

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 травмонезбезпечними 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.