у 7 семестрі для четвертого курсу першого рівня освіти тривалістю шість тижнів.

Головна мета практики полягає у формуванні умінь і навичок застосувати теоретичні знання для відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів, успішного забезпечення навчально-тренувального процесу, організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

Визначена мета реалізовується через вирішення наступних **завдань**: сприяння формуванню основних професійно-педагогічних навичок та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності тренера з боксу; ознайомлення студентів зі структурою і змістом роботи спортивної школи і навчально-тренувальних груп з боксу;

створення цілісного уявлення про зміст і характер діяльності керівника спортивної школи, тренера з боксу (організаційна, виховна, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарча, суддівська та представницька); формування стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу в спортивних групах з боксу, а також контролю за його ефективністю; усвідомлення застосованих педагогічних технологій та окремих методик планування, організації й контролю діяльності тренера боксу (інструктора, фахівця з організації дозвілля) на основі вивчення нормативної, організаційно-методичної та фінансової документації [1].

Після проходження виробничої практики студенти повинні: *знати*: основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортсменів у секціях з боксу; мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання та тренування з боксу; зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування; методики набору і відбору вихованців до навчально-тренувальних груп з боксу; організацію та проведення змагань з боксу; матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу та змагань з боксу. *Уміти*: ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів з боксу; здійснювати навчально-виховний процес в боксі з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів; застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору боксерів; організовувати та проводити змагання з боксу, виконувати функції судді та представника команди, дотримуватись правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю та спортивних споруд.

У процесі практики формуються такі загальні компетентності:

- застосувати теоретичні знання, уміння і навички, отримані під час вивчення спеціальних дисциплін у професійній діяльності;
- озброїти майбутніх тренерів з боксу уміннями системно-структурного аналізу практичної діяльності;
- продемонструвати основні навички щодо оформлення необхідної документації для проведення занять з фізичної культури та спорту;

- розробляти досконалий індивідуальний професійний стиль діяльності майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту;
- розвивати професійну творчість та прагнення до самовдосконалення майбутнього спеціаліста з фізичної культури і спорту;
- організовувати спортивно-масову роботу в різних ланках тренувального процесу.

У якості баз практики можуть використовуватися спортивні школи (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), спортивні товариства та заклади спеціалізованого типу різних форм власності, де створена якісна матеріально-технічна база, що забезпечує виконання програми.

Наскрізною програмою передбачено чотири рівні оцінки ефективності:

1 – рівень теоретичної готовності до виконання завдань практики (семестрова оцінка з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування») – максимально 30 балів;

2 – якість виконання практичних завдань за програмою практики (підготовка та проведення навчально-тренувальних занять 8 уроків x 4 бали – 32 б; організація проведення змагань 1 x 8 балів – 8 балів);

3 – рівень відповідності звітної документації вимогам програми, захист результатів практики (30 балів: щоденник обліку роботи бакалавра – 6 б; план-конспект навчально-тренувальних занять 2 шт. – 10 б; письмовий педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття – 10 б; звіт практиканта – 4 б);

4 – рівень професійної сформованості особистості (етика поведінки; комунікативність; дисциплінованість; байдужість; амбітність; добросердя; нетактовність; нерішучість; упередженість; забудькуватість; необов'язковість; різкість; креативність; зв'язок культури мови студента з мовно-руховою координацією (уміння одночасно показувати і пояснювати вправу).

Література:

1. Наскрізна програма практики магістрантів II та IV курсів I рівня освіти факультету фізичного виховання денної форми навчання. Галузь знань 01 Освіта за спеціальністю за спеціальністю 017. Фізична культура і спорт – Полтава, ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. – 16 с.

СПРЯМОВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДОСЛІДНИЦЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Хлібкевич Сергій

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Існуюча система підготовки сучасного учителя фізичної культури не здатна швидко реагувати на сучасні вимоги суспільства до фахівців цього профілю; реальний рівень професійної майстерності, фахових знань, умінь та навичок у дослідницькій та здоров'язберігальній діяльності, які отримані у процесі навчання, є недостатніми для успішного професійного становлення. Саме тому подолання означених проблем та ефективної реалізації розробленої структурно-функціональної моделі формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури вважаємо за необхідне описати її змістово-організаційну складову.

Методика формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури передбачає певну послідовність наступних етапів: початковий (мотиваційно-аналітичний), базовий професійний (організаційно-діяльнісний), професійно-адаптивний. Кожен із зазначених етапів передбачає реалізацію відповідних напрямів педагогічного супроводу процесу формування дослідницької компетентності.

Інтеграційно-дослідницький комплекс навчальних дисциплін включає три площини інтеграції – базова площина інтеграції (БПІ), вторинна площина інтеграції (ВПІ) і третинна площина інтеграції (ТПІ). Базова площина інтеграції реалізується на трьох етапах підготовки через комплекс дисциплін першого рівня дослідницької активності (1 ДА-рівень). Які становлять ядра інтеграції (ЯІ). Так на початковому (мотиваційно-аналітичному) етапі ІДК є двоядерним і представлений навчальними дисциплінами «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» і «Технологія тестування рухових здібностей».

Навчальна дисципліна «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» включає 4 кредити ЄКТС, що становить 120 годин навчального часу, з яких 30 годин лекцій, 18 – практичних та 72 години

самостійної роботи. Дисципліна вивчається у 4 семестрі на початковому (мотиваційно-аналітичному) етапі підготовки учителя фізичної культури [1].

Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» – розкриття закономірностей проведення наукових досліджень, методики проведення аналізу та обробки результатів, формування у студентів цілісної системи знань про науково-дослідну роботу, розвиток творчого мислення, формування вмінь і навичок самостійної розумової праці.

Змістовий модуль дисципліни «Теоретичні аспекти методології науково-дослідної роботи у фізичній культурі» передбачає вивчення таких лекцій: «Загальна характеристика наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту»; «Основи методології науково-дослідної роботи»; «Науково-дослідна робота студента в системі навчального процесу»; «Методи наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту». Змістовий модуль дисципліни «Практичні аспекти науково-дослідної роботи у фізичній культурі» розглядається через вивчення таких тем: «Медико-біологічні методи дослідження у фізичній культурі та спорті», «Психологічні методи дослідження у фізичній культурі та спорті», «Педагогічний контроль у системі фізичної культури і спорту», «Курсова, кваліфікаційна, дипломна роботи: написання, оформлення, захист».

Також на цьому етапі вивчається дисципліна «Технологія тестування рухових здібностей», яка включає 4 кредити ЄКТС, 120 годин навчального часу, з яких 18 годин відведено на лекції, 18 практичних робіт і 84 години самостійної роботи [2].

Мета вивчення навчальної дисципліни - формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, умінь і навичок контролю та оцінки розвитку рухових здібностей людини; розвиток професійного мислення та професійно-значущих особистісних якостей. Вивчення курсу передбачає зв'язок з такими дисциплінами як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивна метрологія», «Біомеханіка», «Фізіологічні основи фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання гімнастики». В структурі дисципліни виділено два змістових модулі: «Основи теорії тестів та методологія тестування» та «Метрологічні основи контролю розвитку рухових здібностей».

Змістовий модуль: «Основи теорії тестів та методологія тестування» передбачає вивчення таких тем:

Тема 1. «Основи теорії тестів» (Основи теорії тестування рухових здібностей. Історичні відомості вчення про тести. Тестування у фізичному вихованні. Класифікація рухових тестів. Інформативність тестів. Шляхи підвищення надійності).

Тема 2. «Методологія тестування» (Вибір тестів. Умови та частота проведення тестування. Педагогічна оцінка. Реєстрація результатів тестових вимірювань).

Змістовий модуль «Метрологічні основи контролю розвитку рухових здібностей» включає такі теми:

Тема 3. «Тестування рухових здібностей в зарубіжних країнах: досвід і перспективи» (Європейська система тестування рухових здібностей. Загальні відомості про ЄВРОФІТ. Методика тестування рухових здібностей школярів. Антропометричні вимірювання. Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей та молоді).

Тема 4. «Основи методики тестування розвитку рухових якостей людини» (Тестування координаційних здібностей. Здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Здібність до орієнтування у просторі. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Координованість рухів. Тестування силових здібностей. Контроль максимальної сили. Контроль швидкісної сили. Контроль силової витривалості та комплексне визначення силових здібностей. Тестування швидкісних здібностей. Визначення швидкості в цілісних рухових діях. Тестування елементарних форм прояву швидкості: рухова реакція; частота рухів; швидкість одиночного руху. Тестування гнучкості. Гоніометри. Контроль рухливості у кульшових суглобах. Контроль рухливості у суглобах хребетного стовпа. Контроль рухливості у плечових суглобах. Тестування витривалості. Поняття і структура здібності до витривалості людини. Контроль розвитку загальної витривалості та фізичної працездатності. Контроль розвитку специфічної витривалості. Контроль розвитку спеціальної витривалості.

Тема 5. «Технології тестування рухових здібностей у діяльності учителя фізичної культури» (Рухові тести у шкільній програмі з фізичної культури. Поняття про сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Тестування в системі спортивного відбору. Особливості тестування дітей із порушення рівня здоров'я).

Література:

1. Корносенко О. К. Робоча програма навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 014. Середня освіта (Фізична культура) / 017 Фізична культура і спорт; предметною спеціалізацією 014.11. Середня освіта (Фізична культура) / 017 Фізична культура і спорт. – Полтава, 2018. – 12 с.
2. Тараненко І. В. Робоча програма навчальної дисципліни «Технології тестування рухових здібностей» підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти «бакалавр» спеціальністю / предметною спеціалізацією/предметною 014 Середня освіта спеціальністю / спеціалізацією – 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2018 р. – 12 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Шаповал Євгенія, Воскобойник Анна, Тищенко Аліна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методу колового тренування уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г. Адамсон з метою підвищення зацікавленості школярів і студентів до занять. Вони назвали цей метод «Circuit-training». У подальшому метод колового тренування під назвою «kreistraining» набув широкої популярності в колишній НДР (М. Шолих) [5] та в інших країнах. В роботі білоруського фахівця І. Гуревича [3] наводиться 1500 вправ для колового тренування, які згруповані ознакою їх переважного впливу на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

Гра у футзал вимагає прояву силових здібностей: гравці повинні проявляти силові здібності при виконанні рухів з м'ячем: удари, передачі, ведення; і без м'яча: відкривання, стартів, стрибків, поштовхів і інше в незначні проміжки часу. Фізична підготовка є одним із ключових компонентів підготовки жінок, які займаються футзалом. Фізична підготовка є основою навчально-тренувального процесу з футзалу, це процес формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей необхідних для гри у футзал. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка(ЗФП) –

процес формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на усебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Її головними завдання є зміцнення здоров'я, забезпечення усебічного і гармонійного фізичного розвитку людини, створення основ для спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – це процес розвитку фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для конкретного виду спорту [2-4 та ін.].

Сила, є одним із ключових компонентів розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал. Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги. Силкові здібності розділяються на власне-силкові (статичний режим, повільні рухи) і швидко-силкових (динамічна сила, що проявляється в швидких рухах).

Робота є актуальною, тому що в ній розглядається проблема розвитку силових здібностей у футзалісток, що необхідне для досягнення високих спортивних результатів.

Виходячи з усього вище зазначеного, метою нашої статті є виявлення ефективності змісту навчально-тренувального процесу для розвитку силових якостей у футзалісток методом кругового тренування.

Виклад основного матеріалу. Сучасне становлення футзалу як виду спорту вимагає у гравців забезпечення високої інтенсивності фізичного розвитку. Рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових функцій в цілому, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Силова підготовка футзалісток є основним компонентом фізичної підготовки. Засобами техніко-тактичної підготовки її не вирішити.

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність тренування, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості футзалісток.

У своїх працях науковці (Е. Іванченко, Ю. Компанієць, О. Корносенко, М. Севрюк та ін.) характеризують колове тренування як форму занять фізичними вправами, направленими в основному на комплексний розвиток фізичних якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час його чітка індивідуалізація [1, 5 та ін.].

Вправи у коловому тренуванні з футзалу підбираються так, щоб вони не лише забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, а й ефективно впливали на різні системи організму. У тренуванні потрібно прагнути не стільки до підвищення сили всіх м'язових груп, скільки до правильного співвідношення силових показників різних м'язових груп.

Для розвитку силових якостей у футзалісток необхідно використовувати дві групи вправ: силові вправи у залі, силові вправи у тренажерному залі.

У свою чергу до початку спеціальної силової підготовки необхідно приділяти увагу аеробним можливостям організму. Це прискорить пристосування організму до фізичних навантажень. Надалі елементи силової підготовки повинні бути присутніми впродовж всього року, і 1-2 заняття на тиждень забезпечать необхідний рівень силових показників. При переході до інтенсивної роботи силового характеру погіршуються показники спортивної техніки. У зв'язку з цим силова підготовка повинна виконуватися без порушення футзальних координаційних навичок, оскільки силова і технічна підготовка не мають логічної спадкоємності. Силове тренування у періоді змагань, чемпіонатів чи кубків ґрунтується в кращому разі на підтримці рівня вже придбаної сили (її рекомендується проводити 1 раз на тиждень) і використовувати лише в невеликих об'ємах як засіб для підтримки на високому рівні швидкісно-силової підготовки. Об'ємна силова підготовка в цей період недоцільна [2-4 та ін.].

У коловому тренуванні футзалістки розбиті на невеликі групи (на 3-6 чоловік), переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знов повертаються до першої, таким чином, замикаючи коло. Назва такого тренування – «коло» – чисто умовне.

Виділяють декілька варіантів колового тренування:

– по методу тривалої безперервної вправи. Тренування проводяться без перерв і складаються з одного, двох або трьох проходжень кола. Застосовуються, в основному, для розвитку загальної і силової витривалості;

– по методу екстенсивної інтервальної вправи. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силових якостей;

– по методу інтенсивної інтервальної вправи. Він розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, швидкісної і силової витривалості;

– по методу повторної вправи. Його пропонується використовувати для розвитку максимальної сили і швидкісної витривалості.

Не дивлячись на всі позитивні сторони колового тренування, його не можна розглядати як універсальний метод, здатний замінити всі інші. Він повинен застосовуватися у поєднанні з іншими організаційно-методичними формами, у тому числі і в окремих заняттях, займаючи в цьому випадку частину часу (30-35 хв.) У коловому тренуванні, як правило, використовується 6-12 станцій з певними вправами на кожній з них, на яких футзалістки послідовно виконують запропоновану роботу [1-4 та ін.].

Недоцільно в кожному коловому тренуванні пропонувати абсолютно нові комплекси вправ, оскільки значний час йтиме на їх освоєння і істотно знизиться проходження станцій відбувається через одне-два заняття, і далі тренування проходять на хорошому рівні.

Таким чином, для розвитку силових якостей у футзалісток доцільно використовувати метод колового тренування, який забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи проводяться по станціях і підбираються так, щоб кожна подальша серія включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від задач, які поставлені та вирішуються у навчально-тренувальному процесі, вік, стать і підготовленості тих, що займаються.

Література:

1. Корносенко О. К. Особливості проведення функціонального тренування з юнаками-старшокласниками // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: [збірник наукових праць. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова / [редкол. В.П. Андрущенко [та ін.]]. / О. К. Корносенко. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013.- Серія 15., Вип. 4. – С. 495–500.
2. Ротерс Т. Т. Фізична підготовка старшокласників у процесі профільного навчання за спортивним напрямком: [метод. посіб. для вчит. фіз. культ. загальноосвіт. навч. закл. та студ. ін-ту фіз. вих. і спорту] / Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Резніков В. С., 2009. – 111 с.

3. Ціпов'яз А. Т., Сервюк М. П., Жданова М. А., Геращенко Б. І. Ефективність дозованих фізичних вправ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – №3. – С. 109–111.
4. Шаповал Є. Ю. «Міні-футбол (футзал) : методичний комплекс навчально-тренувального процесу дівчат 11-14 років на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ» / Є. Ю. Шаповал; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава: ПНПУ, 2014. – 88 с.
5. Шох М. Круговая тренінг / Пер. с нем. Л. М. Мирського / под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М. : 2008. – 174 с.

НАШІ АВТОРИ

Акімова Віталіна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Артеменко Дмитро – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Бербек Віолета – кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри загальної фармації Одеського національного медичного університету (м. Одеса)

Бондаренко Марія – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Воробйова Оксана – аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Воскобойник Анна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Гапонова Людмила – аспірантка, викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Гаращенко Інна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Горда Катерина – студентка факультету філології та журналістики Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Гулак Тетяна – магістранта кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Донець Глона – викладач кафедри гістології, цитології та ембріології Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Завгородня Софія – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Зайцева Юлія – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Караван Євген – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Каценко Андрій – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Кириленко Ганна – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Кириленко Олександр – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Кириленко Сергій – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Корчан Наталія – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Красна Ольга – кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри загальної фармації Одеського національного медичного університету.

Кривобок Ілля – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Кудряшова Тетяна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Лакман Юлія – магістрантка кафедри олімпійських видів спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Лисенко Олександр – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Ломан Сергій – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Луб'янецька Дар'я – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Мисак Вікторія – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Міщенко Євгенія – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Момот Олена – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Науменко Ірина – старший викладач кафедри загальної фармації Одеського національного медичного університету (м. Одеса)

Новік Сергій – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Новік Тетяна – учитель фізичної культури Полтавської гімназії № 6 (м. Полтава)

Пивовар Ніна – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Писаренко Ігор – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Підгайна Віра – аспірантка, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Підлужна Світлана – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Пономаренко Валентина – заступник директора з виховної роботи Комунального закладу «Світловодська спеціальна школа Кіровоградської обласної ради»

Попов Олександр – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Прилуцький Максим – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Прокопенко Юлія – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка (м. Кременчук)

Рибалко Даша – студентка медичного факультету Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Свінцицька Наталія – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Северин Юрій – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Сербін Сергій – кандидат медичних наук, викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Сожоконь Олена – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Стариченко Ольга – викладач фізичної культури професійно-технічного училища № 31 (м. Полтава)

Стриженок Віталій – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Тараненко Аміна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Тараненко Ірина – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Тищенко Аліна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Устенко Роман – кандидат медичних наук, старший викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

Фастівець Анна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та здоров'я людини Полтавського інституту бізнесу Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая (м. Полтава)

Федорова Марія – викладач біології Вищого професійного гірничо-будівельного училища (м. Горішні Плавні Полтавська обл.)

Хижняк Олександр – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Хілінська Тетяна – старший лаборант кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хлібкевич Сергій – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Чорний Дмитро – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. (м. Полтава)

Шаповал Євгенія – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ПЕДАГОГІЧНІ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ Акімова Віталіна	4
ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Бондаренко Марія	8
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ: КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД Воробйова Оксана	15
ПОСТУРАЛЬНІ М'ЯЗИ ТА ЇХНЯ РОЛЬ У ПІДТРИМАННІ СТАТОДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У МАУНТИНБАЙКУ Гапонова Людмила	18
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Гаращенко Інна	22
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСАД ОЛІМПІЗМУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА Горда Катерина	24
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АГРОТУРИЗМУ Гулак Тетяна, Пивовар Ніна, Хілінська Тетяна	28
МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ ДІЯЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТІВ Донець Ілона, Рибалко Дар'я	33
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК-ФУТЗАЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Завгородня Софія	36

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» Зайцева Юлія, Мисак Вікторія, Стариченко Ольга	40
ЗАЛЕЖНІСТЬ БУДОВИ ТА ФУНКЦІЇ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ ВІД СТАНУ ПИТНОЇ ВОДИ Караван Євген, Міщенко Євгенія	43
ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНО-ЕСТЕТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СПОРТУ У ДЗЕРКАЛІ ОСНОВНИХ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ МІЖ ЛЮБИТЕЛЬСЬКИМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ СПОРТОМ Кириленко Ганна, Кириленко Сергій	46
КРИЗА СУЧАСНОГО ОЛІМПІЗМУ Кириленко Олександр, Чорний Дмитро	52
РОЛЬ ВИКЛАДАЧА У ПРОФІЛАКТИЦІ ВТОМИ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ Корчан Наталія	57
ТРАВМАТИЗМ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ПОРТУ Кудряшова Тетяна.....	61
ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ Лахман Юлія	64
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ Ломан Сергій, Лисенко Олександр.....	67
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА Луб'янецька Дар'я, Тараненко Ірина	70
ЗАХОДИ З УПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ Момот Олена.....	73
ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС КАФЕДРИ ЗАГАЛЬНОЇ ФАРМАЦІЇ Науменко Ірина, Красна Ольга, Бербек Віолета	76

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА Новік Тетяна, Артеменко Дмитро, Попов Олександр	79
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ» Новік Сергій, Писаренко Ігор	82
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ Підгайна Віра	85
АКТУАЛЬНІСТЬ СКЛАДОВИХ ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Підлужна Світлана	90
ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (<i>авторський проект</i>) Пономаренко Валентина	95
ІСТОРИЧНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ Прилуцький Максим	97
ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ СПОРТСМЕНІВ Прокопенко Юлія	100
ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ Свінцицька Наталія, Северин Юрій, Устенко Роман, Каценко Андрій, Сербін Сергій, Стриженок Віталій	104
МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ Сококонь Олена, Кривобок Ілля	109
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО Тараненко Аміна	113

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ: ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ Фастівець Анна	115
ПРО ПРОБЛЕМУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ Федорова Марія	119
ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАВЧАЛЬНИХ ПРАКТИК У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА З БОКСУ Хижняк Олександр	121
СПРЯМОВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДОСЛІДНИЦЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ Хлібкевич Сергій	124
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ Шаповал Євгенія, Воскобойник Анна, Тищенко Аліна	127
НАШІ АВТОРИ	132

Матеріали
VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

24-25 жовтня 2019 р.

Здано до друку 30.10.2019 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 8,1.
Наклад 100 прим. Зам. № 1201-05

Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»
м. Полтава, вул. Пушкіна, 42
050-590-12-52
simon@simon.com.ua
www.simon.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.