



*Тези доповідей учасників
У ОБЛАСНОЇ
ІНТЕРНЕТ – КОНФЕРЕНЦІЇ
викладачів фізичного виховання
«ЗА ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ»*



УДК 37; 61; 796 (06)

Матеріали обласної науково-практичної Інтернет-конференції викладачів фізичного виховання «За здорове життя». Збірник тез доповідей учасників конференції, 30 листопада 2020р., Маріуполь, 2020 – 119 стор.

Розглянуто на засіданні міського методичного об'єднання викладачів фізичного виховання м. Маріуполь

Протокол № 2 від «30» «листопада» 2020р.

У збірник матеріалів за підсумками конференції включені тези доповідей викладачів фізичного виховання ЗПО 1-2 рівнів акредитації Донецької області, присвячених дослідженню проблеми підвищення ролі фізичної культури і спорту у розвитку особистості студентів. Велика увага приділяється пошуку сучасних підходів до визначення змісту і стратегії реалізації навчальної програми з дисциплін «Фізична культура» та «Фізичне виховання», розглядаються питання результативності освітнього процесу з фізичної культури, використання інновацій у спортивній та оздоровчій роботі у вузах, визначаються шляхи підвищення резервних можливостей студентів, збереження та підвищення якості здоров'я в освітньому процесі.

Точка зору авторів публікацій суворо особистісна. За достовірність фактів і цифр відповідність несе автор.

Укладачі:

- Лапочук Н.О. - голова міського методичного об'єднання викладачів фізичного виховання, викладач-методист, спеціаліст вищої категорії ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»
викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії ВСП
- Удачина Л.А. «Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»

Редактор, комп'ютерна верстка, оформлення, макетування: Лапочук Н.О., Удачина Л.А.,

ЗМІСТ

| | | |
|--|---|----|
| Вступ | | 6 |
| | <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</i> | 7 |
| 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ | | 7 |
| <i>Логвинюк Р.П.</i> , керівник фізичного виховання КЗ Бахмутського медичного фахового коледжу | | |
| | <i>ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ</i> | 13 |
| 2 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ФОРМУВАННІ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | | 13 |
| <i>Грабельников О.М.</i> , керівник фізичного виховання ВСП Бахмутського індустріального фахового коледжу ДВНЗ «ДонНТУ» | | |
| | <i>ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ</i> | 18 |
| 3 ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ | | 18 |
| <i>Скородумова Л.Б.</i> , керівник фізичного виховання КЗ «Бахмутський фаховий коледж культури і мистецтв ім. І. Карабиця» | | |
| 4 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ | | 24 |
| <i>Сєрокурова В.Є.</i> , викладач з фізичної культури, ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського аграрного національного університету» | | |
| 5 РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ | | 27 |
| <i>Журавльов О.О.</i> , викладач фізичного виховання, ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського національного аграрного університету» | | |
| 6 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ | | 32 |
| <i>Шишимарєв О.О.</i> , викладач фізичного виховання, Костянтинівський медичний фаховий коледж | | |
| 7 ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА, ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ | | 36 |
| <i>Юхно С.П.</i> , вчитель фізичної культури, ЗОШ №10 | | |
| 8 ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ МУЗИКАНТІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА | | 46 |
| <i>Аксьонова О.Ф.</i> , викладач з фізичного виховання КЗ «Маріупольський фаховий коледж культури і мистецтв» | | |
| 9 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ | | 48 |
| <i>Гайдоба Т.О.</i> , викладач фізичного виховання КЗ «Покровський фаховий педагогічний коледж» | | |
| 10 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ | | 51 |
| <i>Мельник А.М.</i> , викладач фізичного вищовання Великоанадольського лісотехнічного коледжу імені В.Є. фон Граффа | | |

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**

57

11 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП

Шишимарєва Н.В., викладач фізичного виховання, Костянтинівський професійний будівельний ліцей

57

**12 ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Удачина Л.А., викладач фізичного виховання ВСП «Маріупольського політехнічного фахового коледжу» ДВНЗ «ПДТУ»

61

**13 ІНКЛЮЗИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Лузанова В.О., викладач «Фізичної культури» та «Фізичного виховання» ВСП «Маріупольського політехнічного фахового коледжу» ДВНЗ «ПДТУ»

63

14 ЗДОРОВ'Є И КРАСОТА

Капінос М.Д., керівник фізичного виховання, Маріупольський професійний ліцей

65

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
Й РЕКРЕАЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

70

**15 ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ ДЛЯ
ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА COVID-19**

Федотенко С.І., керівник фізичного виховання ВСП Маріупольського політехнічного фахового коледжу ДВНЗ «ПДТУ»

70

**16 ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ З ОБМЕЖЕНИМИ
ЗДІБНОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ**

Лемешко І.П., Лемешко О.Й., вчителі фізичної культури «Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №5 з поглибленим вивченням окремих предметів

72

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

76

**17 ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВ'ЄСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО УЧЕБНОГО
ЗАВЕДЕНИЯ**

Тимошенко В.В., керівник фізичного виховання, Краматорський коледж Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. Туган-Барановського

76

**18 МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ
ОСВІТИ**

Мілешкін В.П., викладач фізичного виховання, Маріупольський електромеханічний технікум

81

19 КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК НА ПЕРЕРВІ

Удачина Г.С., практичний психолог, вчитель предмету «Основи здоров'я» Маріупольської загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів № 41

84

20 РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Бурим М.І., Тищенко К.М., викладачі фізичного виховання Маріупольського будівельного коледжу 87

21 АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИМИ ЗАХОДАМИ

Бахеркіна М.В., викладач фізичного виховання Маріупольського коледжу Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського 89

22 ФОРМУВАННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Агібалова Л.А., вчитель фізичної культури спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 5 з поглибленим вивченням окремих предметів 93

23 ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕНЬ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ Й КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Савран О.Ю., вчитель фізичної культури Маріупольської загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів № 41 97

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

101

24 ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО – КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ТЕОРЕТИЧНИХ, ЗМІШАНИХ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

101

Ланочук Н.О., керівник фізичного виховання ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»

25 МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

105

Дзюба С.А., викладач фізичного виховання КЗ «Покровський педагогічний коледж»

26 ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

108

Ніколаєва Г.Л., викладач фізичного виховання Маріупольського будівельного коледжу

27 ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

112

Пилипшанова Л.Ф., викладач фізичного виховання Маріупольського будівельного коледжу

28 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Кабанчук С.В., викладач-методист, керівник фізичного виховання Маріупольського коледжу Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського 115

ВСТУП

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед освітніми закладами завдання створення таких умов розвитку дітей та підлітків, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності. Фізична культура сприяє розвитку в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких прикмет характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі під час виступу на змаганнях, грі та праці, рішучості й обережності, толерантності, товариськості, відваги, динамічності, чесності, сили волі.

Заняття фізичною культурою і спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Здоровий студент - це життєрадісний, оптимістично налаштований, інтереси його широкі і різноманітні, йому легше обходити життєві перешкоди, долати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим – це формування вміння зберігати і зміцнювати особисте здоров'я. Один з шляхів до цього - систематичні заняття фізкультурою і спортом.



Роман Логвинюк
керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії
КЗ Бахмутський медичний фаховий коледж
(Бахмут)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ



Анотація. У статті викладено основні поняття психолого – педагогічних та психофізичних аспектів, принципів і методів розвитку фізичного виховання і спорту студентів, шляхи формування національної системи фізичного виховання.

Актуальність. Фізичне здоров'я є головною умовою духовного та морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини. Розвиток фізичного виховання, фізичної культури і спорту є найбільш ефективним і економічно

вигідним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду нації та вирішення соціальних проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого – педагогічні та психофізичні аспекти розвитку фізичного виховання і спорту знайшли відображення в працях В.П. Безпалька, В.П. Зінченка, В.С. Ледньова, В.Я. Ляудіса, О.М. Леонтьєва, Ю.І. Машбиця, А.М. Пенікала, В.Ф. Паламарчук, Л.Н. Прокопенка та ін. наразі накопичено певний досвід практичного використання психофізичних аспектів для супроводу навчального процесу, проведено ряд наукових досліджень з вивчення впливу зовнішніх факторів на формування науково – дослідницьких умінь у студентів.

Вони переконливо свідчать про незаперечні переваги раціонального поєднання традиційних методичних систем навчання у розвитку фізичного виховання і спорту [2] формування науково – дослідницьких умінь школярів, студентів фізичного виховання і

спорту в межах нашого дослідження розуміємо процес, спрямований на психолого – педагогічні аспекти ставлення студентів фізичного виховання і спорту до науково – дослідницької діяльності, оволодіння студентами комплексом науково – дослідницьких знань та системою науково – дослідницьких умінь, розвиток професійно – значущих особистісних якостей, які забезпечують успіх та результативність науково – дослідницької діяльності студентів фізичного виховання і спорту (здібність до самоаналізу, об'єктивної самооцінки, самокритики, готовність до подолання труднощів, виявлення й усунення їх причин). Сьогодення поставило перед вітчизняною спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури у період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. Для визначення можливих напрямів її реформування необхідно звернутись у далеке і недавнє минуле становлення і розвитку фізичного виховання[4].

Мета і завдання статті. Прослідити психолого-педагогічну роль у розвитку фізичного виховання підлітків та студентів, виявити мету та засоби загальної психологічної підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. У розвитку фізичного виховання і спорту існує ряд важливих аспектів: сім'я, де головну роль виконують батьки, організація занять кваліфікованими педагогами з метою зацікавленості дітей у виконванні завдань, формування науково – дослідницьких умінь школярів, студентів фізичного виховання і спорту.



В межах дослідження вивчаємо психолого – педагогічні аспекти ставлення студентів до фізичного виховання і спорту, оволодіння студентами комплексом знань, розвиток професійно – значущих особистісних якостей, які забезпечують успіх та

результативність у діяльності студентів в процесі занять з фізичного виховання і спорту (здібність до самоаналізу, об'єктивної самооцінки, самокритики, готовність до подолання труднощів, виявлення й усунення їх причин). Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це, повною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації довілля. Для успішного залучення всіх учнів і студентів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці. А щоб привчити дітей до фізичних вправ батьки повинні виконувати ряд функцій у виховання дітей, а саме:

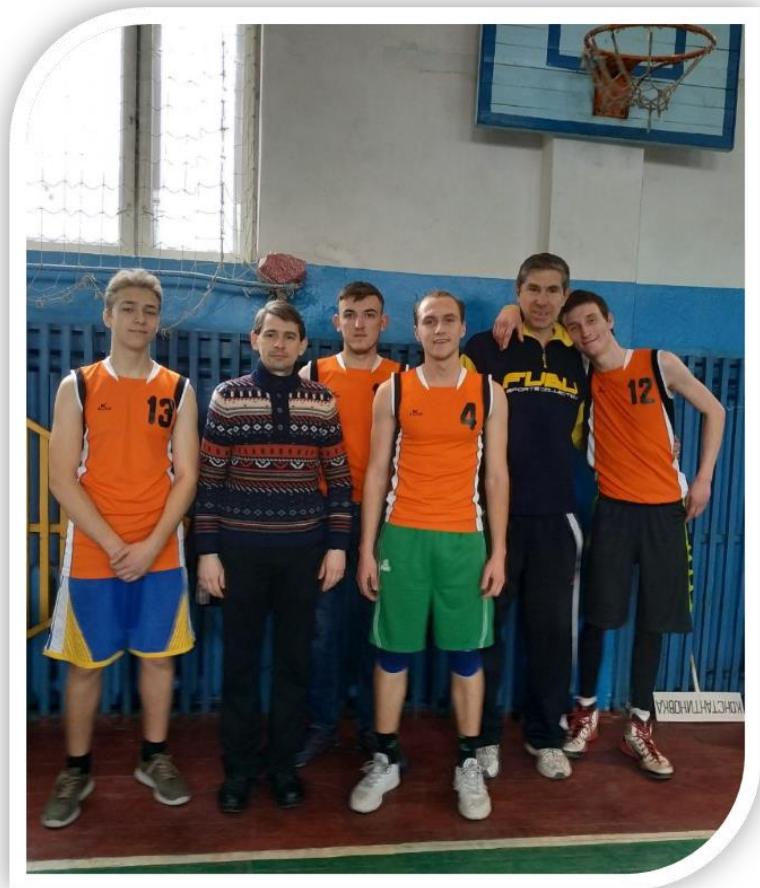
1. Створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома.
2. Контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань.
3. Особиста участь у змаганні сімейних команд, днів здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках.
4. Організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання та у школі.

Дуже велику роль, як у звичайному вихованні дитини, так і у фізичному відіграє мати. Мати не вчить дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Особлива роль жінці-матері у фізичному вихованні дітей відводиться Оксаною Суховерською: «Через жінку можна оздоровити цілий народ. Жінка й мати може привести на світ здорове покоління, як вихователька – може покермувати дальшим здоров'ям дітей та впоїти в них переконання, що здоров'я – це скарб, що є власністю не лише даної одиниці, але цілого народу». Можемо зробити висновок, що замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Окрім сім'ї, у фізичному вихованні дитини відіграє роль зацікавленості неї у поставленій задачі або вправі. Існує ряд прийомів у вихованні інтересу учнів до навчального матеріалу:

1. Новизна, різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на заняттях.
2. Постановка конкретних підсильних завдань навчання, які студенти здатні виконувати вже в кінці занять.
3. Застосування ігрового і змагального методів на етапах закріплення і вдосконалення вправ, що вивчаються.
4. Постійне спонукування студентів до занять фізичними вправами в позаурочний час шляхом використання системи заохочень.
5. Систематичний контроль досягнень студентів у засвоєнні знань, формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей.

6. Широке використання вправ, наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю.

7. Проведення занять з використанням музичного супроводу.



Безумовно, важливим фактором зацікавленості дитини у фізичних вправах та фізичної культури є дотримання двох фізичних методів. По-перше, ігровий метод, по-друге – змагальний.

Дотримуючись цих методів, ви зможете зацікавити дитину у виконанні фізичних вправ та зародити інтерес до фізичної культури, створити сприятливі умови для розвитку міцного фізичного стану дитини та організації занять з фізичного виховання і спорту [3]. У спорті та фізичному вихованні важливу роль відіграє психовізитивний аспект. Саме психічні якості спортсмена стають вирішальними при однаковому рівні фізичної підготовленості суперників, тому, актуальним є

розгляд основних засобів психологічної підготовки.

П'ять засобів психологічної підготовки:

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

1. Формування світогляду. Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву.

2. Навіювання та самонавіювання. У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

Гіпноз-це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо). Використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного

навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок[1]. Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегульовальне тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді). Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим. Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, що близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний бортік. Виявилось, що гіпнотизер як стимул використав образ акули, яка женеться за спортсменом.

3. Підготовка в діяльності. Це, найбільш різноманітний, але який не завжди достатньо враховується та піддається оцінюванню, засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок, як було сказано вище, завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного.

Тренер та спортсмен слідкують за хвилеподібним характером навантажень, за їх циклічністю, працюють над технікою рухів, при цьому постійно співвідносять свої дії з умовами участі в майбутніх змаганнях, іноді детально розробляють арсенал дій спортсмена в змагальних ситуаціях, готують можливі варіанти дій. Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до обстановки змагань. Як форми підготовки з допомогою участі в діяльності переважно використовуються: вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поединком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників, тощо).

4. Моделювання-це дослідження психічних процесів та станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей. У поданому контексті-це спрощений спосіб адаптації (звикання, пристосування) спортсмена до особливостей майбутньої діяльності. Базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок деякої схожості змагальних та тренувальних дій. Найчастіше це тренування, яке максимально наближене за одним або декількома параметрами до умов

майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку [1].

5. Контроль та самоконтроль. У спортивній практиці значно приділяється увага одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їх виконання. Це, спеціально організоване спостереження або самоспостереження є власним випадком дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена, у його поведінці. Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Метою психологічної підготовки є формування такого психічного стану, при якому вони можуть:

- у повній мірі використати свою загальну та спеціальну підготовленість для досягнення максимально можливого результату;
- протистояти передзмагальним та змагальним факторам, які негативно впливають і викликають розбалансованість функцій.

Висновки з даної статті. Ставлення сім'ї до фізичного розвитку дитини, уміння заохотити її до спорту зумовлює ряд факторів, які у майбутньому будуть відігравати дуже велику роль. Якщо батьки зможуть зацікавити дитину спортом, їм доведеться зіткнутися із таким поняттям, як психічна підготовка спортсменів. Лише одних фізичних тренувань не вистачить для перемоги у змаганнях. Психічна підготовка допомагає спортсменові підготуватися та встановити кріпкий фундамент працьовитості, впевненості у себе та усвідомлення конкурентності на усе його подальше життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания.-М.: Просвещение,1987.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. – К.: Офіційний вісник України, 2004 – № 39 – С. 23–34.
3. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / Володимир Григорович Папуша.-Т.: Підручники і посібники, 2010-127 с.: рис., табл.
4. Приходько Г.І. Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці (друга половина ХІХ – початок ХХ століття).
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М.– Т.: Навч. Книга – Богдан, 2008 – Ч. II. – 286 с.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Олег Грабельников

**голова Бахмутського регіонального методичного об'єднання викладачів фізичного виховання, керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Бахмутський індустріальний фаховий коледж ДВНЗ «ДонНТУ»
(Бахмут)**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ФОРМУВАННІ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



Анотація. У статті висвітлено значення фізичної культури і спорту, як життєво необхідної потреби людини. Указується, що фізична культура і спорт – одна з небагатьох галузей, яка володіє великим арсеналом методів і засобів впливу на організм людини, а отже їх правильне використання сприятиме належній організації дозвілля, розглянуті основні засоби фізичної культури та їх характеристику. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя

Постановка проблеми. Значення фізичної культури і спорту, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння

використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатограним. У процесі занять фізичною культурою і спортом розвиваються й формуються ідейно-політичні, моральні й естетичні норми та ідеали, світоглядні установки, активна життєва позиція. Фізична культура і спорт відкривають перед кожною людиною величезні можливості для самовияву і самоствердження, сприяють виникненню радості спілкування, співпереживання, співпричетності, радості перемоги і гордості за людину і її невичерпні можливості.

Аналіз досліджень і публікацій. Як вказує Т. Ю. Круцевич, фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у закладах вищої освіти де формуються основи професійної підготовки [1, с. 31]. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: ціннісний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку конкретному історичному періоді і зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної

еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини.

Мета статті. Визначити вплив занять фізичними вправами (спортивних чи фізкультурно-оздоровчих) на формування ціннісних категорій фізичної культури студентів для визначення шляхів підвищення мотивації до їх духовного і фізичного самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і спорту становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентської молоді. Можна сказати, що фізичне виховання, як і виховання в цілому є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання. Процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

– по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність викладача, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;

– по-друге, це процес свідомої та активної участі студентів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери студентів;

– по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей. Тому, до студентів у процесі фізичного виховання треба підходити, як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології).

Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі ЗВО виступають, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [2, с. 11].

Поряд з терміном «фізичне виховання» використовують термін «фізична підготовка», ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає «фізичної підготовленості». Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [3, с. 78]. Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості.



Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

1. Рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
2. Ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;
3. Високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
4. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

При цьому, дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини, як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, може завдати йому шкоди [4, с. 13]. Заняття фізичною культурою-це насамперед профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби вимагають тривалого лікування. Але на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика. Для того, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися фізичною культурою не менше двох разів на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю, що підходить саме для конкретного віку займається, за умови, що у виконанні вправ будуть брати участь не менше двадцяти трьох м'язів всього тіла. Для попередження хвороб опорно-рухового апарату (хребта, суглобів) слід робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів та ще з більшою амплітудою. Деякі автори визначають фізичне виховання, як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя [5, с. 7]. У процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і насамперед сон використовується організмом повністю. Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вживати заходи для попередження захворювання. Насамперед-це фізична культура і спорт, активна праця та відпочинок, раціональне харчування, особиста й суспільна гігієна, відмова від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, продовжують життя людини (діють, як акумулятор енергії). Немає потреби пояснювати,

що краще не бігати за здоров'ям, а постійно займатися фізичним вихованням. Ці заняття повинні увійти у звичку, як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура і спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природній потенціал та можливості [6, с. 58]. Таким чином, заняття з фізичної культури і спорту мають бути організовані так, щоб студентська молодь була зацікавлена в них.

1. Фізична культура-одна з основних складових здорового способу життя, здоров'язбереження, розвитку здоров'я людей.
2. Комплексна програма з фізичного виховання студентів має оздоровчий напрямок. Тому, роль викладача фізичної культури і спорту в поліпшенні здоров'я, підвищенні роботоздатності його студентів та їх правильному фізичному розвитку.
3. Заняття фізичними вправами допомагають у навчанні: По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму. По-друге під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м'язів. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.



Висновки з даного дослідження.

У кожної людини, так і для суспільства в цілому немає більшої цінності, ніж здоров'я. Неухильно зростає значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя. Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис

особистості, моральних і фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям народного господарства в їх професійної трудової і оборонної діяльності. Сучасні уявлення про фізичну культуру пов'язані з її оцінкою, як специфічної частини загальної культури. Як і культура суспільства в цілому, фізична культура включає в себе досить широке коло різноманітних процесів і явищ: тіло людини з його характеристиками; фізичний стан людини; процес його фізичного розвитку; заняття певними формами рухової діяльності; пов'язані з вищезгаданим знання, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні відносини. Так само формування фізичної культури особистості є метою фізичної культури. Найбільш значущими гуманістичними результатами, характерними для системи освіти, є орієнтовані на фізичну культуру знання, вміння і навички, необхідні для використання фізичних вправ з метою оздоровлення, рекреації, реабілітації, формування здорового способу життя. При цьому важливими є знання, що формують ціннісні орієнтації на здоровий фізично активний спосіб життя і соціальні установки на його досягнення. В

кінцевому підсумку загальна фізкультурна освіта повинна формувати світогляд здорового і обов'язково фізично активного способу життя. Кожне з перерахованого, входить в світ культури, як елементи ширшої системи, що включає не тільки соціально сформовані фізичні якості людини, але і такі елементи соціальної діяльності, як норми і правила поведінки, види, форми і засоби діяльності. Таким чином, фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – с. 27–46.
2. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі //
3. Молода спортивна наука України: Збірник наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2007. - Вип. 11. - Т. 1. – с.1-15
4. Методика физического воспитания школьников./ Под ред. Г.Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – с. 143
5. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) // Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, – с. 11-15.
6. Шкреттій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №4. – с. 5–11.
7. Брехман И. И. Введение у валеологию / Брехман И. И. – Л.: Наука, 1987. – с. 125

Лариса Скородумова

керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії

КЗ «Бахмутський фаховий коледж культури і мистецтв ім. І. Карабиця»

(Бахмут)

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ



Анотація. У статті висвітлено основні проблеми розвитку фізичного виховання студентів ЗВО. Розглянуто такі аспекти, як: місце і значення фізкультурно-оздоровчої активності у житті студентської молоді, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Постановка проблеми. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це, насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і

міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності. Зважаючи на останні рішення МОН України щодо, вилучення предмета фізична культура з переліку обов'язкових дисциплін, проблема набуває більшої гостроти. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі.

Лише такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, але також і врахування недоліків. На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. Серед

тих, хто вступає у доросле життя, 40-50% мають морфо-функціональні відхилення, а 40-60% – хронічні захворювання. Погіршення стану здоров'я молоді підтверджують такі показники: хвороби органів дихання мають майже 33% молоді, нервової системи та органів чуття – 17,4%, органів травлення – 9,7%, кістково-м'язової системи – 9,8% [3; 4]. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я дівчат, їхні захворювання на 10-15% перевищують аналогічні показники у юнаків, і є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому.



Аналіз досліджень і публікацій.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Г.П. Грибан [4], Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова [7], І.Ю. Хіміч [14];

формування фізичної культури особистості фахівців І.Р. Боднар [2], Т.І. Дух [6]; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської [7], Н.В. Москаленко [8] та інших. Разом с тим тенденція щодо, негативних змін соціально-економічного життя в країні, реформування вищої освіти змушує шукати відповідні підходи до організації фізичного виховання у ЗВО

Мета статті. Аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових джерел щодо, сучасного стану фізичного виховання, перспектив подальшого розвитку системи фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Фізичне здоров'я молоді знаходиться у тісному взаємозв'язку з його духовним здоров'ям. Особливістю системи вищої освіти є не тільки підготовка фахівців, які володіють глибокими професійними знаннями, а й формування їх фізичної культури, як важливої складової гармонійно розвиненої особистості. Забезпечити високу працездатність, стійке здоров'я, творче довголіття без фізичної культури сьогодні неможливо.

Стреси у навчанні та праці постійно випробують молоде покоління на міцність, професійну придатність, фізичну витривалість. У становленні цих якостей їм повинні допомогти викладачі фізичного виховання і спорту, використовуючи найсучасніші концептуальні підходи, технології зміцнення здоров'я і спеціальної фізкультурної освіти. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є постійне зниження рівня фізичної підготовленості студентів, великий відсоток яких мають відхилення у стані здоров'я. Останнє, у свою чергу, значною мірою обумовлюється руховою активністю, середньодобовий обсяг якої, за даними фахівців, у більшості з них нижче гігієнічних норм на 30-35%. Одночасно слід зазначити, що понад 75% студентів ведуть малорухливий спосіб життя [3]. Основними причинами даної ситуації, на наш погляд, є: низький рівень фізичного здоров'я випускників шкіл, відсутність у них стійкої мотивації до підтримання та зміцнення здоров'я, дефіцит рухової активності і слабка орієнтованість студентів на формування і розвиток самостійності та індивідуальності. [13]. З окресленої вище проблеми впливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Згідно з базовою програмою фізичного виховання у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації самостійна робота



студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [6]. Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити

відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях.



Самостійні заняття фізичною культурою і спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні

якості, як працьовитість та самодисциплінованість [1, с. 15]. Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами, як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. Як відзначає доктор педагогічних наук, професор К.Г. Ніколаєв [12], у багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. Однієї з причин, найімовірніше, є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, тобто, з переважним впливом на тілесну сторону людини. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є: систематичні заняття фізичною культурою і спортом; профілактика захворювань; загартування організму; раціональне харчування; боротьба із

шкідливими звичками; активний відпочинок. Спираючись на багаторічний досвід викладання фізичного виховання, враховуючи низьку якість проведення уроків фізичної культури у багатьох сучасних школах, намагання деяких батьків звільнити дитину від цих занять, свідомий вибір молоді на користь комп'ютерних ігор, лінч, комплекси, небажання гаяти час на заняття фізичними вправами, не розуміння цінностей фізичної культури і спорту, що підтверджує низький рівень сформованості фізичної культури особистості школярів, маємо сумніви щодо, самостійного вибору цієї навчальної дисципліни студентами.

Враховуючи відновлювальне та рекреаційне значення фізичного виховання пропонуємо залишити навчальну дисципліну «Фізичне виховання», як обов'язкову дисципліну, або як дисципліну за вибором навчального закладу.

Висновки. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. У зв'язку зі значним рівнем захворюваності сучасної молоді, умов їхнього побуту, гіподинамії, погіршення показників фізичного розвитку та стану здоров'я вважаємо недоцільним виведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів і необхідним охоплення 100% студентів фізкультурно-спортивною діяльністю. Клубна форма роботи за бажанням студентів може охопити не більше 25%, що не сприятиме формуванню якості підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Сукупність предметів навчальних планів, за винятком фізичного виховання, не передбачає формування у молоді стійкої потреби у власному фізичному вдосконаленні і тільки фізичне виховання є способом профілактики захворювань та оздоровлення без ліків. Сучасні умови зниження фізичного здоров'я молоді відбиваються і на зниженні її духовного потенціалу. Існуючий соціально-економічний стан країни та населення зумовлює обов'язковість занять з фізичного виховання в вищій школі. Перспективою подальших досліджень може бути визначення ціннісних орієнтирів студентів стосовно дотримання здорового способу життя і підтримання своєї фізичної кондиції, як найдовше.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г.В. Безверхня, М.І. Маєвський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015 – № 1 – С. 10 – 15.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. Наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.01 / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000 – 19 с.
3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008 – Т. 2 – 320 – 354 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009 – С. 389 – 432.
5. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007 – № 3 – С. 7–9.
6. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: навч.-метод. посіб. / Т.І. Дух, В.Й. Лемешко, І.Р. Боднар. – Львів, 2013 – 168 с.
7. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016 – № 3 – С. 109 – 114.
8. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012 – № 2 – С. 10 – 14.
9. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України, затверджена наказом МОН України № 757 від 14.11.2003 р.
10. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.
11. Наказ МОН України № 642 від 09.07.2009 р. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента.
12. Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. – 2010 – Вип. 1 – С. 135 – 142.
13. Нісімчук А.С. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. / А.С. Нісімчук, О.С. Падалка, О.Т. Шпак. – К.: Просвіта, 2000 – 368 с.
14. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / І.Ю. Хіміч; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011 – 19 с.

15. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005 – С. 382 – 384.

Вікторія Сєрокурова
викладач з фізичної культури
ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж
Луганського аграрного національного університету»
(Слов'янськ)

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ



Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними.

В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку.[1]

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази.[2]

Виявилась суттєва різниця у молоді і дорослого населення у відношенні значимості сфер життя. Відносно ціннісних орієнтацій молоді важливо

підкреслити: не сформованість ціннісного поля, полярність суджень, розмитість моральних суджень, слабкий інтерес до проблем суспільства і країни, а більшу орієнтацію на матеріальні блага. Основна маса сучасної молоді надає перевагу розвагам,

частіше пасивним, рідше – активним. На проведення більшої частини вільного часу молодь, яка навчається - наклав відбиток науково-технічний прогрес. Вивчення можливостей комп'ютерної сітки у житті підростаючого покоління займає величезне місце, причому як правило, використовується він як сфера розваг – комп'ютерні ігри. А невміння працювати в Інтернет мережі прогресивною частиною молоді вважається дурним тоном [3].

Сучасна складність та різноманітність навколишнього світу, виклики та проблеми сучасної епохи, ставлять багато питань над проблемою про сутність людини. Перш за все варто розуміти, що техногенна, інформаційна епоха, в котру живе сучасна людина, розкриває принципово нові сторони та моменти людської сутності, котрі акцентують увагу на таких моментах як : людина – комунікатор, людина – винахідник, людина – інформаційна істота, яка живе за принципово новими моделями взаємодії. Ці сторони людина найбільш повно розкриваються в сучасній епосі, сьогодні ми можемо побачити трансформацію людської свідомості, культури, моралі, що свідчить про появу нового типу людини, яка суттєво відрізняється від своїх попередників. Сьогодні люди живуть у ритмі виробничого циклу однаково в будь-яку пору року. Для людини замість природних умов життя створені штучні умови: живе і діє переважно у приміщеннях зі штучним мікрокліматом, штучним освітленням, порушенням біоритмів, а інтенсивний потік інформації, характерний для сучасної епохи, вимагає від людини напруженої психічної роботи, на яку вона не завжди спроможна. Виникають конфліктні ситуації, значне перенапруження психічних процесів, настає перевтома, з'являються патологічні стани, різноманітні захворювання.

Умови життя та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього далеко не однозначні. Забруднення навколишнього середовища, поряд із токсичними ефектами, таїть у собі небезпеку генетичних змін. Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції.

Високий рівень механізації й автоматизації виробничих процесів зумовив різке зменшення частки фізичної праці та збільшення нервових навантажень.

Сучасне постійне погіршення стану здоров'я людей і недостатньо ефективне медичне забезпечення зумовлене рядом причин (напр., погіршення екологічного стану довкілля, соціальні проблеми, наслідки генетичних змін).

Мета лікувальної медицини полягає, головним чином, у лікуванні хвороб,вилікування яких, на жаль, не завжди приносить здоров'я. В організмі людини нерідко залишається слід не тільки від перенесеного захворювання, але й від самого лікування. За умов життя, що змінюються й ускладнюються, людині можна підтримувати здоров'я, навчившись адаптуватися до тих змін, які вона сама вносить у цей світ. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею низки проблем (формування, збереження, зміцнення і відновлення свого здоров'я[4].

Необхідно планувати окремі уроки з розвитку фізичних якостей, підвищити активність учнів, ефективність занять, також важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності учнів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий

спосіб життя школярів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни.

Завдання здорового способу життя учнів 9-11 класів передбачають забезпечення протягом усієї їх життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості. В нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя старшокласників значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення їхнього здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Переконають нас у цьому чисельні різнобічні дослідження, проведені останніми роками. Паління тютюну, вживання наркотиків, алкоголізм – нині одні з найважливіших причин багатьох тяжких захворювань, особливо молоді. З кожним роком зростає небезпека згубного впливу шкідливих звичок на процеси відтворення населення й на здоров'я підростаючого покоління. Науковці наголошують, що здоровий спосіб життя молоді неможливо поєднувати зі шкідливими звичками, бо спосіб життя, пов'язаний з вживанням алкоголю, нікотину, наркотиків приводить до втрати нею соціальної активності, замкнення в коло своїх егоїстичних інтересів. [5]

Список використаної літератури:

1. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – №2. – С.2 – 7.

2. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

3. Мяло К.Г. «Время выбора: молодежь и общество в поисках альтернативы». – М: Политиздат, 1991.- 253с

4. В. Г. Грибан Валеологія: Підручник. - К.: Центр учбової літератури, 2008

5. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук.-практ. конф., 26-27 трав. 2011 р., Херсон / МОЗ України, ДУ «Укр. ін.-т стратег. дослідж.» Херсон. обл. центр здоров'я та спорт. Медицини. – Херсон, 2011. – 158 с.



Олексій Журавльов
викладач фізичного виховання
ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж
Луганського національного аграрного університету
(Слов'янськ)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

У статті піднімається проблема розвитку фізичних якостей студентів, які навчаються в закладах вищої освіти. Ні для кого не секрет, що за останні десятиліття значно погіршилося здоров'я у багатьох людей нашої країни. Зокрема, у школярів та студентів. Проаналізовані науково-методична література та результати досліджень показників фізичної підготовленості студентів під час використання орієнтовано-спеціальних вправ дають можливість зробити висновки, що на заняттях з дисциплін «Фізична культура» та «Фізичне виховання», край необхідне приділяти увагу саме розвитку фізичних якостей студентів.

Одним з пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України в ХХІ столітті є формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я, здоров'я людини як найвищої особистісної й суспільної цінності.

В умовах складної соціально-економічної й духовної кризи, погіршення екологічної ситуації все більшу занепокоєність викликає стан здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. У зв'язку з цим підвищується освітньо-виховна значущість вчителя фізичної культури та викладача фізичного виховання, які мають впливати на забезпечення фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління.

Фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є важливою умовою гармонійного розвитку студентів. Фізичне виховання покликане формувати у кожного студента дбайливе ставлення до власного здоров'я й фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні здорового способу життя.

Викладач виконує важливу соціальну функцію, яка полягає у здійсненні взаємодії духовного, розумового й фізичного розвитку; у вихованні особистості; у формуванні здорового способу життя студентів. Професійна діяльність викладача має бути спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального процесу, а й позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, розв'язання завдань щодо формування активного громадянина. Основні напрями модернізації загальноосвітніх закладів вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення навчально-виховної діяльності, яка полягає не

тільки в розвитку життєво важливих знань, рухових умінь і навичок, а й у вихованні культури здоров'я, пропаганді здорового способу життя; формуванні фізично, психічно й духовно розвинених громадян України.

Високий рівень освітньої підготовленості, особисте ставлення викладача фізичної культури до проблем виховання, здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, туристсько-краєзнавчої діяльності проектується й на студентів, їх родини, має бути взірцем для наслідування.

Осмислення досвіду освітньої й виховної практики діяльності в закладах вищої освіти свідчить, що досить актуальною залишається проблема формування фізично активної і здорової особистості студента, здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, обмеження обсягу рухової активності, протидії булінгу. Зазначені чинники зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним і реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й руховій підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного, соціального й психічного благополуччя в майбутній життєдіяльності.

Однак, незважаючи на значну кількість захищених дисертацій, достатню наявність науково-методичної літератури, проблема ефективності розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти ще не є вирішеною, та потребує подальшого вивчення, узагальнення й обґрунтування.

Відомо, що майже всі вікові групи населення нашої країни, включаючи студентів (базовий вік 15-22 років), останніми роками охоплює проблема дефіциту рухової активності. Це негативно впливає на фізичний стан студентської молоді в процесі підвищення рівня фізичної та розумової працездатності в закладах вищої освіти. Продовжується тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Майже 90% молоді має відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Все починається зі школи, яка приймає 20–25% хворих дітей, а випускає 70%. До закладів вищої освіти вступає 70% хворих молодих людей, а закінчує 90%. Факт, що у віці 30–35 років молоді люди мають хвороби, які можна було б запобігти в шкільні та студентські роки [10, с. 40].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор. Кожний етап історичного розвитку України висуває певні вимоги до діяльності викладача в сучасній системі освіти й виховання. Над вирішенням цієї проблеми працювали як видатні вчені-педагоги (К. Ушинський, В. Сухомлинський, А. Макаренко), так і сучасні фахівці в контексті модернізації змісту, форм і методів навчання, підготовки педагогічних кадрів (Ф. Гоноболін, В. Євдокимов, С. Золотухіна, І. Зязюн, В. Лозова, О. Качан, Н. Кузьміна, Ю. Кулюткін, Г. Сухобська, В. Сластьонін, Л. Спірін, Г. Шевченко, О. Щербаков та ін.). Різні аспекти професійно-педагогічної підготовки викладача фізичного виховання розкриті в наукових

дослідженнях О. Баклицької, В. Бартенєвої, В. Григоренка, О. Ємця, В. Пристинського, Є. Приступи, Л. Пундик, Р. Сірко, Л. Сущенко та інших.

У сучасній педагогічній науці досить інтенсивно досліджується проблема формування здорового способу життя, яка є багатоаспектною та пов'язаною з низкою проблем щодо гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання й відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подолання шкідливих звичок, протидії булінгу (О. Балакірева, Ю. Бойчук, В. Горащук, Л. Гурман, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, В. Кузьменко, С. Омельченко та ін.).

Наш досвід та практика показує, що багато студентів не можуть виконати контрольні тести, домогтися високих результатів у бігу, стрибках, метанні, іграх не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а головним чином через недостатність розвитку рухових якостей. Рівень загальної фізичної підготовленості студентів визначається тим, якою мірою в них розвинені основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Викладачі фізичного виховання повинні не тільки навчати студентів руховим діям, тобто формувати вміння і навички, а й цілеспрямовано, систематично удосконалювати їх. З цією метою в заняття включають спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Ми розуміємо, що це пов'язано не тільки зі змінами в економіці, екології, а й недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Вирішення цих проблем передбачає розвиток фізичних якостей, вдосконалення фізичної підготовленості в процесі фізичної підготовки студентської молоді та зміцнення здоров'я за допомогою засобів фізичного виховання.

Розвиток фізичних якостей студентів є одним із завдань фізичного виховання студентської молоді і повинен забезпечити формування певних прикладних знань, умінь і навичок, які сприяють досягненню готовності кожного студента до успішної професійної діяльності [3, с. 11].

До основних фізичних якостей людини ми відносимо силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Спираючись на це, одним із пріоритетних завдань у закладах вищої освіти є розвиток фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів до професійно необхідного рівня.

Так, у статті Цись Н.О. «Розвиток фізичних якостей у студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти» [35-38] йдеться річ, що актуальність проблеми розвитку фізичних якостей неодноразово піднімалась такими вченими, як Л.В. Волков [2], В.М. Платонов [3], Т.Ю. Круцевич [4], Б.М. Шиян [6], О.С. Куц [5]. Першочерговому значенню вдосконалення освітнього процесу і підвищення фізичної

підготовленості присвячені наукові дослідження С.М. Канішевського, В.П. Краснова, І.В. Муравова, С.І. Присяжнюка та інших. Низка авторів (В.М. Заціорський, О. Касарда, Л.П. Сергієнко, В.М. Лищевська, Л.В. Волков,) засвідчує, що процес розвитку фізичних якостей вимагає бездоганно налагодженого педагогічного контролю.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу дійти висновку, що проблема здоров'я та фізичної підготовленості студентів тривалий час привертає увагу науковців. Так, у численних дослідженнях визначається недостатній рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей та пропонуються шляхи його підвищення.

Тому, ми приходимо до висновку, що необхідно підбирати прості та ефективні вправи, засоби, методи фізичного виховання задля визначення рівня розвитку фізичних якостей у студентів 15–18 років під час занять із фізичного виховання.

Організація занять зі спрямованістю на розвиток однієї-двох фізичних якостей на одному занятті виявляється більш ефективною, бо концентрація уваги і часу (викладача, студентів), спрямована на вирішення переважно основного завдання, дає змогу значно інтенсифікувати процес розвитку фізичних якостей, підвищити рівень і темпи фізичної підготовленості студентів. Позитивну роль відіграє і психологічний настрій студентів під час певного режиму рухової активності.

Таким чином, маємо змогу зазначити, що проблема ефективності розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти є важливим чинником у формуванні здорового способу життя особистості. Особливого значення вона набуває в час соціально-економічної, духовної кризи суспільства, погіршення екологічної ситуації й здоров'я людей.

У зв'язку з цим, викладач фізичного виховання має бути однією з провідних постатей навчального закладу з проблем формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення студентів та їх батьків до здоров'я. Якісний розвиток та вдосконалення педагогічних знань, умінь і навичок, а також ступінь розвитку фізичних якостей студентів щодо реалізації освітньо-розвивальних завдань мають забезпечувати творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм і методів навчання й виховання.

Відтак, проблема ефективності розвитку фізичних якостей студентів потребує науково та методично виважених дій викладача фізичного виховання. Накопичений нами досвід спонукає до критичного аналізу та професійних роздумів щодо впровадження у навчально-виховний процес студентів інноваційних технологій. Маємо зауважити, що на кожному занятті з фізичного виховання обов'язково слід приділяти увагу для розвитку 1-2 фізичних якостей студента. Викладачам слід користуватися підготовленими комплексами вправ для розвитку кожної фізичної якості. При цьому студентові слід розуміти, що виконання фізичних вправ повинно стати для них невід'ємним атрибутом

життя. І вони їх будуть виконувати не тільки на учбових заняттях, а і в домашніх умовах в режимі дистанційного навчання впродовж всього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. Новий колегіум. 2015. С. 38-44.
2. Бойчук Ю. Д. Оптимізація освітнього середовища як основа здоров'язбереження учасників освітнього процесу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2012. № 2. С. 137-145.
3. Веселов В.И., Воронович А.С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания. *Концепт*. Научно-методический электронный журнал. 2015. Т. 7. С. 11-15. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95003.htm>
4. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. *Молода спортивна наука України*. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Л. : ЛДУФК. 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 191-196.
5. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 2 (14). С. 26-31.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. К.: Искра, 1993. 256 с.
7. Омельченко С.О. Відкрита соціально-педагогічна система вищого навчального закладу як передумова створення валеонасиченого здоров'язбережувального простору. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 8 (77). 2017. С. 205-216.
8. Опришкова С.Г. Розвиток рухових якостей учнів як чинник успішності у фізичному самовдосконаленні. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Збірник статей VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 170-171. <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
9. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. Навчальний посібник за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ : ДДПУ, 2010. 347 с.
10. Платонов В.Н. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40-43.
11. Пристинский В.Н., Осипцов А.В. Инновационность в разработке креативных педагогических технологий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства университета. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 2 (49). 2012. С. 124-133.
12. Пристинский В. Н. Интеграция современной науки и практики в формировании валеологического мировоззрения студентов высших учебных заведений. *Образование и наука : проблемы и перспективы развития*. 2014. С. 127-133

13. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. Навчально-метод. посіб. за ред. С.О. Омельченко, В.М. Пристинського. Слов'янськ : ДДПУ, 2014. 208 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2 т.; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2 т: Навчальна книга-Богдан. Тернопіль, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

16. Цись Н.О. Розвиток фізичних якостей студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 35-37.

Олексій Шишимарєв
викладач фізичного виховання
Костянтинівський медичний фаховий коледж
(Костянтинівка)

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ



Ми живемо в той час, коли відбувається стрімкий розвиток технічного прогресу, зросли обсяги інформації, для того, щоб людське життя було максимально комфортним. Але завдяки цьому людство не стало здоровішим, а навпаки збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх вплив. Окрім сучасних, супер нових технологій негативну роль відіграють як перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, так і «руховий голод», гіподінамія зумовлена гаджетами, телевізором, неконтрольоване поїдання солодощів та інших шкідливих

«смаколиків», екологічні, соціальні проблеми.

Гіподінамія веде до зниження тону м'язів, до їх атрофії, порушення роботи внутрішніх органів, розладу діяльності нервової системи і обмінних процесів, викликає зниження працездатності організму і опір його до різного виду захворювань. Саме гіподінамія перша причина зростання серцево-судинних, нервово-психічних хвороб, онкології, хвороб органів дихання.

На даний момент в Україні склалася дуже не легка ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Більша частина учнів має відхилення у здоров'ї та низький рівень фізичного розвитку. З кожним роком зростає кількість дітей з хворобливим станом, відхиленням від норми.

Євген Комаровський: *«Шкільна фізкультура – чи не єдиний спосіб змусити бути людськими дитинчатами в природному, біологічному сенсі – бігати, стрибати, скакати, ховатися, падати, відчувати біль у боці, задишку, спрагу, втому, серцебиття, біль у м'язах – це все, що необхідно»*

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан здоров'я виступає важливим показником благополуччя, що відображає соціально-економічне, екологічне, демографічне, санітарно-гігієнічне становище. Це один із соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціал економічного зростання та безпеки держави.

Здоров'я нації визначається рівнем здоров'я дітей. Рівень розвитку підростаючого покоління, його фізичний і розумовий потенціал є однією з передумов виходу держави із суспільно-політичної кризи.

Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичне навантаження, загартування, утримання від переїдання, час і вміння відпочити, та п'ята умова – щасливе життя.

Гіпокінезія – знижена рухова активність – стала небажаним, небезпечним фоном нашого століття.

Чи можна в умовах сучасної цивілізації ліквідувати «руховий голод», зупинити ріст захворювань? Можна. Величезну роль у цьому належить фізичній культурі.

Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань ЗСЖ. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі:

- глибока соціально економічна криза;
- глобально економічні проблеми;
- слабка матеріально технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання;
- відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно теплового і світлового режимів;

На сьогоднішній день немає загальноприйнятих методик оцінки здоров'я людей. Адже існуюча сьогодні у нашій країні система навчання здобувачів освіти не формує необхідної мотивації до ЗСЖ, і знання студентів про здоровий спосіб життя на низькому рівні. Основною причиною цього, на думку Г.К.Зайцева (1995), є те, що рекомендації по ЗСЖ нав'язуються дітям частіше всього в навчально категоричній формі.

Формування навичок та умінь, необхідних для здоров'я – на уроках фізкультури, рухливих ігор під час перерв, в ході спортивних змагань. Але на всю цю роботу відводиться лише 10% від загальної кількості спланованої роботи викладачів.

Великий вплив на формування здорового способу життя мають:

1. батьки, які позитивно ставляться до зміцнення здоров'я своїх дітей і самі займаються спортом;
2. поради вчителів,
3. перегляд телепередач, відео в інтернеті, для формування знань про ЗСЖ
4. приклад друзів та рідних, які підтримують здоровий спосіб життя та мотивують інших,
5. читання навчальних посібників.

Академік М.М. Амосов помітив «У житті постійно зустрічається необхідність мобілізувати резерви підсилення активної діяльності організму людини, бо рухова активність багаторазово збільшує Ваші резерви, створює запас можливостей, нормалізує всі функції організму»

Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) наголошує, що існуюча в Україні система освіти перебуває в стані, що не задовольняє вимог, які постають перед нею. Це проявляється передусім у невідповідності освіти запитам особистості та суспільним потребам. Звідси – необхідність вироблення в Україні цілісної програми для забезпечення розвитку усієї галузі в цілому. Велике значення має наявність спортивної бази, її забезпеченість сучасним інвентарем та обладнанням. На мій погляд, рівень матеріально технічного забезпечення навчально-тренувального процесу навчальних закладів сьогодні значно відстає від рівня знань та професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Зараз у науковій літературі має місце низка досліджень, що розглядає зазначену проблему з точки зору фізкультурної активності різних соціально демографічних груп суспільства спонукальних мотивів до занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підвищення фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості. Разом з тим їх кількість недостатня, вони мають фрагментарний характер.

За твердженням С.С.Акоп'яна, велике значення має фактор спрямованості особистості на самовдосконалення, загальний рівень фізичної культури при цьому зростає майже вдвоє. На жаль, через відсутність належної спортивної бази у навчальних закладах, достатньої кількості спортивних майданчиків та інших спортивних споруд за місцем проживання молоді, фахівці з фізичної культури, реалізуючи питання державної політики, що містяться у національній доктрині розвитку освіти, зобов'язані прививати потреби до рухової активності і здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять, отримуючи тим самим стійкий інтерес до фізичної активності.

На досягнення мети у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою, формування потреби у фізичному вдосконаленні та веденні здорового способу життя

мали б відіграти державні ЗМІ. Але за останній час ЗМІ не повністю виконують свої обов'язки по формуванню у населення здорового способу життя. Головною проблемою негативного впливу ЗМІ на спосіб життя як молоді людини, так і дорослого населення є те, що сьогодні телебачення, реклама на просторах інтернету формують інший спосіб життя, де паління, горілка, безрозбірний секс – це «круто».

Висновки

1. Учнівській та студентській молоді в навчальних закладах потрібні революційні та принципові рішення для мотивації до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань особистого здоров'я, високої працездатності та довголіття.

2. Потрібно багато працювати над тим, щоб обізнаність людей різного віку з питань ЗСЖ була на високому рівні.

3. Актуальною є повсякчасна роз'яснювальна робота серед дорослих та дітей щодо правильного сприйняття величезного потоку рекламних роликів ЗМІ, які у багатьох випадках є просто шкідливими, рекламуючи спиртні напої, цигарки та жорстокість, замість здорового способу життя.

4. Підібрати оптимальні варіанти фізичної активності, з урахуванням індивідуальних анатомічних особливостей, особистих пристрастей людини. 5. Необхідність вироблення в Україні цілісної програми для забезпечення розвитку усієї галузі в цілому.

Література

1. Агеев В.У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України: Матеріали наук.- практич. конф. – Кіровоград, 1993.–119 с.
2. Базильчук Віра Богданівна. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2004. — 224арк.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.П. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1 – с.3-9
5. Штриголь А.І Методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів – 1999. – С.3-7.
6. Виленский М.Я., Каповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теор. и практич. физ. культ. – 1984. - № 10. – С. 39-42.
10. Гриненко М.Ф, Решетников Г.С С помощью движений// Фізкультура і спорт – 1984 – с.22-27
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.

12., „Формування здорового способу життя серед дітей та молоді” (наказ Мінсім’ямолодьспорту від 30.03.2007 № 947)

13. Обзорная сводка о состоянии здоровья в Украине 2005. Всемирная организация здравоохранения, 2006г. [Електронний ресурс] – Режим доступу до книги: <http://www.euro.who.int/document/e88285r.pdf>

Світлана Юхно
вчитель фізичної культури
ЗОШ №10
(Маріуполь)

ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА , ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ



Багато років працюючи в системі освіти з дітьми різних вікових груп я спостерігаю зростання кількості дітей з вадами опорно-рухової системи (скаліоз, порушення постави, тощо). Я замислилася чому це відбувається та почала глибоко вивчати цю проблему, і хочу поділитися з вами, шановні колеги, своїми спостереженнями та висновками. Але все по черзі.

ЩО ТАКЕ ПОСТАВА

Постава - це вміння людини тримати своє тіло в різних положеннях, звична поза невимушено стоячої людини.

При правильній поставі тулуб випрямлений, плечі розправлені, живіт підібраний, голова піднята, погляд спрямований вперед.

При будь-якій роботі, будь-якому виді спорту необхідно вміти тримати своє тіло. Правильна постава, що поєднується з координованими, злагодженими і вправними рухами, робить людину сильною, красивою.

Що може бути прекрасніше балету? Не відриваючись можна милуватися художньою гімнастикою і фігурним катанням. Але ж цю красу створюють не тільки відточені рухи виконавців, а й їх вміння тримати своє тіло. І при важких видах праці вміння правильно тримати своє тіло допомагає людині бути сильним. Як вільні рухи у доменщика і лісоруба, у ткалі і токаря! А скільки поетичних рядків в літературі присвячено косарям!

Людина, яка не вміє тримати своє тіло, стоїть і ходить на напівзігнутих ногах, зсутулившись, опутивши голову і плечі, випятів живіт. Але дивна річ - деякі молоді люди вважають саме таку поставу і розхлябану ходу красивими. Адже це не тільки негарно, але й шкідливо. При поганій поставі утруднена діяльність всіх внутрішніх органів і в першу чергу легень і серця, скорочений обсяг дихальних рухів, зменшена життєва ємкість легень. Це означає, що знижена доставка кисню до тканин і органам.

Як же формується постава? Чи можна запобігти утворенню поганої постави і як це зробити?

На характер постави людини великий вплив робить хребет, так як він є основним кістковим стрижнем і сполучною ланкою всіх частин скелета. Хребет забезпечує вертикальне положення тіла, утримує його в рівновазі, підтримує тяжкість голови і верхньої частини тулуба. Він являє собою стрижень, що складається з окремих хребців. Це забезпечує йому більшу рухливість. Найбільш рухливий хребет в шийному і поясничному відділах; стоячи на місці, можна легко повернути голову і тулуб в інший бік. У грудному відділі рухливість дуже незначна.

Хребет має чотири вигини, з яких два звернені опуклістю вперед (шийний і поперековий) і два опуклістю назад (грудний і крестцовий). З'являються вони в ранньому дитячому віці в зв'язку з виникненням у дитини вміння тримати голову, а потім сидіти і стояти. Остаточні вигини хребта сформуються до 6-7 років, а закріплюються до 18-20 років.

У ранньому дитинстві хребет в основному складається з хряща, поступово замінюється кістковою тканиною. Верхні та нижні поверхні хребців окостеневають до 15-16 років, завершується окостеніння в більш пізньому віці (після 20 років). У хлопчиків починаючи з 13 років хребет швидко зростає в довжину, у дівчаток зростання хребта більш повільний. У цьому віці хлопчики обганяють дівчат у зростанні. У вертикальному положенні хребет утримується за допомогою м'язів, які його оточують (м'язи спини, черевного преса і ін.). Найбільш сильним м'язом, розгинає і випрямляє хребет, є довгий м'яз спини, яка тягнеться на всьому протязі хребетного стовпа від кісток черепа до крижів. Ці м'язи утворюють природний «м'язовий корсет». Саме він і утримує хребет у вертикальному положенні і забезпечує правильну поставу. Тому розвиток мускулатури відіграє велику роль у формуванні правильної постави. При цьому основну роль грає не сила м'язів, а рівномірний розвиток і правильний розподіл м'язової тяги на хребет.

За своєю природою будова людського тіла в основному симетрична. Отже, м'язи лівої і правої половини тіла повинні бути розвинені однаково. Якщо м'язи тулуба розвинені рівномірно і тяга згиначів врівноважується тягою розгиначів, то корпус і голова знаходяться в прямому, красивому положенні. Цікаво відзначити, що нерідко у людей, що займаються важкою фізичною працею, - у вантажників, молотобійців, а також у спортсменів-важкоатлетів штангістів, борців і т.д. постава погана через надмірний розвиток окремих груп м'язів. І навпаки, у спортсменів, які займаються таким видом

спорту, який сприяє рівномірному розвитку всіх м'язових груп (гімнасти, легкоатлети), спостерігається хороша постава.

Отже, найбільш частою причиною порушень постави є або слабкість м'язів тулуба, або нерівномірність їх розвитку. А у дітей шкільного віку в силу вікових особливостей м'язи тулуба розвинені ще недостатньо, у них відсутній міцний природний «м'язовий корсет». При несприятливих умовах, про які йтиметься нижче, це стає причиною порушення постави. До того ж в шкільному віці розвиток скелета ще не завершено, хребет гнучкий і податливий. Спочатку виникає порушення постави може перейти в викривлення хребта.

Порушення постави і викривлення хребта досить широко поширені серед школярів. Найбільша кількість порушень постави, що супроводжуються змінами в хребті, зокрема у дітей віком 11-15 років, тобто в період посиленого зростання.

Під час лікарських оглядів у школах виявляється від 20 до 40% учнів з дефектами постави. Це дуже високий відсоток. Адже це порушення можна запобігти, якщо ви самі активно допоможете лікарю і педагогу.

ВИДИ ПОСТАВИ

Спочатку зміна постави супроводжується тільки слабкістю мускулатури, що підтримує хребет, її асиметричним розвитком. Хребет ще не змінений. У цих ранніх стадіях порушення постави може виявити тільки досвідчене око лікаря. Ні батьки, ні однокласники цього не помічають. На цій стадії зусиллям волі, напружуючи мускулатуру спини, можна прийняти правильну позу, на уроках фізкультури по стійці «струнко» стояти так, як стоять всі. Але якщо неправильну позу приймати все частіше і частіше і вона стає звичною, виникають зміни хребта, і він починає викривлятися. І все-таки на початку цього процесу можна уникнути подальшої біди. А біда не за горами.

Під впливом постійної неправильної пози все більше викривляється хребет, а час йде, ви дорослішаєте. У хребетному стовпі, як годиться, хрящова тканина замінюється кістковою, він стає більш міцним і менш податливим, але на жаль - він викривлений! Ось тепер вже пізно що-небудь робити. У всякому разі сам собі не допоможеш, допоможе тільки хірург, і коли станеш дорослим, гірко будеш шкодувати, що так неуважний був до свого здоров'я в шкільні роки. Хребет може бути викривлений як в передньому і задньому напрямку (лордоз і кіфоз), так і в бічному (сколіоз).

Викривлення в передньому і задньому напрямку супроводжуються, як правило, посиленням відповідних вигинів хребта. При бічних викривленнях хребта відхиляється від середньої лінії тіла і при розгляданні ззаду являє собою не пряму, а викривлену лінію.

Прояви сколіозу такі: одне плече вище іншого, лопатки знаходяться на різних рівнях, одна рука здається нижче іншої. При далеко зайшовшій стадії сколіозу з одного боку грудної клітини утворюється так званий «реберний горб». Така дитина викликає гостре почуття жалю і глибоку досаду, за упущений час.

Як же розрізняють види постави і чим вони відрізняються один від іншого?

Нормальна постава характеризується помірною виразністю вигинів хребта. При нормальній поставі голова піднята, плечі розправлені, живіт підтягнутий, ноги випрямлені. І хлопчик, і дівчинка, які мають нормальну поставу, виглядають підтягнутими і стрункими. Їм властиве вміння тримати своє тіло і при ходьбі, і при сидінні, під час будь-якого заняття і відпочинку. Рухи їх природні і граціозні.

Випрямлена постава характеризується малою вираженістю вигинів хребта. При випрямленій поставі місткість грудної клітини і рухливість ребер знижені. Відзначається схильність до утворення бічних викривлень хребта. Зовні така людина виглядає манірним і незграбним. Про такого говорять, що він «аршин проковтнув». Випрямлена постава зустрічається відносно рідко.

Сутуловата постава. При цьому виді постави шийна кривизна хребта збільшена, поперековий - згладжена, голова опущена, плечі теж опущені і кілька зведені вперед. Ноги часто напівзігнуті в колінних суглобах, руки безвольно висять уздовж тулуба. Сутуловата постава типова для старечого віку, тому молодій людині, що має таку поставу, здалеку можна прийняти за старого.

Кіфотична постава характеризується посиленням шийної і поперекової кривизни. При цій поставі спина кругла. Створюються несприятливі умови для роботи легенів і серця.

Лордотіческа постава. При лордотічеській поставі різко виражена зігнутість в поперековому відділі хребта. При цьому виді постави живіт випнутий вперед. Відзначається слабкість м'язів передньої стінки живота. Така постава частіше зустрічається у школярів молодших класів, але іноді зберігається на все життя. Створюється враження, що людина верхню частину тулуба відкинув назад, а живіт випнув вперед.

ВИХОВАННЯ НОРМАЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Правильна постава залежить від нас самих, від того, як сама людина тримає голову і тулуб в той час, коли він сидить, стоїть, ходить. Стежте за собою, як це виходить у вас. Основною причиною порушення постави і освіти сколіозу є так звана звична форма. Назва ця пішла через те, що значну роль в утворенні дефектів постави грає звичка горбиться, косо тримати плечі і таз, неправильно сидіти за партою або столом, спати в неправильній позі і т.п. Навичка руху або певного положення тіла в той час, коли людина стоїть, повинна, з одного боку, викликати мінімум витрати сил і не сприяти виникненню втоми, з іншого - викликати естетичне задоволення у людей, що дивляться на вас з боку.

У великій мірі постава залежить від звички прямо тримати голову і корпус тіла за умови, що плечі злегка опущені і відведені назад. Для порівняння своєї постави хлопчикам слід придивитися до вихованців суворовських і нахімовських училищ, звернути увагу, як красива їх виправка. Дівчаткам не заважає звернути увагу на своїх ровесниць - учнів балетних шкіл. Придивіться, і ви побачите, що ні серед перших, ні

серед других ніколи не зустрічаються хлопці, які стоять з опущеною головою, зігнутою спиною, сидять неправильно. Дивлячись на них, ви зможете чітко уявити, які у вас можуть бути підтягнуті фігури, як красиво ви будете виглядати в будь-якому місці, в будь-якому суспільстві, будь то суспільство ваших ровесників або дорослих людей. Перший час доведеться ретельно стежити за собою. Надалі виробиться звичка правильної постави і вже не потрібно буде постійно спостерігати за своєю поведінкою, все буде робитися саме собою правильно.

Однак якщо ви хочете виглядати красиво, якщо у вас є бажання бути повністю здоровим, то, звичайно, на перших порах, поки не виробиться ця звичка до правильних позам, вам доведеться докласти відповідних зусиль і строго стежити за своїми рухами.

ЯК ВАРТО СТОЯТИ

Звичка правильно стояти виробляється не відразу. У деяких хлопців є дуже негарна і неправильна звичка стояти, широко розставивши ноги, опустивши голову і зсутуливши спину так, що збоку вона виглядає зігнутою частиною колеса. Особливо негарно в позі при широко розставлених ногах або висунутої вперед одній нозі виглядають дівчинки. Часто вони, переглядаючи журнали з фасонами суконь, бачать таку позу, зображену на картинках, і наслідують їй. На жаль, дівчатка не знають, що в журналах мод малюють різні пози для того, щоб виграшно показати лінію сукні в тому чи іншому положенні тіла. Художники намагаються звернути нашу увагу на якусь деталь сукні. Коли в житті приймають такі пози, виробляється дуже негарна і просто неправильна постановка тіла. Щоб стоячи виглядати красиво; щоб в цей час не ускладнювалося дихання і серце працювало нормально, слід голову тримати злегка відкинutoю назад і відвести плечі назад. Зробити це треба так, щоб лопатки зрушили до хребта, хребет був випрямлен. Перший час ви повинні відчувати його напругу. При правильній позі стопи повинні бути близько поставлені один до одного, коліна випрямлені.

У дівчинки може виробитися неправильна постава, якщо вона рано одягне туфлі на високих підборах. Це відбувається тому, що у віці 14-15 років ще недостатньо розвинені м'язи, кісткова тканина не повністю замінила хрящову. При носінні в такому віці туфель на високих підборах може утворитися ряд дефектів постави, так як відбувається зміщення центру ваги тіла. У цьому випадку або утворюється сутулість за рахунок того, що з переміщенням центру ваги хребет вигинається назад, або з'являється лордотична постава-прогин хребта вперед в поперекової частини. Така дівчина все життя буде ходити животом вперед. Крім того, носіння туфель на високих підборах до 16-17 років часто викликає плоскостопість.

У цьому випадку значно обмежується обсяг рухів в суглобах, і хода стає незграбною. Нерідко при ходьбі, особливо тривалої, з'являються болі в ногах. При наявності плоскостопості починають боліти ноги і спина, якщо довго стояти або ходити. Швидко з'являється втома. Крім того, при ранньому носінні туфель на високих підборах спостерігається порушення правильного розташування внутрішніх органів, порушується

обмін речовин і досить часто виникає зайве відкладення жиру. Таким чином, фігура дівчинки буде зіпсована.

ЯК ПРАВИЛЬНО ХОДИТИ

Під час ходьби тіло повинно бути в такому ж положенні, в якому ви правильно стояли. Наступати слід з носка на п'яту, а потім переносити всю вагу тіла на повну ступню висунутої вперед ноги. Не слід при ходьбі широко розмахувати руками, широко розводити носки в сторони, горбитися, розгойдуватися. Така ходьба збільшує роботу м'язів і викликає швидке стомлення. Занадто «енергійна» хода, крім того, що вона дуже неекономна для організму, ще й некрасива. Вона викликає враження такою собі хвацькості. Дуже некрасива і так звана «морська» хода. У моряків вона повністю виправдана. Людина під час качки судна широко розставляє ноги. Він повинен перенести центр ваги в бік, протилежний крену корабля. Така хода у «сухопутного» людини нічим не виправдана, вимагає великої витрати енергії і справляє враження розхлябаності. Ще гірше виглядає «стареча» хода - на напівзігнутих ногах.

ПРАВИЛЬНО СИДІТИ-ТЕЖ ВАЖЛИВО

Під час письма правильно сидіти - це значить тримати голову злегка нахиленої вперед. При цьому відстань від зошити до голови повинне бути досить великим - 35-40 см. Плечі повинні знаходитися на одному рівні, а обидва лікті - лежати на кришці столу. Стілець необхідно ставити так, щоб його край заходив за кришку столу на 2-4 см. Обидві стопи повинні стояти на підлозі так, щоб гомілки були розташовані під прямим кутом до стегон. При такій посадці тіло має досить точок і площ опор, не наступає стомлення від тривалого сидіння і не виникає ніяких викривлень хребта. Під час читання посадка може бути більш вільною в тому відношенні, що при бажанні стопи можуть бути висунуті вперед і збільшена опора на спинку стільця, можна відкинутися назад, але теж тільки за умови, що край стільця заходить за кришку столу. Це останнє правило повинне дотримуватися завжди, сидиш ти під час занять за партою або за столом під час їжі. Тільки таке взаємне розташування столу і стільця дозволяє не сутулитися, добре бачити те, що пишеться або розглядається на столі. Слід пам'ятати, що для правильної посадки стіл і стілець повинні бути підібрані за зростом. Правильно підібрані меблі дають можливість спиратися стопами на підлогу і дозволяють сидячій людині покласти обидва передпліччя на кришку столу.

При невідповідних розмірах столу і стільця умови для правильної посадки не створюються. Розберемо, які можуть бути неприємності, коли стіл і стілець не підходять один одному або до вашого росту і що в подібних випадках може статися. Якщо ви сидите на високому стільці за нормальним столом, стопи не є точками опори і, провисаючи, порушують загальний кровообіг. Це призводить до більш раннього настання втоми. Для того щоб правильно маніпулювати на столі, ви повинні низько нахилити голову над книгою або зошитом. При цьому збільшуються шийний і грудний

вигини. Не слід забувати, що за столом доводиться сидіти тривалий час, і при такій посадці утворюється кругла спина - сутуловата або кифотическа постава.

Крім того, тривале розглядання предметів на дуже близькій відстані може стати причиною короткозорості. Подібна посадка може бути і в тому випадку, якщо стілець нормальної висоти, а стіл низький. У подібних випадках необхідно відповідно підпиляти ніжки стільця. Якщо ж стілець і стіл відповідають один одному і можна забезпечити правильне положення голови і тулуба, але провисають стопи, слід обов'язково підставляти під ноги лавочку відповідної висоти.

Можливий і інший варіант - коли стілець нормальний, а стіл високий. У цьому випадку не можна правильно сидіти, так як неможливо покласти обидва передпліччя на кришку столу. Більш активні під час письма права рука і праве передпліччя обов'язково будуть розташовуватися на кришці столу, а ліві будуть провисати, при цьому піднімається праве плече. При тривалій роботі в такій позі утворюється правобічний сколіоз. У подібних випадках необхідно класти на сидінні стільця брусок, що збільшує висоту сидіння. Якщо стіл занадто високий, підпилюють його ніжки.

Порушується постава і при недостатньому освітленні, так як це змушує при читанні і писанні низько нахилитися над книгою та зошитом.

Так само важливо правильно сидіти під час їжі. Все тіло за столом повинно розташовуватися так само, як і при листі, лікті не повинні лежати на кришці столу, частина передпліччя і кисті лежать на столі.

Дуже неповажної по відношенню до сусідів є посадка, що часто спостерігається в міському транспорті, коли школяр або школярка сидять, широко розставивши ноги або витягнувши їх вперед. В обох випадках вони заважають поруч сидячим або проходящим людям, крім того, подібна посадка дуже негарна.

Розвивай ліву половину тіла

Вироблення правильної постави безпосередньо залежить від розподілу ваги, яку нам часто доводиться носити. Уявіть собі, що ви щодня носите в одній і тій же руці портфель. Цей, може бути, навіть і не важкий вантаж впливає на вашу поставу. Перш за все змінюється хода, так як одна і та ж рука завжди зайнята, і її розмах значно менше, ніж у другій руці. Якщо до того ж портфель досить важкий, м'язи несучої руки знаходяться в постійній напрузі і починають тягнути хребет в одну сторону. Утворюється сколіоз. Зовні це виглядає так: плече стає кілька опущеним, опускається також лопатка. Рука, постійно носить тягар, стає довшим. Те ж може утворитися при звичці носити відро з водою і всі інші важкості в одній руці. Щоб уникнути цього, слід правильно розподіляти тягар в обох руках. До 5-го класу і хлопчики, і дівчатка повинні обов'язково носити ранці. Ранець зручний тим, що він абсолютно звільняє руки. Тиск його на плечі і верхню частину грудного відділу хребта випрямляє спину, відводить плечі назад і допомагає виробити правильну поставу. У більш старшому віці, коли вже можна носити портфель, все ж необхідно перекладати його з однієї руки в іншу. Будь-яка важкість повинна бути

рівномірно розподілена між обома руками. У тих випадках, коли не можна організувати два згортки, два відра і т.п., При перенесенні тяжкості слід міняти руки - нести її то в правій, то в лівій руці поперемінно.

Виправляються порушення постави фізичними вправами і спортом, але тільки при правильному занятті ними. При веслуванні на каное, якщо періодично НЕ пересідати з правого весла на ліве і навпаки, утворюються сколіози. Весляр, що стоїть завжди на одному і тому ж боці різко згинає поперековий відділ хребта в сторону, протилежну тій, з якої він гребе, а грудний відділ вигинається в бік, на якій розташовується весло. В результаті у веслярів правого весла утворюється лівобічний сколіоз, а у веслярів лівого весла – правобічний.

При занятті велосипедним спортом, якщо не використовуються ніякі інші вправи, через деякий час після енергійних тренувань спочатку навколишні, а потім і ви самі помітите появу сутулуватості. Це відбувається тому, що за кермом велосипеда людина сидить з різко зігнутим корпусом і нахиленою вперед головою. При занятті тільки боксом піднімаються плечі, корпус кілька нагинається вперед, в результаті чого утворюється сутула постава.

Такі приклади можна привести по ряду видів спорту. Однак ми знаємо, що більшість спортсменів розвинене пропорційно і не має дефектів постави. Досягається це тим, що жоден спортсмен не тренується по одному виду спорту без використання загальнозміцнюючих вправ. При цьому необхідно використовувати ті вправи, які нейтралізують вплив основних рухів даного виду спорту. Наприклад, якщо ви займаєтесь велосипедним спортом, необхідні руху, розпрямляють хребет, -вправи на шведській стінці, вправи з палицею і т. д

Трапляється так, що під час медичного огляду, коли лікар говорить учню, що він сутулий і йому необхідно зайнятися виправленням постави, то у відповідь чує обурене: «Доктор, я займаюся спортом, а ви мені говорите таке!» Іноді можна мати сильну, добре розвинену мускулатуру, але при її нерівномірному розвитку також спостерігається порушення постави.

Навіть звичка спати на одному і тому ж боці, особливо якщо ліжко м'яке, а подушка висока, може викликати утворення сколіозу. А якщо ви звикли спати, згорнувшись «калачиком», такий стан може викликати кіфотичну поставу. Порушення постави викликає також читання лежачи. При читанні на спині утворюється сутулість, при читанні на животі – лордотіческа постава.

Як можна не допустити порушень і виправити порушену поставу

Найпершим умовою у виправленні постави і, головне, в запобіганні себе від цього пороку є необхідність прояву сили волі в боротьбі зі шкідливими звичками. До таких звичок відносяться перш за все неправильна посадка при письмі, читанні, під час вільних занять, потім ходьба з низько опущеною головою і плечима (сутулячись), носіння

шкільної сумки або портфеля до 5-го класу замість ранця і, крім того, носіння важких предметів завжди в одній і тій же руці, стояння з опорою на одну ногу, ходьба на злегка зігнутих ногах (стареча хода), читання лежачи і т. д.

Другим неодмінною умовою як для загального зміцнення організму і попередження дефектів постави, так і для її виправлення є фізичні вправи. Спеціально підібрані гімнастичні вправи впливають на хребет, грудну клітку і зміцнюють м'язову систему.

Пам'ятайте, щоб вирости гарним і сильним, день свій ви повинні починати з ранкової зарядки! Вона викликає почуття бадьорості, допомагає значно краще засвоювати те, що викладають в школі, розвиває мускулатуру, а отже, силу і спритність, сприяє формуванню правильної постави. Всі її позитивні якості ще більше збільшуються, якщо після ранкової гімнастики прийняти душ або обтертися вологим рушником. Велике значення мають також фізкультхвилинки, що проводяться в школі. Під час приготування уроків такі фізкультхвилинки слід проводити через кожні 30 хвилин - 1 година занять.

Нарешті, велике значення в попередженні порушень постави має урок фізкультури. Деякі школярі зневажливо ставляться до занять фізкультурою, нерегулярно відвідують їх, або присутні, але вправи роблять без зусиль, аби відбути час. Такі діти не уявляють собі, яку користь їх організму приносять уроки фізкультури. Адже всі вправи спрямовані на те, щоб розвинути в вас спритність, силу, вміння, розвинути вашу м'язову систему і оберігти вас від порушення постави, а якщо така є, то виправити її!

Хорошим засобом, що оберігає від порушення постави, є заняття в гімнастичних і легкоатлетичних секціях, спортивні ігри в волейбол і баскетбол, заняття плаванням, веслуванням, ковзанярським і лижним спортом. Хорошим засобом є заняття в хореографічних гуртках. Велике значення в попередженні порушень постави мають прогулянки і головним чином рухливі ігри на відкритому повітрі. І таким чином, щоб після всяких розумових занять обов'язково слідували фізичні вправи або гри.

У тих випадках, коли порушення постави вже виникло, крім ранкової зарядки, фізкультхвилин, уроків фізичного виховання і рухливих ігор, спорту слід займатися спеціальними вправами. Для їх виконання потрібно зробити наколінник і налокітники для повзання, м'яке кільце (бублик) для вправ в балансуванні з носінням предметів на голові. Перш ніж приступити до щоденного виконання цих вправ, слід порадитися зі шкільним лікарем, щоб точно знати, яке порушення постави ви маєте і який час слід займатися кожною вправою. При виконанні цих вправ необхідно завжди пам'ятати і виконувати ряд правил.

1. Під час кожної вправи треба правильно і глибоко дихати, ні в якому разі не затримувати дихання. Вдих проводиться при всякому розширенні грудної клітини, видих - при її скороченні. Наприклад, вправа: руки в сторони - вдих, у вихідне положення - видих; нахил тулуба в сторону - видих, тулуб у вихідне положення, прямо - вдих і т.п.

2. Кожну вправу спочатку виконують 3-4 рази, поступово збільшуючи навантаження через кожні 10-12 днів щоденних занять.

3. Після 1-2 вправ треба обов'язково виконати дихальну вправу; або руки в сторону - вдих, опустити - видих, або руки вгору - вдих, опустити - видих.

4. Під час занять будь-якими фізичними вправами в кімнаті повинен бути свіже повітря, а одяг повинен бути полегшена - найкраще труси, майка, тапочки.

5. При вправах в балансуванні вагу м'ячів і інших предметів потрібно послідовно збільшувати відповідно до збільшення вашого віку і ступеня тренуваності, починаючи з 1-2 кг і закінчуючи 3-4 кг у віці до 12-13 років. Хлопчикам старших вікових груп вагу предметів треба збільшувати до 6-8 кг. Навантаження дівчаток повинна бути менше на 1 - 1,5 кг, ніж хлопчиків відповідного віку. Носіння вантажу на голові потрібно чергувати з короткочасними (по 15-20 секунд) паузами для відпочинку.

Досить часто порушення постави і наявність сколіозу супроводжуються сплюсненням стопи. Велике значення в попередженні плоскостопості має підбір взуття. Розмір її повинен відповідати формі стопи: взуття не повинна бути тісною або занадто просторою, не слід носити взуття з вузьким носком, висота каблука не повинна перевищувати 2-3 см. Велике значення в профілактиці плоскостопості мають звичка щодня мити ноги прохолодною водою і обов'язкове ходіння босоніж в теплу пору року. Особливо важливо ходити влітку босоніж, так як стопа в цей час значно зміцнюється, особливо коли ви ходите по піску або в лісі, де зустрічаються всілякі купини, шишки і т. п., що змушують не тільки наступати на повну стопу, а й стискати її. Чомусь багато людей бояться ходити босоніж, але ж пройтися по траві або піску босоніж - це велике задоволення, і користь ногам від цього колосальна! Крім цього, відповідні гімнастичні вправи можуть перешкодити розвитку плоскостопості, позбавити від вже наявного уплощення стопи або у всякому разі значно полегшити його. Представлені вправи роблять босоніж або в шкарпетках по одному, а краще по два рази в день протягом 10-20 хвилин. Вранці ці вправи можна включати в ранкову гімнастику, а вдень проводити спеціально. Головними є вправи для пальців ніг і всієї стопи, але вони обов'язково повинні чергуватися з дихальними і загально-розвиваючими вправами для ніг, рук і корпусу.

У зв'язку з тим, що приблизно третину свого життя ми проводимо уві сні, дуже важливо навчитися приймати правильне положення під час сну. Найбільш корисно положення на спині; сон на боці можна допустити за умови поворотів з одного боку на інший. Неприпустимо положення на боці «калачиком» при зігнутому тулубі і стегнах, підтягнутих до живота.

Щоб правильно організувати сон, необхідно дотримуватися таких умов. Матрац повинен бути плоским і не дуже м'яким, а подушка - такої висоти, щоб при положенні на боці голова знаходилася на рівні плеча. Кімната, в якій ви спите, повинна бути добре провітрена, в теплу пору року вікно або квартиру на ніч закривати не слід.

Друзі! Ваше спостереження за своєю поставою, заняття спортом і спортивними іграми, використання свіжого повітря, сонячних променів і води допоможуть вам стати стрункими, красивими і здоровими.

Література

1. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! — М.: Сов. спорт, 1991.
2. Высказывания и изречения о здоровье, медицине и врачах / Сост. С. А. Арипов и др. — Ташкент: Медицина Уз. ССР, 1988.
3. Евминов В. Как навсегда победить боль в спине: Искусство быть здоровым: Восстановление позвоночника по методике автора с использованием профилактора Евминова. — К., 2002.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімп. Л-ра, 2000.
5. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движении человека // Физ.культура: воспитание, образование, тренировка. -1997.

Олена Аксьонова

викладач з фізичного виховання

КЗ «Маріупольський фаховий коледж культури і мистецтв»

(Маріуполь)

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ МУЗИКАНТІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА



Чи легко бути музикантом? Спілкування з музичними інструментами не так уже й безпечно на перший погляд, як здається. Професійні захворювання осіб музикальних професій зустрічаються не так рідко, як прийнято вважати. Згідно даних статистики в світі біля 90% музикантів мають професійні захворювання. Особливо гітаристи, піаністи й скрипалі.

Спектр хвороб дуже широкий. На першому місці захворювання опорно—рухового апарату. Частіше це захворювання кисті. Існує навіть термін «музикальна судома» - порушення нормальних, раціональних рухів кисті під час гри, свого роду «перенапруження мускулатури, підсумком якого нерідко є мимовільне скорочення м'язів, зазвичай зветься судомами, і болю невралгічного характеру. Ця хвороба для музиканта надзвичайно небезпечна і небажана, оскільки може поставити крапку на його кар'єрі. Саме тому при навчанні гри на піаніно особлива увага звертається на постановку рук. Спеціальні методи запобігання розвитку хвороб кисті існують не тільки для піаністів, але і для гітаристів, для яких вони не менш актуальні.

Гітаристам, окрім дистонії м'язів кисті, серйозно загрожує ще й втрата слуху. Взагалі порушення слуху стоять на другому місці по частоті серед професійних захворювань музикантів. Так, після відвідування рок-концерту, ми відчуваємо часткову втрату слуху.

Уявляєте, що відбувається з музикантами, які репетирують кожного дня по декілька годин? Для того, щоб захистити свої вуха від руйнівної дії звуку, багато музикантів користуються берушами. Для оркестру навіть існує спеціальна система, яка дозволяє зменшити дію звуку на музиканта. Ті, які грають на трубі, повинні знаходитися на узвишші, для того, щоб звук йшов над іншими музикантами та не пошкоджував їм барабанні перетинки. Перед оркестром повинно бути два метри пустого простору. Ті ж два метри простору ;повинні оточувати великі струнні інструменти. Всі ці запобіжні заходи в деякій мірі зменшують вплив шуму, але повністю від нього не рятують.

У скрипалів є особлива хвороба - шия скрипаля. При частому стиканні зі скрипкою шкіра стає грубою, втрачає свою нормальну пігментацію.

Музиканти, які грають на духових інструментах, часто страждають від дерматиту на губах та підборідді, іноді навіть хронічною екземою. Не говорячи вже про остеохондроз-болі в спині в результаті багатогодинного перебування у вимушеній робочій позі.

Погіршення газообміну та збільшення резервного об'єму видиху говорить про приховану емфізему легенів у музикантів, які грають на духових інструментах.

Довготривале та часте підвищення внутрішньочеревного тиску при грі на духових інструментах, обумовлене напругою черевної стінки, створює перешкоду до відтоку крові з вен нижніх кінцівок і отже схильність до варикозного розширення вен.

Спостерігається також цілий ряд психічних та нервових розладів. Згідно даних статистики, 50% всіх музикантів відчувають страх перед сценою. А хронічне нервове перенапруження тягне за собою всілякі хвороби травневої системи, аж до виразки шлунку.

В профілактиці професійних захворювань, окрім вищезазначених запобіжних заходів, не менш важливою стороною учбової, виконавчої та виробничої діяльності музиканта є організація занять, репетицій, концертів, які далеко не завжди залежать від самого музиканта. Часто учбова та виробнича діяльність диктує дворазові навантаження: вранці-на репетиції, ввечері на спектаклі або концерті. Робота у вечірні та нічні години дуже втомлює. Такі заняття та робота потребують суворого дотримання режиму праці та відпочинку. Раціональною вона буде в тому випадку, коли робота чергується з паузами відпочинку. Спостереження показали, що музикант не повинен грати більше 30-40 хвилин без перерви. Через 40 хвилин рекомендовано зробити перерву на 5-10 хвилин, так як продовження гри понад 40 хвилин призводить до стомлення нервово-м'язового апарату. Після 3-4 годин занять відпочинок повинен бути більш тривалим. Не варто перевантажувати молодий незміцнілий організм непосильними заняттями, необхідно раціонально скласти музикальну програму. Погане самопочуття, перевтомлення, нерегулярне харчування, зловживання алкоголем та нікотинном, недостатнє перебування на свіжому повітрі, недовготривалий сон та мала рухлива активність можуть сприяти більш швидкому виникненню професійних захворювань.



Окрім того рекомендовано неухильно розвивати та тренувати м'язи, займатися зимовими та літніми видами спорту, художньою гімнастикою, тенісом, настольним тенісом, бадмінтоном, греблею, баскетболом, волейболом.

Проаналізувавши професійну та творчу діяльність музикантів, експериментально встановлено, що фізіологічно обгрунтованим профілюючим видом спорту для них є плавання. У воді практично виключається статична робота скелетних м'язів і м'язи мають можливість розслаблення. Зменшується навантаження на хребет, а це є сприятливим фактором для лікування радікулітів, сколіозів. Активні заняття плаванням допомагають вилікуванню різноманітних травм, пов'язаних із розтягненням зв'язок, вивіхів.

Заняття плаванням здійснює позитивний вплив на респіраторну систему, вдосконалюючи її функцію, що має суттєве значення в професійній діяльності музикантів, які грають на духових інструментах.

Плавання є ефективним методом загартовування та відіграє важливу роль в профілактиці простудних захворювань.

Отже, професійне зайняття музикою, як виявляється, виснажлива і досить травмонезбезпечна праця.

Використані джерела:

1. Професійні хвороби : [підручник] / В.А. Капустник, І.Ф. Костюк, О.М. Ігнат'єв та ін. ; за ред. проф. В.А Капустника, проф.. І.Ф. Костюк. – 4-е вид., переробл. і допов.- К., : ВСВ «Медицина», 2015.-536 с. + 4 кольор. вкл.
2. Ушкова И. Н., Малькова Н. Ю. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата при статических, динамических нагрузках на руки // Медицина труда и промышленная экология. - 2004. - № 12. - С. 41-43.

Тетяна Гайдоба
викладач фізичного виховання
КЗ «Покровський фаховий педагогічний коледж»
(Покровськ)

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСИХ УМОВАХ

Актуальною проблемою в сучасних умовах є збереження здоров'я молоді, формування у них здорового способу життя.

Протягом багатовікової історії людства на всіх етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділяли велику увагу. Існує понад сто визначень і підходів до поняття «здоров'я». Найвні у літературі визначення класифікують так:

- здоров'я - це відсутність хвороб;



- здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних констант.

Здоров'я - одне із основоположних цінностей суспільства. За визначенням ВООЗ, здоров'я - це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (1948 р.). Для кожної людини здоров'я є головною цінністю життя. Його необхідно зберігати, оберігати і постійно поліпшувати. Це має стати постулатом життя кожного.

Здоров'я - це найважливіший компонент людського щастя, одна невід'ємна правова частина людської особистості, одна з умов успішного соціального розвитку. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові -

фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом визначають стан здоров'я людини. З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я молоді людини походить поняття «здоровий спосіб життя»: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них - харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки життєдіяльності), умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 50 % всіх факторів, які впливають на здоров'я людей, лежать у сфері способу життя, до 20-25 % - у сфері навколишнього (в тому числі виробничого та побутового) середовища, до 15-20 % - у сфері спадковості і приблизно до 10 % - у сфері медичної допомоги.

На сьогодні в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Так, майже 90 % студентів мають відхилення у здоров'ї, що, в свою чергу, призводить до зниження загальної фізичної підготовки. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Науковці визначили, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту, що належить до спеціальних медичних груп.



За результатами медичного огляду студентів КЗ «Покровський фаховий педагогічний коледж» в 2019 році, ми отримали оцінку стану здоров'я кожного студента. Серед 513 студентів, які навчаються в коледжі, 253 студенти, мають відхилення у стані здоров'я та ведені до спеціальних та підготовчих медичних груп. Серед них патології серцево-судинної системи, патології опорно-рухового апарату, цукровий діабет, патології зору.

Важливе значення для вирішення даної проблеми має навчання студентів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, які їх оточують, як до найвищих індивідуальних та суспільних цінностей, формування через навчання здорового способу життя. Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя молоді, тому що саме у молоді роки сприймаються певні норми та зразки поведінки, накопичуються відповідні знання та вміння, усвідомлення потреб та мотивів, визначення цінностей, інтересів, уявлень.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок.

Висновок. У сучасних умовах здоровий спосіб життя - це визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя - реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. Єдиним

радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків порушення не здоров'я, а формування основ здорового способу життя. Досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток відповідно до умов сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко. - К. : Здоров'я, 1998. - 48 с.
2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці / О. В. Вакуленко. - К., 2004. - С. 6-9.
3. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. - Тернопіль : Астон, 1999. - 368 с.
4. Калиновський М. І. Якщо хочеш бути здоровим / М. І. Калиновський. - К. : Знання, 1990. - 49 с. 5. Пасечко Н. В. Основи сестринської справи / Н. В. Пасечко, М. О. Лемке, П. Є. Мазур. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. - 554 с.

*Анатолій Мельник
викладач фізичного виховання
Великоанадольський лісотехнічний коледж імені В.Є. фон Граффа
(сmt Графське)*

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ



Спосіб життя сучасної молоді призводить до погіршення стану здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму дня і харчування.

Сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної педагогічної освіти.



Рис.1 Форми роботи

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Якщо проаналізувати сучасний стан усіх перелічених компонентів здоров'я населення України, отримаємо досить несприятливі умови для формування ЗСЖ молоді, це стосується всіх без виключення складових здоров'я.

За останні роки значно зростає інтерес учених до проблеми здоров'я. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному і практичному рівнях узагалі й формування здорового способу життя зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях філософів і культурологів.

На успішність студентів негативно впливають недосипання (20-25% студентів не дотримуються режиму сну), порушення режиму харчування. А це призводить до зростання емоційних навантажень і носить шкоду фізичному і психічному їх здоров'ю.



Рис.2 Здоров'я

Для покращення загальної ситуації в державі необхідні якісні зрушення в кожній з чотирьох складових здоров'я, і якщо зрушення в соціальній сфері може забезпечити переважно держава, то для трьох інших сфер потрібна комплексна програма оздоровлення з підтримкою на загальнодержавному рівні. Відомо, що здоров'я – це запорука довгого і щасливого життя. Для того, щоб добре почуватися потрібна гарна робота і функціонування організму, а для цього слід за собою слідкувати, зміцнювати своє здоров'я у фізичному, психічному, соціальному та духовному плані. Це включає в себе як запобігання так і викорінення шкідливих звичок, дотримання гігієни, заняття спортом, так і багато інших факторів.

Методично правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють як розвитку фізичних якостей, вмінь та навичок так і формуванню інтересу і бажань до занять фізичними вправами, розумінню значення фізичної культури для здоров'я.



Рис.3 Корисні звички для здорового імунітету

Фізична підготовка – педагогічний процес, спрямований на виховання таких фізичних здібностей, як витривалість, швидкість, сила спритність. Наукові дослідження та практика показують, що стан здоров'я, трудова діяльність людини значною мірою залежить від рівня їх фізичного розвитку.

Це стосується як дорослих так і дітей . Аналіз останніх наукових досліджень свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. Людина завжди хоче бути здоровою.

Фізична культура – перший природний місток, який поєднує в людині соціальне і біологічне. При цілеспрямованому занятті спортом, у свідомості людини виробляється своєрідний графік, за яким вона повинна займатися, а отже це виховує у ній дисциплінованість і силу волі, адже інколи слід вибрати між тим що хочеться, і тим, що потрібно!

Особливо яскраво це проявляється у випадку зі спортивними секціями, коли участь та членство в них накладає певні обов'язки, які необхідно виконувати. Так людина розвивається не лише фізично, адже участь у спортивних секціях дає їй можливість розвивати, загартовувати та удосконалювати будову, зовнішність та стан тіла чи організму, але і соціально, адже вона стає ланкою загального ланцюга, котрий накладає на неї певні статуси і сприяє нормальній соціалізації людини.



Рис.4 Фото

Крім того, фізичні вправи можна розглядати не лише як примусове перенапруження тіла, але і як регулювання власними енергіями посередництвом певних рухів та комбінацій.

Недаремно ж упродовж багатьох століть східні практики використовують певні фізичні вправи для досягнення тих чи інших духовних станів, у тому числі у різновидах йоги, цигана, ніші тощо.

За допомогою певних комбінацій приводять до нормального функціонування кров'яний тиск, серцебиття, роботу різних органів та і просто нормалізують та гармонізують душевний стан. Використання засобів фізичної культури у навчальних програмах, займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується. Важливо, щоб школярі та студенти усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин.

Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Фізичне виховання і спорт відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань.

Заняття фізичною культурою і спортом задовольняють інтереси людини, формують потреби займатися фізичними вправами, прищеплюють навички здорового способу

життя, а отже, допомагають людям бути здоровими, а це вже – пів шляху до здійснення мрій, планів та побудови щасливого майбутнього.

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя, але й містить знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також дає можливість «займатись» формуванням здоров'я на практиці.

Отже, здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво-важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Тому, дана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я молоді людини походить поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки на території життєдіяльності), умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил).

Власне стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів.

Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше на умови та спосіб життя – близько 50%. В Україні проживає понад 11 млн. молодих громадян, що становить 22,6% населення країни. Молодь характеризується не лише віковими ознаками, але й специфікою соціального становлення, особливим місцем у структурі суспільства.

Молодь як найбільш динамічна, сприймаюча умови що постійно змінюються, соціально демографічна група, легше адаптується до якісно нових обставин життя. Різкий злам суспільно-політичної системи привів до різких змін у соціокультурній спадковості поколінь.

Такі найважливіші складові механізму спадковості, як освіта і виховання останнім часом помітно потіснені у системі соціалізації молоді інститутами і цінностями культури масового суспільства. У системі життєвих цінностей, відмічає К. М'яло «створився

феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні цінності, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати».

Цей феномен суттєвим чином впливає на основний вектор ціннісних змін поколінь, які виростили в умовах ринкових реформ. У сучасної молоді не сформоване загальне цілісне поле: немає сфер життя однозначно значимих для більшості.

Структуру переваг молоді можна розділити на три групи: сфери життя значимі на високому рівні – робота, дозвілля, спілкування з однолітками, відношення з батьками; значимі на середньому рівні – навчання, здоров'я, сім'я, шлюб, любов, секс; значимі на низькому рівні – релігія, суспільство, країна, місто, середовище проживання. Виявилась суттєва різниця у молоді і дорослого населення у відношенні значимості сфер життя. Відносно ціннісних орієнтацій молоді важливо підкреслити: не сформованість ціннісного поля, полярність суджень, розмитість моральних суджень, слабкий інтерес до проблем суспільства і країни, а більшу орієнтацію на матеріальні блага.

Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків не здоров'я, а формування основ здорового способу життя.

А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ніна Шишимарева
викладач фізичного виховання
Костянтинівський професійний будівельний ліцей
(Костянтинівка)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України.

Разом з тим в країні має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави.



Значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги та гіподинамія, що спостерігаються за останні роки, призвели до значного погіршення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я.

Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично позбавлена можливості займатися будь-якими формами фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи. Відсутня чітка система залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання різних груп населення - це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань

та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

У фізичному вихованні програми занять складаються відповідно до віку, статі, фізичного стану, вікових особливостей, а також конкретно для однієї особи з урахуванням індивідуальних особливостей.

При складанні програм враховується не тільки загальна методика навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, а ще й особливості методики виховання різних вікових груп.

Найбільш поширеними є три види фізкультурно-оздоровчих занять (рис.1):

1. Профілактико-оздоровчі – заняття, які націлені на профілактику найбільш розповсюджених захворювань та професійних хвороб.

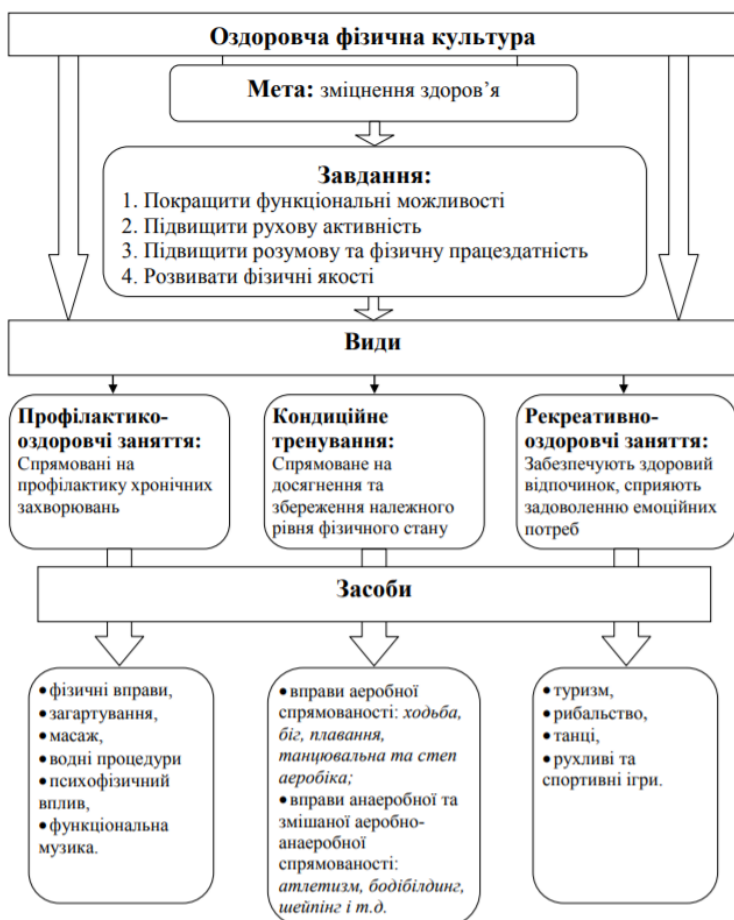


Рисунок 1

Мета виконання вправ на таких заняттях – зміцнити здоров'я, підвищити адаптаційні здібності організму до несприятливих факторів та функціональний резерв організму.

Профілактико-оздоровчими заняттями можна займатись як самостійно, так і організовано. Окрім фізичних вправ до цих занять долучають загартовування, масаж, фітотерапію, психофізичний вплив.

2. Рекреаційно оздоровчі заняття, до яких належить активний відпочинок – туристичні походи, спортивно-розважальні програми, танці, рухливі та спортивні ігри. До цих занять відноситься все, що пов'язано з задоволенням потреби у активному відпочинку.

3. Кондиційне тренування – система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення та збереження належного рівня фізичного стану.

Обмеження рухової активності (гіподинамія) суперечить біологічним законам розвитку людини. Її негативний вплив позначається на перебудові діяльності серцево-судинної системи, погіршенні пристосувальних механізмів апарату кровообігу до фізичного навантаження, значному зниженні фізичної працездатності, зростанні енерговитрат. При цьому спостерігається атрофія м'язів, зменшення міцності кісток, погіршення діяльності основних функціональних систем організму.

Гіпокінезія (зниження загального обсягу рухової активності, мала рухливість, вимушене зменшення обсягу довільних рухів) веде до зниження мікронасосної функції м'язів, зменшенню роботи всіх ланок кровообігу, виникнення цілого комплексу різних порушень обміну речовин, системі дихання, прискоренню процесу старіння. Результатом її впливу є скорочення об'єму м'язової маси, зниження тонуусу м'язів, зменшення маси та щільності кісткової тканини, зниження еластичності сухожиль і суглобових зв'язок, погіршення координації.

Різде зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів в центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності. Відбуваються при цьому зміни в ендокринній системі сприяють швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості.

На думку Д. Живковича, при низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни помітні не дуже сильно, проте негативне кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються:

- в зниженні функціональної активності органів і систем;
- в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції;
- в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервовом'язового і кісткового компонентів;
- в порушенні обмінних процесів;
- в збільшенні об'єму жирової тканини

Відомо, що якщо у людей сформований інтерес до рухової діяльності, то вона для них стає джерелом отримання психосоматичного комфорту чи, як називав П. Лесгафт, «піднесеним почуттям задоволення». Тільки у випадку, якщо потреба в руховій активності обумовлена внутрішніми спонуканнями, що спираються на позитивні емоції та інтерес, можна говорити про позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості.

При цьому необхідною умовою підвищення розумової і фізичної працездатності людини шляхом використання фізичних вправ є визначення оптимального рівня рухової активності. Надмірний рівень фізичних навантажень веде до перевтоми, різкого зниження працездатності і дезадаптації організму.

Великий вітчизняний фізіолог І. Сеченов вперше показав перевагу зміни роботи одних м'язів іншими перед повною їх бездіяльністю для відновлення працездатності. Цей принцип є основою в організації відпочинку в сфері розумової діяльності. Крім того, в процесі регулярного виконання фізичних вправ в корі великих півкуль виникає «домінанта руху», яка позитивно впливає на стан м'язової, дихальної та серцево-судинної систем, активізуючи сенсомоторну зону кори головного мозку, піднімає тонус всього організму. Ця домінанта сприяє і відновним процесам під час активного відпочинку.

Список літератури

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 22 с.
2. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час /Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48–51.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
4. Петрина Л. Ставлення школярок 15–19 років до занять різними видами рухової активності / Леся Петрина // Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 4. – С. 166–171. [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

Людмила Удачина
викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії
ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж»
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»
(Маріуполь)

ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Гімнастика - один з дієвих і універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які вживаються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного, виробничого або оборонного значення. Завдяки доступності, ефективності та емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином розв'язуються багато завдань, типових для фізичного виховання в цілому, але втілюваних у специфічних для гімнастики формах [2].

В організмі юнаків і дівчат 15-18 років відбуваються значні зміни в психологічному та анатомо-фізіологічному розвитку показники фізичного розвитку студента близькі до рівня дорослої людини. У даному віці відбувається остаточне формування нервової системи.

У дівчат спостерігаються більш плавні рухи, ніж у юнаків. Однак і для тих, і для інших характерне збільшення сили, швидкості рухової реакції та витривалості.

Особливість проведення занять з гімнастики полягає в тому, що з юнаками треба використовувати загально розвиваючи вправи силової спрямованості: з гантелями, гирями, на гімнастичній стінці, лаві; з дівчатами – більш складні вправи з предметами: скакалками, м'ячами, обручами.

Необхідно враховувати те, що в цьому віці гімнастика є також засобом підготовки юнаків до майбутньої трудової діяльності та службі в армії, а дівчат – для виконання функцій материнства й виховання краси рухів та граційності.

Методичні особливості гімнастики [1]:

1 Різнобічна дія на організм. Добираються вправи, які впливають на всі частини опорно-рухового апарату, на функціональний стан різноманітних систем організму і

рівень життєдіяльності організму в цілому, а також удосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

2 Різноманітність вправ гімнастики. Унікальність гімнастики полягає у практично необмеженій кількості засобів гімнастики - різноманітності вправ. Завдання, які виникають у процесі фізичного виховання і спортивного вдосконалення, можна вирішити за допомогою відповідних гімнастичних вправ оздоровчого, прикладного, спортивного характеру, використовуючи їх з різним ступенем інтенсивності.

3 Виборча дія вправ. Часто вузькі завдання, які виникають під час розвитку певних якостей, зміцнення окремих груп м'язів і суглобів, профілактики і відновлення певних функцій організму можна вирішити добром гімнастичних вправ, методикою їх використання. Ці можливості використовуються в лікувальній фізкультурі, в спеціальній фізичній підготовці.

4 Регламентація педагогічного процесу і точне регулювання навантаження. Під час проведення занять з різним контингентом можна точно регулювати фізичне навантаження. Різноманітність методичних прийомів дозволяє змінювати ступінь фізичного навантаження залежно від поставлених завдань.

5 Можливість ускладнення і комбінування вправ, застосування одних і тих же вправ у різних цілях. Наприклад, стрибки по відмітках засвоюються дітьми з метою узгодження зусиль, з точністю рухів. Ті ж стрибки можна використовувати в рухливій грі для підвищення інтересу до занять, застосувати в естафетах або змаганнях команд з метою виховання вольових якостей, відчуття колективізму. Під час виконання одних і тих же вправ можуть акцентуватися завдання з розвитку фізичних якостей або завдання естетичного плану, пов'язані з доведенням якості виконання до досконалості з метою демонстрації вправ на конкурсах, змаганнях.

Різноманіття форм гімнастичних вправ дає змогу вирішувати педагогічні завдання з урахуванням профілю і напрямку впливу на організм людини. «Поділ гімнастики - прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання» [3].

Джерела:

- 1 Бубела О.Ю. Гімнастика в системі фізичного виховання. Львівський державний університет фізичної культури. Львів : ЛДУФК, 2013. 14 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7466/1/1.pdf> (дата звернення 25.11.2018).
- 2 Класифікація видів гімнастики. Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. URL: <https://studfile.net/preview/5643133/page:5/> (дата звернення 25.11.2019).
- 2 Солом'яний О.М. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Одеса, 2018. URL: https://studopedia.com.ua/1_59013_mIstse-gImnastiki-v-sistemI-flzichnogo-vihovannya.html (дата звернення 25.09.2020).

Вікторія Лузанова
викладач «Фізичної культури» та «Фізичного виховання»
ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж» ДВНЗ «ПДТУ»
(Маріуполь)

ІНКЛЮЗИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Тема, яка буде розгорнута у даній статті, вміщує у собі, як саме визначення інклюзивної освіти, так і її принципи, а також відповідність процесу для застосування на уроках фізичної культури.

Почнемо з визначення, отже, що таке «Інклюзивна освіта» взагалі? Навіть у самій назві вже криється відповідь на запитання. Від англійського слова: «Inclusion», - що перекладається як: «приєднання, включення, спільне», можемо зрозуміти що мова піде про можливість спільної освіти. У розумінні освітнього процесу, ми можемо застосувати це поняття, як можливість, урівняння в умовах освітнього процесу усіх учнів, незалежно від їх наявних соціальних, мовних, фізичних особливостей, тощо.

У цілому, кожен громадянин України має право обрати будь-який навчальний заклад та будь-яку форму навчання, які найбільш прийнятні для нього. Це в загальному розумінні і є інклюзивною формою освіти, коли діти з обмеженими можливостями здоров'я, отримують право навчатися в умовах загальноосвітньої програми, разом з дітьми, які таких особливостей не мають.

У ідеологію такої освіти покладена рівність дітей, що виключає будь-яку дискримінацію, а урівняння відбувається можливістю створення необхідних умов для учнів з особливостями. При цьому, для інвалідів і дітей з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ) створюються такі умови, як: адаптація навчального плану, зміна критеріїв оцінювання, перепланування навчальних приміщень, тощо.

Важливо зазначити, що розвиток та практичне застосування інклюзивної освіти неможливе без постійних покращень методичних розробок, впровадження методичних посібників і необхідного програмного забезпечення, та залучення до освітнього процесу служб психолога – педагогічного супроводу цих освітніх установ та їх систем управління.

Принципи інклюзивної освіти:

- Кожна людина здатна відчувати і думати;
- Кожна людина має право на спілкування і на те, щоб бути почутим;

- Для всіх учнів досягнення прогресу швидше може бути в тому, що вони можуть робити, ніж в тому, що не можуть;
- Цінність людини не залежить від його здібностей і досягнень;
- Справжня освіта може здійснюватися тільки в контексті реальних взаємин;
- Всі люди мають потребу в підтримці і дружбу однолітків;
- Різноманітність підсилює всі сторони життя людини;
- Всі люди потребують один одного.

Отже, з поняттями та принципами ми визначилися, переходимо до тонкощів і нюансів відвідування уроків фізичної культури дітьми з особливостями.

Для підготовки спеціаліста з фізичної культури для роботи з дітьми з ОМЗ, важливо враховувати не тільки існуючі середовищні проблеми, такі як: залучення до навчального процесу психолога, правильний підбір навчального матеріалу та труднощі спілкування особливих дітей зі здоровими однолітками та викладачем, тощо. Слід зазначити, що викладач буде перебувати в умовах підвищеної емоційної напруги, через те, що в значній мірі ускладнюється дотримання усіх умов безпеки виконання фізичних вправ для учасників навчального процесу, та приділення особливої уваги учням з ОМЗ.

Спеціалісту з фізичної культури та спорту приділяється особлива увага через важливість даної дисципліни для особливих дітей через соціальну адаптацію інвалідів та встановлення ними контактів з однолітками. Необхідно зазначити, що спорт, у цілому, покликаний задля запезпечення гарної фізичної форми та профілактики різних захворювань. У дітей з ОМЗ уроки фізичної культури направлені, в залежності від особливостей дітей, на відновлення опорно – рухового апарату, розвиток основних фізичних якостей, підвищення функцій можливостей організму, становлення, соціальна та емоційна адаптація, збереження та використання рухових вправ, які залишилися, та формування необхідних знань для використання у майбутньому.

Крім перерахованих вище переваг, під час інклюзивної освіти, учень з ОМЗ отримує безцінний досвід та приклад правильного виконання вправ, приклад для рухового наслідування та можливість займатися зі спеціалістом, який приділяє особливу увагу такому учню. Окрім цього, але особливо важливо зазначити, що під час заняття, у учня з ОМЗ, формується здатність до подолання психологічних та емоційних бар'єрів, які заважають нормальному життю. З'являється можливість спілкування з однолітками та підтримання розмови під час спільної гри.

Так, участь звичайних дітей у цьому виховному процесі, є дуже важливою, адже вони допомагають створювати настрій та атмосферу уроку. Під час такого заняття, у учнів з нормальним розвитком, з'являється почуття відповідальності за іншу людину та почуття важливості адекватного ставлення до своїх однолітків та особливих людей взагалі.

Всіма цими заходами, і забезпечується дотримання правил інклюзивної освіти, що є дуже важливим для усіх учасників освітнього процесу.

Взагалі, впровадження такого навчання, є дуже важливим та необхідним процесом. Інклюзивне навчання вже стало звичайною світовою практикою, яка довела свою ефективність, та є гарним досвідом.

Література:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 384с.

5. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2014. – 112с.

6. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2018. – 700с.

*Марина Капінос
керівник фізичного виховання,
Маріупольський професійний ліцей
(Маріуполь)*

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



Красота – это не только хороший внешний вид, но и здоровье, без которого ты не будешь выглядеть привлекательной, и тяжелый ежедневный труд над собой, чтобы содержать себя в соответствующей физической форме.

Чтобы стать неотразимой: 10 советов польской журналистки Барбары Гавроньской

Улыбайся! Крик и злоба уничтожают красоту. В спокойных, доброжелательных отношениях со всеми окружающими – залог твоей неотразимости.

Один день или вечер в неделю посвяти себе. Сходи к парикмахеру или косметологу, в конце концов сама сделай себе маску для лица и шеи. Культивируй в себе

привычку ухаживать за телом с юных лет, тогда в любом возрасте ты будешь очаровательна.

Стиль твоей домашней одежды – это опрятность и удобство. Близкие оценят в этом случае **Умей пользоваться макияжем.** У нас ни одна женщина не позволит себе выйти из дома без косметики. Но боже упаси, чтобы она «кричала». Днем легкий, в светлых тонах, иначе ты будешь выглядеть старше своих лет. Придерживайся принципа: не выделяй на лице ярко сразу глаза и губы. Сделай акцент на чем-нибудь одном.

Половина твоего успеха – в причёске. В этом году у нас модны светлые волосы или мелирование, но не стоит следовать моде слепо. Твоя причёска должна органично сочетаться с макияжем, одеждой, типом внешности. И еще – скрывать недостатки и высвечивать все лучшее. Не жалея денег на парикмахера – если ты хорошо подстрижена, весь месяц головка будет в лучшем виде.



Следи за массой тела, гуляй, делай гимнастику! Это звучит скучно, но что поделаешь? – только трудом можно заполучить легкую походку и стройную фигуру.

Лучше ешь 5 раз понемногу, чем 3 раза помногу! Враги твоей красоты – сахар, соль, острые приправы, алкоголь. Среди друзей – овощи, фрукты, все молочное.

Планируй завтрашний день! Это избавит от излишних волнений и хлопот. Найди 15 минут в день полежать или хотя бы расслабиться в кресле.

Вовлекайте в домашние дела мужа и детей! Вместе сделанная работа сдружит вас, а ты не устанешь.

Не думай о своих неудачах! Принимай их спокойно и верь, что они скоро сменятся удачами. Не поддавайся хандре. Не знаю как у вас, а среди польских женщин в ходу такая шутка: «Если у тебя плохое настроение, то сшей себе новое платье, переставь в квартире мебель или хотя бы сделай себе причёску». Мы, женщины хорошо понимаем друг друга, так будь неотразима!

Гимнастика для красоты и здоровья.

Массируемые мышцы должны быть расслаблены. Это зависит от правильного положения: руки и ноги слегка согнуты и имеют опору. Чтобы трение между рукой и участком тела было меньшим, воспользуйтесь тальком. Массаж при наличии на теле гнойничков, экзем, лишаяев и фурункулов противопоказан.

Самомассаж может быть общим и частным. Частный рекомендуется прежде всего для тех участков, которые устают больше всего. Это мышцы ног у тех, кто работает стоя, мышцы рук – у парикмахеров, портных, стоматологов.

Людям названных профессий полезен самомассаж мышц шеи сверху вниз, от окончания волосяного покрова до мышц спины. Он улучшает кровообращение мозга и

глаз, способствует профилактике возникновения или обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Для поясницы, места наибольшей компрессии позвоночника, массаж особенно желателен.

Сегодня мы предлагаем вам несколько видов упражнений, предназначенных для расслабления мышц конечностей.

Упражнение для ног:

1. Левым боком нужно встать к стенке либо к столу, поставив на предмет высотой 7-10 см левую ногу. Правую раскачивайте как маятник, делайте вдох. На выдохе мышцы ноги расслабляйте. Каждой ногой повторите упражнение 4-6 раз.

2. Сядьте на край стула. Ноги согнуты, слегка разведены врозь, руки лежат на коленях. Встряхивайте руками мышцы ног 20-25 сек.

3. Лежа на животе, потрясите согнутыми ногами, расслабляя мышцы голени в течение 20-25 сек.

4. Сделайте стойку на лопатках («березку»), руками придерживая туловище 20-25 сек., трясите ногами расслабляя мышцы голени и бедер.



Упражнение для рук:



1. Стоя, согните с напряжением руки, подводя кисти к плечам. Сделайте вдох. Через 1-2 сек., слегка наклоняясь вперед, разогните и бросьте руки. Выдох. Следите, чтобы руки полностью расслабляясь, раскачивались как маятник.

2. Стоя, наклонитесь вперед и потрясите кистями 15-20 сек., стараясь расслабить мышцы.

3. Встаньте так, чтобы одна нога была впереди другой, слегка наклонитесь, руки висят свободно. Раскачивайте их туловищем вперед и назад 15-20 сек.

4. Ноги поставьте врозь, туловище наклоните вперед, руки свободно висят. Раскачивайте их в стороны 15-20 сек.

5. Упражнение похожее на предыдущее. После раскачивания руки разведите в стороны, сделайте вдох, задержите их на 2-3 сек., а затем расслабьте и бросьте на выдохе. Повторите 3-4 раза.

б. поднимите руки через стороны вверх, сделайте вдох и, наклоняясь брось вперед, бросьте руки – выдох. Повторите с небольшими паузами 3-4 раза.

При ежедневных тренировках в 5-10 минут можно уже через одну-две недели добиться полного расслабления мышц.

Для мышц лица и шеи очень эффективна простая гимнастика. Лягте на тахту на спину. Под спину положите маленькую подушечку, а голову запрокиньте низко на край тахты. Широко открывая и закрывая рот, поворачивайте голову попеременно влево и вправо (по 30-50 раз в день).

Следите за постановкой головы, держите ее прямо и высоко. Спать лучше совсем без подушки или на очень плоской и достаточно жесткой. Помните: предупредить преждевременные морщины легче, чем их ликвидировать.

Массаж ежедневно

Поддержит кожу лица в хорошем состоянии ежедневный самомассаж. Он эффективен и в то же время прост в освоении.

Основное движение при этом виде массажа – постукивание. Кончиками четырех пальцев каждой руки постукивайте по одной и другой стороне лица, а около глаз так, чтобы удары пальцев следовали один за другим, как по барабану.

Второе движение – поглаживание. При его применении используется следующая комбинация:

1. Подушечками второго, третьего и четвертого пальцев производите поглаживающие движения по лбу от бровей к волосам. Правой рукой поглаживайте правую половину лба, левой рукой – левую половину.

2. Теми же пальцами и тем же способом поглаживайте верхнюю часть щеки в направлении от носа к виску.

3. Подушечками второго и третьего пальцев поглаживайте среднюю часть от середины верхней губы к ушному отверстию.

4. Подушечками второго, третьего, четвертого и пятого пальцев поглаживайте нижнюю часть щек и подбородок в направлении от подбородка к ушам. Для удобства массажа правой рукой поверните голову максимально налево, а при массаже левой рукой голову поверните направо.

Каждое движение необходимо повторить 5-6 раз.

Шиаци – так называют японки каждодневный массаж для лица, который они используют издавна, чтобы сохранять свою фарфоровую кожу. Он выполняется легкими касаниями кончиков пальцев – очень медленно и, самое главное, регулярно: каждый день по 5 минут. Самое подходящее время для массажа – утренние или вечерние часы, после того как очистите кожу.

Молодость – наилучшая косметика! И все же?



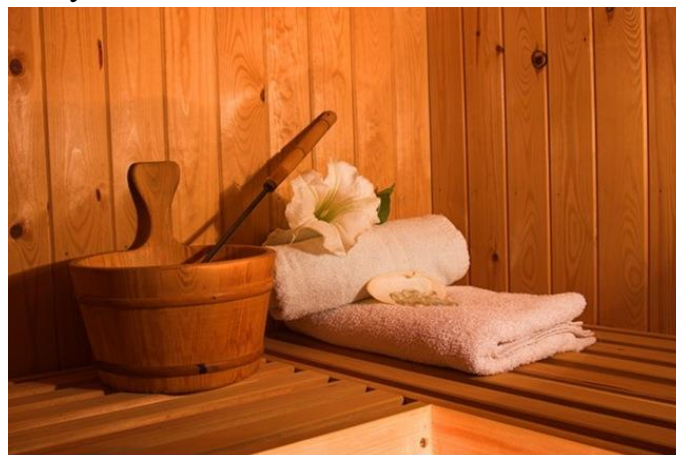
Красивой родиться вовсе не обязательно, ею можно стать. Для этого нужно развивать все лучшее, полученное нами от природы, заботясь о правильном телосложении, использовать физические упражнения и спорт с самого раннего детства.

В возрасте 13-15 лет девочка начинает все чаще всматриваться в свое лицо. К этому времени оформляется и тип кожи – от чувствительной до жирной и пористой.

Слегка обветренную кожу лица очищайте ватным тампоном, смоченным в подходящем лосьоне или в туалетном молоке или жидким кремом. Если кожа очень сухая, воспаленная, шелушится, то вам поможет умывание следующей смесью: довести до кипения литр воды и двести граммов молока. Полученную жидкость оставить на ночь отстояться, а затем процедить через марлю и перелить в бутылку. Хранить в холодном месте. Перед употреблением подержать в тепле. Умываться смесью утром и вечером без мыла и воды. После этого смазывать кожу жирным кремом.

Жирная кожа создает больше проблем, поскольку склонна к расширению пор, образованию белых и черных угрей, появлению юношеских прыщей. Со временем эти прыщи могут исчезнуть сами, но если их не лечить, то, наверняка, останутся неприятные следы. Вот почему необходима раннее лечение и профилактика. Уже при первых признаках чрезмерного выделения жировой смазки на лице (приблизительно в возрасте 12-14 лет) о нем надо проявить специальные заботы: систематическое обезжиривание и дезинфекция.

Утром и вечером умывайтесь теплой водой с губкой и туалетным мылом. Можно также в намыленных ладонях растереть половину ложечки пищевой соды и нанести мыльную пену на жирные участки лица, затем ополоснуть лицо горячей водой, а после этого – холодной с добавлением уксуса (на литр воды столовая ложка уксуса). Чудесно освежает кожу лица по утрам холодная вода с добавлением нескольких капель лимона. Отличный эффект дает и поочередное умывание теплой и холодной водой. С помощью соли можно удалить черные угри. Для этого лицо ополаскивается несколько раз горячей водой (еще лучше сделать паровую баню продолжительностью от 8 до 15 минут). Предварительно подготовить две чашки: в одну всыпать 2-3 ложечки смолотой в порошок соли, а в другую налить теплой воды. Ватный тампон намочить в



воде, отжать и опустить в порошок соли. Правой рукой с помощью тампона соль нанесите на лицо круговыми движениями в направлении кожных линий. Затем протрите кожу туалетной водой или лосьоном, которые можно использовать и самостоятельно.

Что же касается ежедневного грима для юных девушек, то он должен выглядеть естественным, нежным и индивидуальным. Чем меньше он заметен – тем лучше.

Литература:

Е.С.Батищева, Л.А.Суркова И.В.Цветова, Киев РИЦ «Проза», «Вам, дорогие подруги!» 1992 г.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Й РЕКРЕАЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Світлана Федотенко
викладач фізичної культури
Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»
(Маріуполь)

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА COVID-19



Одним із ефективних шляхів збереження здоров'я в умовах пандемії та покращення здоров'я після перенесених хвороб дихальних шляхів є використання правильного дихання. Застосування дихальних вправ сприяє підвищенню працездатності, прискоренню процесів відновлення та ліквідації кисневого боргу.

Навчання правильному диханню починається з формування знань про значення дихання у житті людини та роль дихальних вправ під час відновлення. Спочатку необхідно сформувати вміння використовувати основні типи дихання: діафрагмальне (по К.П.Бутейко), грудне (нижнє, середнє, верхнє або ключичне). Дуже добре допомагає при захворюваннях бронхів та легенів дихальна гімнастика О.М. Стрельнікової [3, с. 28].

При захворюваннях дихальної системи потрібно особливо ретельно стежити за чистотою повітря у приміщенні, вологістю і комфортністю температури, уникати переохолодження. Заняття по можливості (як тільки дозволить стан здоров'я) необхідно проводити на свіжому повітрі – в парку, сквері, лісі, на березі моря чи озера, коли одночасно діють такі фактори, як оздоровлення, тренування та загартовування. Одяг та взуття обов'язково повинні відповідати погодним умовам та місцю проведення заняття [2, с. 2].

Треба пам'ятати, що всі вправи принесуть користь, якщо вони виконуються в правильному сполученні з диханням. Одним з основних завдань занять осіб, що перенесли захворювання дихальної системи, є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з акцентом на видиху) з підняттям ребер і опусканням діафрагми при помітній рухливості грудної клітки і передньої стінки живота. Важливе значення має оволодіння технікою фізичних вправ, спрямованих на дренаж бронхів, легенів. Суть цих фізичних вправ полягає в тому, що здійснюється максимальне розгортання легень за рахунок м'язів грудної клітини при вдиху та стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер, середніх ребер, верхньої частини грудної клітини і діафрагми при видиху, тому ці прийоми носять назву «вижимання». При виконанні дихальних вправ слід добиватися збільшення рухливості грудної клітки. Особливу увагу слід звертати на глибокий вдих за рахунок роботи м'язів тулуба та наповнений тривалий видих, із скороченням допоміжних м'язів (м'язів тулуба, шиї, грудних та інші).

Спочатку вправи проводяться в повільному темпі, завжди узгоджені з ритмом дихання, особливий аспект робиться на повний видих. Під час вправ організм поступово розігрівається, потім появиться помірне потовиділення. Після цього дихання покращується, протікає вільно і фізичне навантаження виконуються значно легше [1, с. 58].

Дихальна гімнастика (з подовженим видихом) проводиться в положенні лежачи, а потім – сидячи. В перший тиждень занять необхідно обмежити кількість дихальних вправ від 3 до 7 повторень в залежності від самопочуття. Потім можна поступово збільшувати до 12-15 разів. Фізичне навантаження від заняття до заняття поступово збільшується.

При захворюванні легень при COVID-19 всі вправи треба виконувати вдихаючи обов'язково через ніс і видихаючи скрізь трохи зімкнуті зуби і губи. Перед виконанням комплексу і після нього здійснюються контрольні вимірювання рівня кисню і пульсу, виконувати комплекс вправ бажано на порожній шлунок.

Таким чином, у покращенні результатів відновлення головну роль відіграють дихальні вправи, які треба виконувати регулярно 3-4 рази на добу протягом 2-6 місяців після захворювання. Систематичність виконання фізичних вправ розвиває функціональні резерви всього організму, приводить до функціональної адаптації до фізичних навантажень. Треба дотримуватися також поступовості, особливо при переході від

простого до складного. При дотриманні цього принципу підвищуються можливості організму, рухи удосконалюються, виконуються з меншою затратою енергії. Необхідно зазначити, що принцип поступовості передбачає раціональну підготовку організму.

Практику дихання поступово можна використовувати при прискореній ході, їзді на велосипеді, плаванні. Клінічні дослідження відновлення хворих на COVID-19 після перенесених хвороб дихальних шляхів (пневмонії більш 50% ураження легень), які протягом 6 місяців виконували дихальні вправи та помірне фізичне навантаження показали стійкий результат відновлення легень і всього організму.

Література:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – Київ, 1999. – 167с.
2. Томчій О. Б. Формування навичок правильного дихання в процесі навчання фізичними вправами / О. Б. Томчій // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України// матеріали IV Всеукраїнської конференції. – Суми: СумДПУ, 2014. – С. 3–5 – 424 с.
3. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Р.В. Чудна. – К.: Наук. думка, 2003. – 270 с.

*Ірина Лемешко, Олександр Лемешко
вчителі фізичної культури
«Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №5
з поглибленим вивченням окремих предметів
(Маріуполь)*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ



Інвалідність, втрата здоров'я сьогодні є однією з найгостріших проблем. Насторожує й лякає тенденція зростання інвалідності, як у глобальному масштабі, так і в окремих країнах. Цьому сприяють як зростання населення планети в цілому, так і розвиток медицини (поліпшення реанімаційного обладнання, можливість народження дітей у людей із важки ми патологіями тощо). Старіння населення Землі, усюди погіршується екологічна обстановка. Тероризм, природні катаклізми та техногенні катастрофи збільшують число людей з обмеженими можливостями здоров'я. У найбільш благополучних країнах, із середньою тривалістю життя більше 70-ти років, громадяни з офіційно

zareestrovanim diaгнозом «invalidnist» живуть у середньому на 8 років більше. Invalidnist посилює bidnist, zatyaguyuchi v її bezodniu ne тільки громадян z обмеженими можливостями здоров'я, а й членів їх сімей, які змушені долати різного роду фінансові, психологічні, соціальні й матеріальні бар'єри. Bidnist ускладнює доступ осіб z обмеженими можливостями здоров'я до охорони здоров'я й навчання, веде до їх ізоляції та дискримінації.

За даними ЮНЕСКО 90% дітей z invalidnistю у країнах, що розвиваються, ne відвідують школу. У цивілізованих країнах вони вчаться разом зі здоровими однолітками. Станом на 01 січня 2020 року в Україні 2,7 млн. осіб мають invalidnist, у тому числі 222,3 тис. осіб z I групою invalidnosti, 900,8 тис. осіб z II групою invalidnosti, 1416 тис. осіб z III групою invalidnosti та 163,9 тис. дітей z invalidnistю. Ця проблема набула глобального характеру. Багато що впирається у фінансові проблеми. А без державної підтримки їх ne вирішити. У результаті навчання дітей z invalidnistю стає величезною проблемою для школи. Адже «доступне середовище» передбачає технічне забезпечення навчального процесу- спеціальне обладнання робочих місць, обов'язкові індивідуальні заняття тощо. Крім того, необхідний медичний й психолого-педагогічний супровід. Перед нашим суспільством стоїть гостра проблема залучення наших співгромадян, що мають деякі особливості фізичного розвитку, до їх активної адаптації, соціалізації й розвитку в рамках суспільства й на його благо. Інтеграція дитини z invalidnistю у загальноосвітні навчальні заклади сприятиме її адаптації в соціокультурному просторі, самовизначенню, самореалізації z урахуванням індивідуальних можливостей [4, с. 12] Освіта для людей z invalidnistю є особливим соціальним ресурсом, що має першорядне значення, цілеспрямоване на зменшення їх ізоляції й економічної залежності. Для створення умов, які найбільш повно відповідають інтересам осіб z обмеженими можливостями здоров'я, Організацією Об'єднаних Націй була розроблена й прийнята до виконання 3 травня 2008 року Конвенція про права invalidів. Основна її мета- максимально можливим чином полегшити життя людям, які мають дефекти здоров'я, шляхом заборони їх дискримінації та створення сприятливого середовища для їх самореалізації. Країни, що ратифікували Конвенцію, зобов'язані привести своє законодавство у відповідність до вимог, націленими на більш повне здійснення прав людей z invalidnistю, і скасувати закони, звичаї й практику, що створюють ґрунт для їх дискримінації. Надзвичайно важливо, що Конвенція враховує можливості кожної держави



по виконанню прийнятих на себе зобов'язань. Одним із варіантів розв'язання цієї проблеми є розвиток в Україні інститути інклюзивної освіти, націленого на:

- залучення дітей з обмеженими можливостями в освітній процес;
- соціалізація дітей з інвалідністю в сучасному суспільстві;
- створення активної поведінкової установки в дітей з інвалідністю на впевнене позиціонування в сучасному суспільстві;
- уміння перетворювати свої недоліки на достоїнства;
- зміна ставлення сучасного суспільства до людей з обмеженими можливостями через вище вказане залучення дітей з обмеженими можливостями в наше суспільство.

В основі інклюзивної освіти закладена позиція, згідно з якою не діти створені для школи, а школа створена для дітей, тобто школа повинна враховувати потреби дітей, а не діти повинні підходити під ті або інші рамки, які встановила школа. Інклюзивна освіта говорить, що ми всі тут різні, і кожен з нас по-своєму особливий, але всі ми рівні. Однак інклюзивність не означає асиміляції чи прагнення зробити всіх однаковими, її ключовий компонент- гнучкість, урахування особистісних характеристик, що визначають темп навчання кожного. Інклюзія дає право на освіту кожному незалежно від відповідності або невідповідності критеріям шкільної системи. Школа виконує не тільки освітні функції, але і є основною сферою життєдіяльності дитини. Проблема спільного навчання рухових дій, розвитку фізичних здібностей та виховання особистісних властивостей школярів з обмеженими можливостями та їх здорових однолітків в умовах інклюзивного фізичного виховання в Україні вивчена недостатньо: відсутні концептуальні та технологічні підходи до її розв'язання [3]. Ряд фахівців, які звертаються до проблеми фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти, висловлюють сумніви щодо ефективного розв'язання завдань фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями і їх здорових однолітків на спільних уроках фізичної культури та вважають, що різні можливості учнів є непереборною перешкодою на шляху до їх фізичного удосконалення [1, с. 4]. Але через повагу й прийняття індивідуальності кожного з них відбувається формування особистості і має свою власну освітню траєкторію. Учні в школі знаходяться в колективі, навчаються взаємодіяти один з одним, вибудовувати взаємини, спільно творчо вирішувати освітні проблеми. При цьому вчені вважають, що перебудова фізкультурної діяльності навчальних закладів має проводитися з урахуванням фізкультурного, оздоровчого та освітнього компонентів і включати в себе:

- орієнтацію виховно-освітньої роботи на важкі життєві ситуації молодих людей з обмеженими можливостями;
- перехід до відкритого планування роботи з такими учнями;
- апробацію технологій фізкультурного освітнього компонента з урахуванням різноманітних потреб і можливостей учнів з обмеженими можливостями здоров'я.

Вивчення досвіду соціально-педагогічної реабілітації та адаптації школярів з обмеженими можливостями та надання їм допомоги в фізкультурному оздоровчому та

освітньому просторі дозволяє виділити наступні основні напрямки в розв'язанні даної проблеми:

- підтримка й допомога учням та їх родинам у галузі фізичного виховання реалізується на основі певних принципів, які служать для підтримки функції соціальної допомоги в рамках загальної системи служб;
- формування етично-моральних понять (доброта, взаємодопомога, чуйність), розуміння дитиною своєї особистої ролі в суспільстві, виховання культури поведінки, самодисципліни в життєвих ситуаціях;

- адаптація дитини до соціального середовища та навчання адекватній взаємодії з однолітками та дорослими.

Надана допомога завжди повинна відповідати конкретним випадкам. Допомога може бути надана навіть і в тому випадку, якщо за нею не звертаються, і повинна виступати, як правило, у якості засобу, коли молода людина не в змозі допомогти собі сам. Адаптація учнів здійснюється шляхом проведення занять із фізичної культури як допоміжний засіб. У рамках інклюзивної освіти для школярів із різними захворюваннями, що мають обмеження до занять фізичною культурою, пов'язаної з урахуванням індивідуальних особливостей рівня здоров'я, психоемоційного статусу, характеру захворювання пропонується адаптивна фізична культура. Зазначимо, що адаптивна фізична культура як інтегрована наука об'єднує в собі кілька самостійних напрямків, поєднуючи знання з області медицини, загальної фізичної культури, корекційної педагогіки, психології. У той час як медична реабілітація спрямована на відновлення порушених функцій організму, оздоровча фізкультура – на загальне оздоровлення, а метою лікувальної фізичної культури є відновлення порушених функцій організму. Адаптивна фізична культура, спрямована не тільки поліпшення стану здоров'я людини з особливими потребами, а й відновлення його соціальних функцій, коригування психологічного стану шляхом відволікання від свого хворобливого стану в процесі рекреаційної та змагальної діяльності. Наше суспільство ще не цілком готове до прийняття інтеграції, у суспільній свідомості існують певні стереотипи й заборони в сприйнятті осіб із психологічними порушеннями, але прогрес йде в бік гуманізації та толерантності, послідовного створення умов адаптації.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в інклюзивну освіту чітко запроваджуються нові тенденції в ціннісних установках: соціальна спрямованість індивідуального освітнього процесу у школах, універсальність і рівність; співвіднесеність інклюзивної освіти з світовими педагогічними концепціями (виховання миролюбності й толерантності, безперервна освіта), визнання культурних і фізичних особливостей учня з обмеженими можливостями; обґрунтування проблеми подібності та відмінності між різнопідготовленими групами; визначення й рішення сучасних освітніх проблем із позицій людини, його індивідуальності й неповторності.

Список використаних джерел:

1. Аксенов А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: дис. канд. пед.наук: [спец.] 13.00.04. – СПб., 2011. – 203 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості :підручник/ І.Д. Бех. –К.: Либідь, 2008.- 848с.7.Зубалій М.Д.
3. Борисенко Л. Л. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти // Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції. – Лисичанськ: ВП ЛПК ЛНУ: Лисичанськ: ТОВ „КИТ – Л”, 2015. – С. 23-26.
4. Інклюзивна освіта: від рівних прав до рівних можливостей (інтеграція дітей із особливими освітніми потребами у звичайну школу) – URL: <http://klasnaocinka.com.ua/>.
5. Колупаєва А. А., Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник / за заг. ред. А. А. Колупаєвої. – Київ: „А. С. К.”, 2012. – 308 с.
6. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Педагогічні технології інклюзивного навчання: навч.-метод. посіб. – Київ: АТОПОЛ, 2015. – 136 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Владимир Тимошенко
руководитель физического воспитания
Краматорский колледж Донецького національного университета економіки и
торговлі ім. Туган-Барановського
(Краматорск)*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ



Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры прежде всего связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность - в формировании нового образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со

своим социально значимым содержанием, а с другой - обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В этой ситуации студент реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого приобретает свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, может образовать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в истинно педагогическом процессе. Свидетельство этого - острые концептуальные дискуссии на страницах центральной печати по вопросам формирования физической культуры студенческой молодежи вузов нефизкультурного профиля.

Анализ современной литературы в области физической культуры и спорта показал, что в основу большинства проектов ведущих специалистов входит индивидуальный подход к выбору физкультурно-спортивной деятельности. Многие авторы подробно рассматривают теорию спортивно ориентированного физического воспитания во всех аспектах его проявления. Тем самым утверждают, что данный подход наиболее эффективно влияет на личностное развитие человека, позволяет успешно самоутвердиться и самореализоваться в разнообразных сферах деятельности. При этом

взаимосвязь физической и спортивной культуры рассматривается с различных позиций. Общими для физической и спортивной культуры являются такие мотивы, как потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение и формирование личности. Наряду с этим спорт как вид деятельности отличается от физической культуры возникновением и доминированием соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха. Физическая культура и спорт имеют общее предметное основание как виды двигательной деятельности, побуждаемые и направляемые одними и теми же интересами. Тем самым, усиливая мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, целесообразно отталкиваться от личностных желаний каждого студента на базе конкретного выбранного вида спорта, где открывается реальная перспектива эффективного физического совершенствования в согласии с индивидуальными потребностями и способностями.

Предполагаемым результатом функционирования технологической модели является повышение уровня развития спортивной культуры студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания. Исходя из признания обусловленности спортивной культуры целями и содержанием спортивной деятельности (деятельностный подход), свойствами личности (лично ориентированный подход) и представления об ее системной организации (системный подход), мы понимаем под спортивной культурой целостную, системно организованную и лично обусловленную интегральную характеристику человека как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям и содержанию и обеспечивающую ее практическую реализацию на лично и социально приемлемом уровне.

В соответствии с лично ориентированным подходом в качестве цели спортивно ориентированного физического воспитания студентов выступает формирование спортивной культуры личности, которая рассматривается нами как целостная, системно-организованная и лично обусловленная интегральная характеристика человека как субъекта спортивной деятельности, адекватная ее целям и содержанию и обуславливающая готовность к эффективному творческому использованию ценностей избранного вида спорта для личного и профессионального саморазвития, сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня функциональных, адаптационных и резервных возможностей организма, физического развития, физической подготовленности, физкультурного образования и физического совершенствования, формирования спортивного стиля жизни.

Задачи спортивно ориентированного физического воспитания на основе избранного вида спорта сформулированы нами с учетом их направленности на формирование отдельных структурных компонентов спортивной культуры студентов. К ним относятся:

1) формирование спортивной мотивации и ценностного отношения к занятиям избранным видом спорта (мотивационный компонент);

2) развитие психических свойств личности, определяющих устойчивое положительное отношение к различным сторонам спортивной деятельности: к содержанию (интерес к избранному виду спорта); к себе как субъекту спортивной деятельности (уверенность в себе); к условиям соревнований (спокойствие, эмоциональная устойчивость); к процессу и результатам соревновательной деятельности (целеустремленность, настойчивость); к поражению и неудачам (устойчивость к фрустрации); к участникам соревнований (принципы «честной игры»), к принятым в спорте гуманистическим нормам (спортивная этика), к спортивному стилю жизни (личностно-поведенческий компонент);

3) сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья, физическое развитие, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств с учетом требований избранного вида спорта и требований будущей профессии (физический компонент);

4) обучение теоретическим, практическим и организационно-методическим знаниям основ физической культуры и избранного вида спорта (информационный компонент);

5) обучение умениям и навыкам техники и тактики избранного вида спорта, организации занятий избранным видом спорта для достижения жизненных и профессионально значимых целей (операционный компонент);

6) развитие самопознания, самоотношения и самоопределения личности к самому себе и спортивной деятельности (рефлексивный компонент).

На основе избранного вида спорта в содержании учебной программы выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого студента. Без базового компонента невозможна адаптация к жизни в социуме и эффективное осуществление профессиональной деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Вариативный компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия образовательных потребностей, физкультурно-спортивных интересов учащихся, двигательных способностей и личностных возможностей студентов к занятиям избранным видом спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт).

Учебный материал программы подразделяется на четыре раздела: теоретический, организационно-методический, практический и контрольный.

Необходимыми структурными компонентами системы спортивно ориентированного физического воспитания являются преподаватели и студенты как субъекты и объекты управления. Они должны соответствовать по своим личностным характеристикам тем требованиям, которые предъявляет спортивно ориентированное физическое воспитание студентов на основе избранного вида спорта.

Обобщая, следует отметить, что спортивно ориентированная методика является целостной, деятельностной, личностно ориентированной, интегральной и прогностичной, поскольку отражает качественное своеобразие целей, задач и обусловленных их содержанием особенностей (содержание, субъект и объект физического воспитания), функциональных (средства, методы и формы организации процесса физического воспитания, виды занятий) структурных компонентов.

Таким образом, эффективная реализация целевого, содержательного и организационно-методического обеспечения спортивно ориентированного физического воспитания способствует повышению уровня развития спортивной культуры студентов.

Список литературы:

1. Кошбахтиев И. А., Исмагилов Д. К. Интеграция спорта в систему физического воспитания студентов в процессе спортивно-ориентированного подхода // Молодой ученый. — 2015. — №20. — С. 184-186.
2. Козлов, Алексей Васильевич, Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов
3. Бурцев В.А., Зотова Ф.Р., Бурцева Е.В. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-23. – С. 5178-5182;
4. Л.Б. Андрющенко. СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
5. Горбань И.Г., Гребенникова В.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА
6. Арвисто, М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и советский образ жизни / Под ред. М.Х. Титма. М.: ФИС, 1982.
7. Африкапов, Л.А. Динамика физических качеств и общей физической подготовленности студентов в условиях разных двигательных режимов. Автореф. дне. канд. пед. наук / Л.А. Африканов. М., 1974
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Учеб. под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.

Валерій Мілешкін
викладач фізичного виховання
Мариупольський електромеханічний технікум
(Мариуполь)

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ



Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у нашій країні. Їй притаманні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки й ведення м'яча – які виконуються під час єдиноборства із суперниками.

Я впевнений, що баскетбол має не тільки оздоровчо – гігієнічне значення, але й агітаційне - виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість у собі, почуття колективізму.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступень автоматизму рухових навиків, його стабільність.

При тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які превалюють в ігровій діяльності, тому баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися на базі технічної підготовки.

Не викликає сумніву, що на заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або гравців відповідного амплуа інших команд.

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетбол, грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми і умови суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичним поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому ряд методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол – гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосовувати

певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравця, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків.

При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості, сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

У сучасному баскетболі передачі м'яча відграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки.

Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач. Кожний баскетболіст повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і сама ігрова діяльність дають

унікальні можливості для формування життєво важливих навичок та вмінь студентів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри в баскетбол і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я, а також рекреації. Людина може використовувати їх упродовж усього свого життя під час самостійних занять фізичною культурою.

Враховуючи викладене в майбутньому плану розробити систему тестів для оцінки володіння студентами матеріалу з баскетболу, розробити технологію концентрованого навчання гри в баскетбол, перевірити її ефективність та доцільність на практиці.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів.-Київ: Здоров'я, 1976. - 79 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр.» перевод с англ. Е. Р. Яхонтова. Физкультура и спорт, 1977 - 254 с.
3. Гомельский А. Я. Центровые.-М.: Физкультура и спорт, 1988. 206 с.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 160 с.
5. Корягин В. М., Мухин В. Н., Боженар В.Л., Мозола Р. С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. Киев : Вища школа. Головное издательство, 1989. — 232 с.
6. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол : концепции и анализ. — М.: Физкультура и спорт, 1975. - 272 с.
7. Леонов О. Д. Тактика гри. в баскетбол. Київ : Здоров'я, 1970.-106 с.
8. Линдберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. М.: Физкультура и спорт, 1971.-279 с.
9. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. / Сокр. перевод с англ. Ю. И. Портных, Я. П. Яхонтова. М.: Физкультура и спорт, 1975 - 152 с.
10. Полиевский С. А., Латышкевич О. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. — Киев : Здоров'я, 1986 - 173 с.
11. Яхонтов Е. Р. Діяч летит в кольцо. — М.: Физкультура и спорт. 1984.-25

Галина Удачина
практичний психолог, вчитель предмету «Основи здоров'я»
Маріупольської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 41
(Маріуполь)

КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК НА ПЕРЕРВІ



Анотація. *Актуальність роботи полягає в тому, що фізична культура і активність - невід'ємна частина життя людини. Одна з характерних особливостей сучасного способу життя - це скорочення рухової активності (гіпокінезія) і м'язової роботи (гіподинамія) в поєднанні з нервово-психічними перевантаженнями. Отримання знань - процес досить трудомісткий і вимагає великих зусиль, терпіння і наполегливості. Саме тому дана робота є актуальною як в даний час, так і в майбутньому.*

Ключові слова. *Фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, активність, перерви, ігри.*

Annotation. *The relevance of the work is that physical culture and activity are an integral part of human life.*

One of the characteristic features of the modern way of life is a reduction in motor activity (hypokinesia) and muscle work (hypodynamia) in combination with neuropsychic overloads. Gaining knowledge is a laborious process and requires a lot of effort, patience and perseverance. That is why this work is relevant both now and in the future.

Keywords. *Physical education, sports, healthy lifestyles, activity, breaks, games.*

У всіх дітей різне поняття, що таке зміна. Для кого-то це відпочинок, для кого-то це гри, а для кого-то це спілкування з однолітками. Зміна - це не просто п'ятихвилинна пауза між уроками. Однак учні, неправильно розподіляючи свій час, бігають по школі, а потім не можуть зосередитися на уроку. З цього ми можемо зробити висновок: зміна впливає на розумову активність дитини по-різному. У учня, який після уроку поводить себе спокійно, відпочивають мозок і очі. У того учня, який бігає, кричить - не відпочиває мозок і, відповідно, він не зможе повноцінно працювати на уроці. [1, с. 18].

У режимі навчального дня необхідно більш раціонально використовувати перерви між уроками. Ми пропонуємо ввести ігри на перервах. Регулярні вправи підвищують функціональні можливості системи дихання, підвищують ефективність транспорту кисню, при цьому активізується робота легенів, серця.

Школа покликана дати підростаючому поколінню глибокі і міцні знання основ наук, виробити необхідні навички і вміння, сформувавши світогляд, забезпечити всебічний розвиток особистості.

Типовими формами фізичної активності в школі з метою оздоровлення та профілактики захворювань є рухливі зміни, які носять релаксаційний і оздоровчий характер (спрямований на подолання стомлення). У той же час гра вимагає від дитини кмітливості, уваги, вчить витримці, виробляє вміння швидше орієнтуватися і знаходити правильні рішення. Також гри сприяють згуртуванню шкільного колективу. [2, с. 49].

Гра на перерві необхідна не тільки для розваги і зняття розумової втоми після роботи на уроці, а й для зміцнення відносин з учнями класу (появі нових друзів).

І так, ми поставили перед собою завдання, з'ясувати, чим зайняті діти на перервах, хотіли б вони, щоб перерви були ігровими і чи можуть рухливі, релаксаційні вправи та ігри сприяти інтелектуальному розвитку учнів і підвищенню їх активності на уроках. Для дослідження було обрано 5-А клас Маріупольської загальноосвітньої школи № 41 в кількості 27 респондентів. Дослідження проводилося 10 вересня 2020 року. Нами були використані анкети «Перерва в школі» та «Ваша думка про рухові ігрові перерви» і опитування вчителів з метою з'ясування активності дітей на уроках після ігрових перерв.

Результати дослідження

Результати анкети «Перерви в школі» дозволили виявити, чим зайняті п'ятикласники на перервах?! (Діаграми 1, 2)

Діаграма 1



Діаграма 2



Познайомившись з результатами анкетування, виникла потреба в розробці збірника ігор на перервах. У збірнику підготовлені гри, які можуть використовуватися на перервах.

Збірник буде корисний педагогам, класним керівникам, а також батькам, зацікавленим у повноцінному розвитку своєї дитини.

Збірник складається з двох розділів:

1. Активні (рухливі) ігри - позитивно впливають на фізичний розвиток дитини. За допомогою подібних ігор діти вчаться орієнтуватися в просторі, поліпшується координація. Також активні ігри заряджають дитину позитивними емоціями, а це благотворно позначається на його настрої протягом дня і

здоров'я в цілому.

2. Ігри та релаксаційні вправи для зняття емоційної напруги. Мета вправ - повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація робить позитивний вплив на психіку і підвищує душевну рівновагу.

Протягом тижня ми проводили в різні дні ігрові перерви з п'ятикласниками. Діти з задоволенням грали в ігри «Передай сигнал», «Твістер», «Павутина», «Світлофор» та інші.





Підводячи підсумок, ми можемо сказати, що більшість учнів під час ігрових перерв знімають напругу, тривожність, виплескують негативну енергію та насичують свій організм позитивними емоціями. Аналізуючи вчительські анкети можна зробити висновок, що учні приходячи на урок після ігрових перерв, більш посидючі, уважніше слухають та приймають активну участь в процесі уроку. Тобто, ми можемо сказати, що ігрові перерви сприяють

налагодженню емоційного фону кожного учня.

Література:

- 1 Коростелев, Н. Б. От А до Я / Н. Б. Коростелев. – М.: Просвещение, 1980. – С. 101
- 2 Столяренко Л.Д. Основы психологии. 11-е изд. Учебное пособие / Л.Д. Столяренко.– Р. н/Дону: Феникс, 2004. – 672 с. - (Серия «Высшее образование»).

*Марина Бурим, Карен Тищенко
викладачі фізичного виховання
Маріупольський будівельний коледж
(Маріуполь)*

РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ



Рекреацію і туризм можна зрозуміти тільки в контексті еволюції людства. Вони ніколи не існували самі по собі і завжди несли певний соціокультурний зміст. Виняток становить тільки добовий рекреаційний цикл, але це - явище біологічне. У тижневому циклі рекреації починають проявлятися соціальні та соціокультурні закономірності, характерні

для всіх часів і народів. Зв'язок квартального та річного рекреаційних циклів з процесами соціокультурного освоєння територій носить атрибутивний характер і в рівній мірі властивий всім СКС. Сучасний стан не є винятком. Воно визначає лише конкретні форми рекреації, вибір районів і деякі приватні особливості реалізації.

Рекреація - це не тільки орієнтація на пізнання чогось нового, але ще і реакція на стрес, стомлюваність. Вважається, що, чим більше стресовими є умови життя людини, тим більше його потреба в рекреації. Млява робота, недостатня стомлюваність не породжують особливого інтересу до рекреації. Ця закономірність нібито призводить до того, що найбільш активними рекреантами часто є жителі великих міст, а також люди, що мають напружені умови праці.

З просторової точки зору виділяються два стандарти рекреації - пасивний і активний. Під "пасивною рекреацією" розуміється відпочинок в межах свого основного проживання, пов'язаний з незначними переміщеннями в просторі; "активна рекреація" передбачає значні переміщення за межі основного місця проживання.

На підставі критерій повторюваності рекреаційної діяльності виділяються п'ять типів рекреації:

- добовий відпочинок - цикл 24 години;
- тижневий відпочинок - цикл в 7 діб;
- "Квартальний" відпочинок - цикл в 65 - 90 діб;
- щорічний відпочинок - цикл в 365 діб;
- життєвий відпочинок - цикл, що охоплює 10 - 15 років.

Причини рекреації в залежності від її типу носять різний характер. Добовий і тижневий цикли рекреації безсумнівно породжені біологічними особливостями процесу людської життєдіяльності.

Причини добової рекреації - в денній стомлюваності: певний час потрібно спати і проводити поза робочим місцем.

Причини тижневої рекреації приблизно ті ж: 40 - 50 годин робочого часу на тиждень - і до кінця її виникає бажання відпочити.

Добовий і тижневий типи рекреації, як правило, не знаходять просторового вираження: переміщення між "місцем втоми" і "місцем відпочинку" найнезначніші.

Уявити собі сучасне життя без шкіл, лікарень, магазинів, підприємств харчування, музеїв і т. і. просто неможливо. Всі ці види підприємств входять до складу сфери обслуговування (сфери послуг). Розміщення підприємств сфери обслуговування збігається з географією розміщення населення. Однак рівень, якість, повнота набору послуг, що надаються розрізняються не тільки по регіонах, але і в межах кожного з них - між сільською місцевістю і містом, навіть в межах великого міста - між центральними і окраїнними («спальними» і «промисловими») районами. Розміщення підприємств сфери обслуговування визначається і різною частотою попиту на різні види послуг. Грає роль і обсяг попиту на послуги.

Квартальна рекреація - більш складне явище, але її причина цілком очевидно пов'язана з накопиченням втоми від тривалого перебування в одному місці - місці постійного проживання. Це також явище універсальне, властиве всім людям, хоча форми реалізації квартального відпочинку можуть драматично відрізнитися в

залежності від етапу еволюції і типу соціокультурної освіти. Соціальне завантаження кварталної рекреації більш значиме, ніж добової або тижневої.

Просторово активний щорічний і, тим більше, піковий життєвий типи відпочинку - породження ще більш високого рівня освоєння простору, які проявляються тільки в певні періоди соціокультурної еволюції. Залежно від ряду факторів щорічний і життєвий типи рекреації можуть набувати зовсім різні форми і інтенсивність. Щорічна рекреація не є породженням виключно кінця XIX століття і більш пізнього часу. Цей тип рекреації мав місце і в досить давні часи. Інша справа, що з часом він змінює форму реалізації - з просторово пасивної на активну, пов'язану з переміщеннями на все більш віддалені від основного місця проживання відстані. Річна рекреація - складне явище, характерне тільки для деякої частини населення і далеко не завжди залежить від його безпосередніх можливостей.

Відпочинок - це не стільки переміщення в приємне, але віддалене місце, скільки пошук різноманітності. Прагнення до різноманітності - найзагальніша і значуща характеристика рекреації. Раз на рік необхідно досягати максимальної різноманітності; раз на квартал - меншої, але також чітко висловленої різноманітності. Різноманітність може бути досягнуто і без переїзду з основного місця проживання. З просторової точки зору, це пасивна форма рекреації, але, тим не менш, вона виконує свої функції і нічим принципово не відрізняється від просторово активної. Для щорічного відпочинку зовсім не обов'язково кудись їхати - потрібно лише категорично змінити спосіб життя.

Література

1. Олександрова А.Ю. Міжнародний туризм: Учб. посібник для вузів, 2001.
2. Балабанов І.Т., Балабанов А.І. Економіка туризму: Учб. посібник, 2003.

*Марина Бахеркіна,
викладач фізичного виховання,
Маріупольський коледж Донецького національного університету
економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського
(Маріуполь)*

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИМИ ЗАХОДАМИ

Адаптація першокурсників – одна з передумов успішної навчальної діяльності студентів, тому що являє собою складну систему заходів, спрямованих на оволодіння новими формами діяльності, поведінки, спілкування і пов'язана зі зміною соціального статусу молодій людини.



На процес адаптації студентів впливають численні фактори. Крім навчального навантаження, позначаються: екологічний вплив, проблеми міжособистісних відносин у побуті та в навчальній групі, постійний дефіцит часу, низька рухова активність, порушення режиму харчування і сну. Сукупність цих факторів викликає перенапруження фізичної і психічної сфери студента, що може призвести до перевтоми і дезадаптації. Підсумком такого процесу є зниження успішності і погіршення здоров'я.

Правильно організоване фізичне виховання студентів у цей період, є важливим фактором їх розвитку та соціальної адаптації до нових для них умов. Тому перед викладачами фізичної культури стоїть важлива педагогічна проблема – визначити

систему заходів оздоровчого характеру в навчальний та позанавчальний час, за допомогою якої можна забезпечити оптимальні умови виконання студентами своїх навчальних обов'язків, а також досягнення фізичної досконалості.

Найбільш дієвим заходом фізичного виховання, що прискорює адаптацію першокурсників до нових умов навчання – є спортивні свята.

Спортивні свята – одна із найцікавіших форм масового залучення молоді до занять фізичними вправами.

У Маріупольському коледжі Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського стало традицією на початку навчального року проводити спортивне свято – «На старт, першокурсники!».

Мета заходу – поліпшення спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи у коледжі, залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, популяризація здорового образу життя і активного відпочинку, виявлення кращих команд і найсильніших спортсменів, згуртування колективів.

В змаганнях приймають участь групи нового набору у повному складі. Для багатьох першокурсників спортивне свято - це перший крок до регулярних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим у програму змагань включені завдання, розраховані на різний рівень фізичної підготовленості студентів. Дуже важливо щоб усі першокурсники був задіяні у святковому заході, кожний в силу своїх здібностей. Тому що спільна підготовка й участь в змаганнях сприяють об'єднанню молоді у колективи і прискорюють процес адаптування першокурсників до нового оточення і нової системи діяльності в коледжі.

Для того, щоб свято вийшло дійсно цікавим, яскравим та надовго запам'яталось усіма учасниками, організатори детально обмірковують усі заходи щодо його підготовки: проводять роз'яснювальну і організаційну роботу зі студентами та класними керівниками, розроблюють програму, положення і сценарій свята, підбирають суддівський склад, готують необхідний інвентар і місце проведення змагань, продумують музичне і художнє оформлення, набувають грамоти та призи і. т. д.

Щоб охопити такий великий об'єм роботи, викладачі фізичного виховання розподіляють між собою обов'язки, розробляють «План підготовки свята» і намічають відповідальних за реалізацію конкретних задач.

Насамперед складається програма свята, яка повинна відповідати інтересам і можливостям студентів, та виходити з конкретних умов проведення змагань. На основі програми готується сценарій, де детально розписується зміст свята у цілому. Розробляється «Положення спортивного свята», яке містить усі відомості про організацію і проведення змагань. Як тільки директор коледжу затверджує положення, з програмою свята ознайомлюють усіх учасників і розпочинається підготовка.

Першокурсники разом з класним керівником обирають назву команди, девіз, заповнюють заявку, оговорюють спортивну форму і комплекс вправ гімнастичного виступу. Вивчають свій виступ першокурсники на заняттях фізичною культурою під керівництвом викладача. В заключній частині заняття студентам надається можливість відпрацювати естафети та конкурсні завдання. А в поза навчальний час команди тренуються самостійно. Коли команди добре оволодіють вправами виступу, призначається генеральна репетиція.

Для чіткого проведення змагань формується суддівська колегія, в її склад входять: директор коледжу, зам з виховної роботи, керівник фізичного виховання і викладачі фізичної культури. Також до суддівства, організації і підготовки свята залучають активних студентів і кращих спортсменів коледжу, які проходять спеціальну підготовку. Для юних суддів викладачі фізичного виховання проводять консультації за темами: 1. Порядок проведення змагань, їх організація, розподіл суддів. 2. Суддівство естафет і конкурсів. 3. Суддівство змагань з волейболу.

Відповідно до теми і змісту свята підбирається музичне оформлення. Від вдалого музичного супроводу залежить успіх свята. Музика підбирається проста і доступна розумінню учасників, бадьора і життєрадісна, а ще вона потрібна бути сучасною і популярною у молоді. Студенти, відповідальні за музичне оформлення свята готують апаратуру і підбирають музичні твори, а потім разом з викладачами фізичного виховання складають «План музичного супроводу».

Підготовчі роботи займають 2-3 тижня. Напередодні заходу судді проводять додатковий інструктаж по техніці безпеки під час проведення змагань, приймають заявки, готують протоколи, грамоти, інвентар та призи.



В день свята, за годину до початку, суддівська колегія разом з помічниками прибуває на міський пляж де облаштовує і прикрашає територію для майбутніх змагань. В 09.45 прибувають команди, шикуються у відведених для них місцях, лунає музика і у 10.00 свято починається. Протягом двох годин команди приймають участь в різних змаганнях, естафетах та конкурсах. Під час свята поруч з викладачами студенти старших курсів. Вони допомагають проводити захід, контролюють дисципліну і порядок, ведуть відео зйомку, фотографують, відповідають за музичний супровід. По закінченню змагань підраховуються результати і визначаються переможців у командному та особистому заліку. Відбувається привітання та нагородження призерів й свято закінчується.

Слід зазначити, що процес проведення масових фізкультурно-спортивних змагань складний: він залежить не тільки від фізичної підготовленості першокурсників до колективних дій, але і від майстерності керівників заходу.

Цей педагогічний процес, не завжди піддається прогнозуванню. Спортивні свята – явище різнопланове. Вони відрізняються різноманіттям форм і змісту, тому важко дати єдині рекомендації для всіх і з усіх питань. Важливо одне, всі зусилля, витрачені на організацію таких заходів не марні, ми отримуємо – дружний згуртований колектив першокурсників.

Використані джерела:

- 1.Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі Тернопіль 2004 Підручники і посібники
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев 2003 Олимпийская литература
3. Сергієнко В.М. Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Суми 2008

Лідія Агібалова
вчитель фізичної культури
Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 5
з поглибленим вивченням окремих предметів
(Маріуполь)

ФОРМУВАННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Оптимізм, віра в людину - невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил, здоров'я вихователя і вихованця. Недоброзичливість - небезпечна недуга душі, який відбивається і на серце, і на нервах.

Василь Сухомлинський



Актуальність. Головним завданням сучасної системи національної освіти є виховання не тільки всебічно розвинутої особистості, але й орієнтація на збереження психосоматичного здоров'я молодого покоління українського суспільства. Фізичне і психічне благополуччя дитини, які розглядаються як підґрунтя для успішної соціальної й трудової інтеграції в дорослому віці, є головними умовами збереження повноцінного генофонду української

нації та майже головними умовами здорового способу життя особистості.

Педагоги, психологи, соціологи, лікарі серйозно стурбовані проблемою збереження здоров'я підростаючого покоління. Пригадуючи слова видатного українського педагога минулого століття В. О. Сухомлинського про те, що успішний учень – це, насамперед, здорова дитина.

Тому, **збереження психосоматичного здоров'я дітей вважаю одним із пріоритетним напрямком у роботі вчителя.** Саме в дитячому віці при нагляді не тільки вчителя, але і батьків закладаються основи уявлень людини про майбутнє доросле життя, формується система індивідуальних понять про те, що є кращим, потрібним, здоровішим, корисним, соціально схваленим.

Свою діяльність я спрямовую на **використання життєвого досвіду дитини**, допомагаю дитині виявити і **розвинути те, що притаманне цій особистості**, залучити до занять спортом, створити умови для:

- формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та позакласних заходах;
- формування в дитячій свідомості необхідних уявлень про здоровий спосіб життя;
- формування відповідних цінностей, сенсів, життєвих смислів і стереотипів поведінки дитячої особистості.

В сучасній школі багато уваги приділяється створенню різних прикладних технологій, тренінгових програм, спрямованих на моделювання успішних життєвих технологій, не зважаючи на те, що змістовне наповнення *поняття «спосіб життя» залишається неповним та недостатньо визначеним.* **Спосіб життя** – система матеріальних та духовних умов життя особистості, які та обирає внаслідок певної усталеної системи власних уявлень про навколишній світ, відповідно до власного світогляду, системи життєвих цінностей, власної життєвої мети. Вчинок – вибір знаходиться в основі реалізації обраних матеріальних і духовних умов життя людини та завжди є результатом існування певної системи духовних орієнтирів особистості, більш із яких формується ще в дитинстві, коли відбувається закладка його головних змістовних орієнтирів життя на майбутнє.

Шляхи формування енергозберезжувальної моделі здорового способу життя особистості:

- Духовне виховання;
- Фізичне виховання;
- Аналіз життєвих ситуацій;
- Валеологічна освіта;
- Основи медико-психолого-педагогічних знань;
- Самоспостереження.

Робота з фізичного виховання містить такі напрямки, як навчальна діяльність, позакласна виховна робота, гурткова робота, індивідуальна робота, спортивно-патріотичні ігри, змагання, тренування.



МОДЕЛЬ СИСТЕМИ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Духовне виховання особистості відбувається на прикладі національних традицій, етнічних джерел духовності народу з метою формування менталітету здорового способу життя людини як члена певної етнічної спільноти.

Індикатор енергозбережувальної моделі способу життя *Психофізична відповідність*: позитивне самосприйняття; усвідомлення власних потреб та можливостей обумовлених віком, статтю, гендером, антропометричними та фізіологічними особливостями.

Здатність до життєтворчості: позитивне самосприйняття; орієнтація на саморозвиток; креативне мислення.

Здатність отримувати суб'єктивне задоволення від життя: позитивне самосприйняття; позитивний настрій; позитивне світосприймання; позитивне ставлення до себе та інших; оптимізм.

Рефлексія: здатність до самоаналізу; здатність до самопостереження; здатність до цілепокладання; наполегливість та цілеспрямованість. Вважаю, що сьогодні **це найкраще вдається робити через сучасні технології** на основі особистісно орієнтованого навчання: створення ситуацій взаємодії; проектні технології; проблемне навчання; мультимедійні технології; інтерактивні технології; здоров'язберігаючі технології; індивідуальні форми роботи (консультації, відверта розмова, самотестування, самопідготовка); групові форми роботи (тренінги, ділові та рольові ігри); колективні форми роботи (проекти, екскурсії); масові форми роботи. (спортивно-патріотичні ігри, дні здоров'я)



Я, як педагог повинна не тільки ознайомлювати учнів з соціально – нормативним змістом дорослого життя, але й прищеплювати повагу до народної культури, духовності, моралі як головних компонентів способу життя, без яких модель життєвих відносин не може бути психоенергозберезувальною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
 7. Зубалій М. Д.
 2. Проблеми освіти : науковий збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН молодьспорту України. – К., 2012. – Вип. 72. – С. 124–132.
 3. Кохалевич Ю.Р. Фізична культура в школі. Маленькі секрети, або азбука руху. - Х.: Вид. група "Основа", 2009. - 160с. - (Серія "Фізичне виховання").
 4. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Деревянко. - К.: Літера ЛТД, 2012. - 208с.: іл.
 5. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2011.- 128с.
 6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.- 272с.
 7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002.- 248с.
- Інформаційні ресурси
1. Офіційний веб-сайт Міністерства освіти і науки України / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
 2. Офіційний веб-сайт Інститут інноваційних технологій і змісту освіти/ [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://iitzo.gov.ua>.
 3. Офіційний веб-сайт Національної академії педагогічних наук України / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.ipv.org.ua>.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕНЬ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ Й КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ



На сучасному етапі розвитку України пріоритетними напрямками є освіта й зміцнення здоров'я населення. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я населення, що є реальною загрозою збереження та відтворення людського ресурсу як найважливішого чинника національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу, подальшого розвитку суспільства.

Однією з найбільш гострих проблем є проблема модернізації загальної освіти у сфері фізичної культури. Незважаючи на цілий ряд досліджень, що присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання дітей і підлітків, до цих пір кардинальних

змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичної культури в загальноосвітніх установах значної частини дітей і підлітків. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня фізичної підготовки та стану здоров'я дітей. До цього часу не знайдені досить ефективні організаційні форми занять, щоб інтегрували все те нове, що створено наукою й практикою у сфері оздоровчої фізичної культури.

Останнім часом позначилася тенденція розвитку різних напрямів дитячого фітнесу. Фахівці, нарешті, усвідомили, що заняття для дітей – це не копіювання занять для дорослих, у дитячого фітнесу своя специфіка. На думку Г. Глобы, заняття повинні забезпечувати цілісність педагогічного процесу, нести відповідне фізичне навантаження, щоб розвивати й оздоровлювати, заняття повинні бути планомірними, а це неможливо зробити без науково обґрунтованої системи занять і кваліфікованого педагога [1].

Напрями фітнесу, що сьогодні стають популярні в тій чи іншій мірі, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури й надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями. На сучасному етапі можливо спрямувати оздоровчу фізичну культуру, базуючись на різні фітнес-технології [4].

До першої групи відносяться оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції (йога, цигун, тайцзіцюань), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо).

До другої групи відносяться різного роду авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше за іменами їх авторів, такі як, дихальна гімнастика за методикою А. Н. Стрельнікової, система Пілатес (за ім'ям засновника – Д. Пілатеса), калланетика (автор – Калланпінкней).

У третю групу можна об'єднати різні оздоровчі системи, що будуються на основі наукових досягнень і апробацій на практиці. Вони зв'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аерофітнес, ізотон).

До четвертої групи відносяться нові форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол й ін.

До п'ятої групи відносяться різні інноваційні технології й авторські програми, що апробовані й користуються популярністю: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-денс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» й ін.

Шоста група представлена циклічними видами: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, велосипед, тренажерні пристрої й ін.

До сьомої групи відносяться спортивні й рухові ігри.

Зі всієї різноманітності напрямів дитячого фітнесу були виділені найбільш популярні види занять, що перераховані нижче в порядку їх популярності.

1. Ігрові заняття, засновані на рухомих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, і сюжетні, з ігровим методом проведення. («Time to Play» – розвиваючі ігри; «Play Station» – гра за станціями; «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Aegokidz» – танцювально-ігрова програма; «Са-Фі-денс» – танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчинга й ін.)

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів. («DiscoTime» – уроки танцю; «Baby-dance»; «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Аероденс» – програма з танцювальної аеробіки; «Клас» – програма з елементами хореографії, «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка й ін.).

3. Коректувальні заняття для профілактики порушень осанки, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Топ-топ»-уроки з профілактики плоскостопості; «Correctiontraining»-коректувальні заняття, «Фітнес-данс» – програма занять із лікувально-профілактичного танцю й ін.)

4. Заняття з предметами (скакалка, м'яч й ін.) і на спеціальному устаткованні (степ-платформи, фітболи, тренажери). («Місто м'ячів» – урок із різними м'ячами; «Фітбол-шоу» – уроки з фітбол-гімнастики, «Ловці снігча» – заняття з м'ячами; «Roll'nBall» – заняття з медичними м'ячами; Аеро-коктейль – степаеробіка; «Babygymnast» – заняття з елементами художньої гімнастики, тера-аеробіка й ін.)

5. Заняття, спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості й ін. («Чудеса на віражах» – уроки на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття направлені на розвиток силових здібностей; «Ро-wergir» – уроки, направлені на корекцію фігури й ін.).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Дітки + Батьки»; «Gymnastic-Fam» – сімейна гімнастика й ін.).

7. Програми з елементами східних оздоровчих гимнастик і бойових мистецтв. («Teamcombat»; «Фітнес–асорті» – уроки з елементами бойових мистецтв; «Kidsbox» – дитячий бокс й ін.)

Проаналізувавши доступну нам наукову літературу було встановлено популярність дитячих фітнес-програм і тенденції їх розвитку. З цього можна констатувати, що різноманітність їх велика і з кожним роком з'являються нові й цікаві програми, викликає необхідність їх класифікації.

Г. Горцев підкреслює, що заняття, засновані на різних видах гімнастики, служать основою для освоєння різних видів рухів, впливають на організм тих, хто займається, і сприяють розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, витривалості, координації рухів [2]. Вони мають загальнозміцнюючу спрямованість, включаючи вправи, направлені на формування й зміцнення різноманітних м'язових груп (рук, ніг, тулуба), сприяючи усуненню недоліків статури і її корекції, сприяючи розвитку рухливості суглобів.

Ігровий напрям включає програми, засновані на рухомих, музичних, розвиваючих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор й ігровому методі проведення. До них відносяться: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-денс»; двігротренінг; ігровий стретчинг; ігри по станціях (кругове тренування, кругова аеробіка) й ін.

Завдяки використанню вправ цього напрямку поширюються можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їх пізнавальної активності, мислення, уваги, фантазії, вільного самовираження й комунікативних якостей особистості. Вправи перетворюють процес занять на захоплюючу гру й не тільки збагачують внутрішній світ дитини, але й позитивно діють на розвиток рухових здібностей, орієнтування в просторі й фізичній підготовці.

До корегувального, лікувально-профілактичного напрямку відносяться програми: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-данс», танцювальна терапія, релаксаційна гімнастика «Логотип-аеробіка», різні програми на фітболах, а також коригувальні програми, що направлені на профілактику плоскостопості й порушень постави та ін.[3].

Цей напрям включає різні вправи лікувальної фізичної культури й коригувальної гімнастики, що вважаються основою оздоровлення й розвитку дитячого організму, формування свідомого прагнення щодо занять, які сприяють здоровому способу життя, а також направлені на профілактику й корекцію захворювань опорно-рухового апарату (порушень постави, плоскостопість), дихальної, серцево-судинної й нервової системи

дитини, короткозорості й ін., а також сприяють швидкому відновленню сил і працездатності.

До танцювального напрямку відносяться всі напрями танцювальної аеробіки: аероденс; хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк, а також танцювальні програми на степах і фіт-болах («Танці на м'ячах»). Усі ці програми включають основи хореографії й сучасного танцю.

Танцювальний напрям дитячого фітнесу є основою для розвитку відчуття ритму й рухових здібностей тих, хто займається, що дозволяє вільно, красиво й координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно до її структурних особливостей, характеру, ритму, темпу та інших засобів музичної виразності.

Танці мають велике виховне значення й доставляють естетичну радість тим, хто займається. Вони дозволяють навчитися вільно рухатися, оволодіти різними танцювальними стилями й проявляти себе в різних показових виступах.

До напрямку з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв відносяться: йога-аеробіка, ушу й ін.

Дана група фітнес-програм включає комбіновані програми рухової діяльності, сполучає естатодинамічне положення тіла, дихальні вправи, елементи релаксації й стретчинга. Вони направлені на розвиток гнучкості в поєднанні із засобами психоемоційної регуляції. Заняття допомагають дітям навчитися володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику знаходити умиротворіння, відвертість і внутрішню свободу.

До циклічного напрямку відносяться: заняття на спеціальних тренажерах, що імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді й ін., а також класична аеробіка.

Заняття проводяться з метою поступового підвищення функціональної підготовки тих, хто займається, сприяючи розвитку серцево-судинної й дихальної систем організму. Безперечно, позитивною якістю цих занять є їх порівняно низька травматичність.

Усі заняття з дитячого фітнесу можна проводити в спортивному залі (зал аеробіки, тренажерний зал), на повітрі (на спортивному майданчику, стадіоні, на галявині), у воді (аква-фітнес).

Таким чином, представлені класифікації умовні, оскільки, в залежності від тенденцій розвитку і появи нових фітнес-програм, можливі їх зміни й модифікації.

Слід звернути особливу увагу на наукову розробку фітнес-програм, спрямованих на комплексний, гармонійно фізичний розвиток дітей, профілактику й корекцію їх здоров'я, залучення до здорового способу життя.

Отже, принципи дитячого фітнесу повинні відображати найістотніші риси оздоровчої направленості занять фітнесом і містити в собі конструктивний сенс його системно-логічної і інтеграційної побудови. Для занять фітнесом з дітьми дотримуються загальних загальнометодичних принципів фізичного виховання, специфічні, принципи занять з дітьми.

Кожний вчитель чи викладач-тренер повинні мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки на заняттях фітнесом з дітьми.

СПИСОК ВИКОРИСТОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування/ Г.В. Глоба // Молода спортивна наука України, Львів, том 1. – С. 169-174.
2. Горцев Г. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по степ-аэробике / Г. Горцев // Теория и практика ФК. – 1997. – № 5. – С. 39-45.
3. Євстаф'єв Б. В. Аналіз основних понять в теорії фізичної культури / Б. В. Євстаф'єв. – Л. : ВІФК, 1985. – 118 с.
4. Лаврухіна, Г.М. Методика проведення оздоровительної гимнастики для жінок з урахуванням вікових періодів-життя : автореф. дис.: канд. пед: наук / Г.М. Лаврухіна. СПб., 2002. – 24 с.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Наталія Лапочук
викладач фізичного виховання
голова Маріупольського регіонального методичного об'єднання
ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»
(Маріуполь)

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО – КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ТЕОРЕТИЧНИХ, ЗМІШАНИХ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



В Україні, яка «крокує» до єдиного світового простору, впровадження інформаційних технологій набуває все більш масштабного і комплексного характеру. Сучасних здобувачів освіти вже мало цікавлять традиційні лекції — сьогодні молодь віддає перевагу інтерактивним технологіям. До того ж ці методи, на думку викладачів, є дуже результативними (підвищується рівень успішності так і якості навчання).

Але є численні факти того, що викладачі вважають, що використання комп'ютерних та інформаційних технологій — справа тільки викладачів інформатики. Однак практична діяльність кращих викладачів переконує в тому, що сьогодні викладачі зобов'язані не тільки вільно володіти сучасними інформаційними та комп'ютерними технологіями, а й вміло використовувати їх у своїй професійній діяльності.

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), спрямовані на те, щоб дати якомога більше інформації за допомогою цифрових навчальних засобів. До сучасних інформаційно-комунікаційних технологій навчання належать Інтернет-технології, мультимедійні програмні засоби, Офісне та спеціалізоване програмне забезпечення, електронні посібники та підручники, системи дистанційного навчання (системи комп'ютерного супроводу навчання).

Інтернет — це джерело інформації, корисної з точки зору навчальної діяльності, її аналізу та оцінки. Викладач може використовувати інформаційні ресурси Інтернет за наступними напрямками:

- Самоосвіта, тобто вивчення досвіду колег в інших містах України та інших країн.
- Підготовка конспектів і дидактичних матеріалів. Підготовка атестаційних матеріалів.
- Позакласна робота здобувачів освіти при підготовці рефератів, доповідей, повідомлень, індивідуальних творчих завданнях.
- Використання безпосередньо на заняттях при самостійній роботі з документами, які вивчаються, довідковими матеріалами, навчальними інтерактивними моделями й т. д..
- Тестування знань здобувачів освіти.
- Участь у дистанційних олімпіадах, вікторинах для здобувачів освіти, та онлайн-курсів, або конференцій для викладачів.

У будь-якому варіанті доступ в Інтернет для здобувачів освіти підвищує і рівень підготовки самого викладача, і рівень проведення занять, і якість знань самого здобувача освіти. При цьому інтерес більшості здобувачів освіти до комп'ютера та Інтернету підвищує мотивацію навчання, але не дивлячись на це, ми не повинні забувати, що пріоритетним напрямком у вихованні молодого покоління є популяризація здорового способу життя, зокрема занять фізичною культурою і спортом, значить, молодь не повинна піти зі спортивних майданчиків у світ комп'ютерів. Саме на викладачів фізичного виховання лягає відповідальність за організацію якісних, сучасних занять фізичної культури. Комп'ютеризація та інформатизація процесу навчання роблять заняття привабливішими та завжди роблять позитивний вплив на їх практичну складову.

Використання ІКТ на заняттях фізичного виховання – це корисна і цікава форма роботи для здобувача освіти, і для викладача. Заняття фізичною культурою з використанням ІКТ мають свої особливості, пов'язані з предметом умінь, поставленими цілями, з індивідуальними здібностями та рівнем використання ІКТ.

Заняття фізичного виховання включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, тому використання електронних

презентацій, відеороликів і онлайн-тестів дозволяє нам ефективно розв'язувати цю проблему.

Електронні презентації на теоретичних заняттях з фізичного виховання призначені для вирішення ряду педагогічних завдань. Їх використання дозволяє нам значно підвищити продуктивність навчання, тому, що одночасно залучений зоровий і слуховий канали сприйняття. Наявність конспектів у вигляді тематичних електронних презентацій надає можливість організації самостійної роботи здобувачів освіти з подібного роду ресурсами. Обов'язковою умовою електронної презентації є наявність ілюстративного матеріалу. Вибір текстового матеріалу не можливий без залучення додаткової довідкової літератури.

Електронна презентація містить великий теоретичний матеріал для вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Але не менш важливий і той стимул, який несе в собі процес підготовки електронної презентації, відеороликів до поглибленого вивчення дисципліни. Крім того, поняття й абстрактні положення до свідомості здобувачів освіти доходять легше, коли вони підкріплюються конкретними фактами, прикладами та образами; і тому для розкриття їх необхідно використовувати різні види наочності. Саме тому в навчальних презентаціях текстову інформацію звести до мінімуму, замінивши її схемами, діаграмами, малюнками, фотографіями, анімаціями, фрагментами фільмів, що стосуються фізичної культури та спорту. Інформаційна технологія навчання є новою методичною системою, що дозволяє розглядати здобувача освіти не як об'єкт, а як суб'єкт навчання, а комп'ютер — як засіб навчання. Практично незаперечним є факт, що дизайн презентацій безпосередньо впливає на мотивацію здобувачів освіти, швидкість сприйняття матеріалу стомлюваність робить матеріал більш прийнятним і доступним здобувачу освіти.

Використання випробувальних комп'ютерних програм на заняттях з фізичного виховання дозволяє об'єктивно оцінити теоретичні знання здобувачів освіти. Комп'ютерна програма сама приведе безліч прикладів, порахує правильні відповіді та виставить об'єктивну оцінку. Виграє від цього не тільки викладач, який буде звільнений від перевірки тестів з дисципліни, крім того, така комп'ютерна програма корисна насамперед здобувачам освіти. Комп'ютер завжди неупереджений, це незалежний експерт.

Традиційні тести хороші для контролю, оскільки є виключно об'єктивним його способом. У комп'ютеризованому вигляді можливий варіант Самонавчання, що йде у 2-4 рази швидше, ніж при традиційному колективному розборі результатів тестування. Варіант самообслуговування дає можливість зрозуміти такий обсяг матеріалу, який не вдається здійснити в іншому випадку — саме в цьому перевага комп'ютеризованих тестів.

Використання комп'ютерних тестів на теоретичних заняттях фізичного виховання дає можливість:

- здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання;
- вносити обґрунтовані зміни в процес викладання;
- правдиво оцінювати якість навчання та управляти ним.

Тільки використання при автоматизованому контролі дійсно хороших продуманих питань здатне зробити позитивний вплив на навчальний процес. Відомий педагог — новатор Ілля Мойсейович Ільїн говорив, що учні пам'ятають не відповіді, а питання і свою реакцію на них — знайдене рішення.

Ще одна перевага комп'ютерних тестувальних програм у порівнянні з традиційними методами перевірки знань — це оперативна перевірка знань здобувачів освіти. Такі програми потрібні як викладачеві, так і студенту. Навчальний матеріал, реалізований в комп'ютерному навчанні, постійно контролює і підтримує на необхідному рівні мотивацію здобувача освіти способам пізнання.

Таким чином, комп'ютерна підтримка дозволяє вивести Сучасні навчальні та позанавчальні заняття на якісно новий рівень, підвищити статус викладача, використовувати різні види діяльності на занятті, ефективніше організувати контроль і облік знань здобувачів освіти. За використанням інформаційних технологій — МАЙБУТНЄ!!!

ЛІТЕРАТУРА

1. Биков В.Ю. Інформатизація регіональної системи освіти: загальний опис і основні компоненти реалізації / В.Ю. Биков, Н.М. Чепурна, В.М. Саух // Комп'ютер у школі та сім'ї. — №3. — 2006. — С. 3–6.
2. Захарова І.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. — 4-е изд., стер. — М.: Academia, 2008. — 192с.
3. Роберт И.В. Информационные технологии в науке и образовании / И.В. Роберт, П.И. Самойленко. — М., 1998. — 176 с.
4. Свістельник І.Р. До питання інформаційного забезпечення науковців галузі фізичної культури і спорту / І.Р. Свістельник // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 20. — С. 51-56.
5. Сікорський П.І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання / П.І. Сікорський // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи. зб. наук. праць. — Львів: ЛДУ БЖД, 2006. — С. 601.
6. Снігур О.А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога / О.А. Снігур // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. — Київ-Вінниця, 2006. — С. 458.
7. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій / О. Щербак // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наукових праць. — Київ-Вінниця, 2006. — С. 14-20.

Дзюба Світлана
викладач фізичного виховання
Комунальний заклад «Покровський педагогічний коледж»
(Покровськ)

МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ



Анотація: у статті підкреслюється важливість популяризації здорового способу життя серед студентів як умова розкриття величезного соціального потенціалу студентської молоді. Аналізуються мобільні застосунки, призначені для підтримки ведення здорового способу життя, наводиться огляд найбільш поширених мобільних додатків, які сприяють його формуванню.

Ключові слова: мобільні застосунки, інноваційні мобільні технології, Інтернет, здоров'я, здоровий спосіб життя.

У сучасному світі, що характеризується все зростаючим значенням взаємозв'язку економічних, соціальних і правових відносин в єдиній глобальній системі, створюються моделі оптимізації суспільних відносин. Так, в рамках відомої парадигми здоров'я [1, с. 17] передбачається формування моральної відповідальності особистості за власне здоров'я. При цьому, як підкреслює О. В. Терент'єв, істотна роль відводиться «системі виховання

культури здоров'я, культури задоволення потреб, що найбільш повно реалізуються в здоровому способі життя людини» [1, с. 25].

На наш погляд, можна виділити кілька основних передумов формування ціннісного ставлення до здоров'я і актуалізації здорового способу життя (ЗСЖ).

1. Глобальна конкуренція, що вимагає від економічних суб'єктів - оновлення технологій, прискореного освоєння інновацій, а від людей - швидкої адаптації до вимог мінливого світу [2, с. 272], змушує шукати нові й удосконалювати колишні методи залучення молоді до ЗСЖ.

2. Науково-технічний прогрес має на увазі зростання частки інтелектуальних та інноваційних компонентів у розумовій і фізичній діяльності сучасного молодого фахівця.

3. Час стає дефіцитним ресурсом. З метою його економії і зниження транспортних витрат системи комунікацій інтегруються в єдині інформаційні мережі. Складність технологічного забезпечення їх функціонування і робота в режимі інформаційного перевантаження обумовлюють необхідність підтримки оптимальної фізичної активності.

4. Корпорації всіх рівнів використовують «ігрову змагальність як засіб масового залучення до технологічних новинок, створення масового попиту на їх продукцію» [3, с. 19], що сприяє розгляду мобільних застосунків як засобу залучення молоді до ЗСЖ у віртуальній реальності.

5. Найважливіша нерівність використання сучасних технологій в міській і сільській місцевостях стимулює залучення соціальних мереж до популяризації ЗСЖ незалежно від географічного і соціального статусу аудиторії.

Ще на початку ХХІ ст. стрімке погіршення здоров'я молодого населення на тлі несприятливої соціально-економічної обстановки в нашій країні спонукало науково-педагогічне співтовариство до пошуку найменш витратних і найбільш ефективних засобів морального і фізичного оздоровлення студентської молоді. У дисертаційному дослідженні Б. М. Зисманова сформульовані науково обґрунтовані педагогічні умови ефективного формування ЗСЖ студентів під час освітнього процесу.

Серед них названі: «... системне вирішення проблем формування здорового способу життя в освітньо-інформаційному і поведінковому плані; диференційований і індивідуалізований відбір змісту, форм і методів формування здорового способу життя з урахуванням особливостей діяльності контингенту студентів» [4, с. 11].

В рамках аксіологічної концепції здоров'я розглядається як «отримане благо» [1, с. 16]. Відомий французький економіст П. Прудон називав здоров'я чеснотою тіла, а Аристотель зазначав: «... Чесноти не даються нам від природи і не виникають поза природою, але ми від природи маємо можливість набути їх, шляхом звичок набуваємо їх досконало» [5, с. 145]. Практично будь-яку звичку можна сформувати, але чим вона складніша, тим менше задоволення приносить і довше виробляється, тим більше вимагає завзятості і усвідомленої практики.

На наш погляд, дієвим засобом вироблення корисних звичок у студентів можуть виступати мобільні застосунки.

До багатьох з них вбудована система винагород, яка сприяє закріпленню необхідних корисних навичок. Їх використання в цілях популяризації ЗСЖ серед студентів представляється нам надзвичайно актуальним, так як останнім часом смартфони і подібні до них пристрої набувають все більшого значення у студентському житті, оскільки дозволяють поєднувати і навчання, і відпочинок, і турботу про здоров'я.

Розглянемо найбільш відомі на сьогоднішній день мобільні додатки, розроблені для оцінки фізичних параметрів користувача, які можна рекомендувати як засіб популяризації ЗСЖ в студентському середовищі.

Дані програми призначені для того, щоб процес досягнення цілей, поставлених власниками мобільних телефонів, - таких як зниження ваги, збільшення м'язової маси, контроль рухової активності, - протікав більш ефективно і якісно, був оптимізований і комфортний, а найголовніше - забезпечував бажаний результат.

У таблиці наводяться відомості про програмні продукти, про ефективність яких свідчать оцінки і кількість скачувань сервісів Google Play і iTunes .

Таблиця 1. Огляд мобільних додатків для занять спортом, оптимізації режиму харчування і сну.

| Застосунок | Розробник | Мета | Функції |
|------------------------------------|-------------|--|---|
| BodyWise: Health & Fitness Tracker | зарубіжний | відстеження дієти без підрахунку калорій і корекція фізичної активності | тренувальний щоденник і календар; фіксація вимірів ваги і жирової тканини; встановлення мікро- і макроцілей і нарахування очок за їх досягнення |
| Up - Smart Coach for Health | зарубіжний | зниження ваги, поліпшення сну, спалювання калорій | відстеження активності протягом дня, серцевого ритму, якості та ефективності тренувань, дотримання калорійності дієти, тривалості і фаз сну |
| Sleep time | зарубіжний | оптимізація сну і безсоння | відстеження фаз сну; статистика тривалості сну і пробуджень; вибір сприятливого часу пробудження |
| WaterBalance | зарубіжний | підтримання водного балансу в організмі | докладний довідковий розділ; індивідуальний підрахунок добової норми води |
| Kwit | зарубіжний | психологічна підтримка відмови від паління | поради; переконання; ігрова мотивація |
| BetterMe: Weight Loss Workouts | вітчизняний | зниження ваги | індивідуальні тренування і фізичні навантаження. |
| Ліки Контроль | вітчизняний | перевірка актуальної бази зареєстрованих в Україні ліків і інструкцій до них | перевірка ліків на якість; підбір аналогів; інструкції; поради. |

На підставі проведеного нами дослідження, що включає опитування студентів , можна зробити наступні висновки:

- мобільні застосунки для популяризації ЗСЖ відкриті і доступні для будь-кого охочого змінити свій спосіб життя;
- дана категорія мобільних додатків користується великим попитом, особливо в студентському середовищі, що відображає модні тенденції ЗСЖ;

- в популяризації ЗСЖ важливу роль відіграє реклама.

На закінчення підкреслимо: такий напрямок популяризації ЗСЖ серед молоді, як мобільні застосунки, необхідно розвивати, покращувати якість і доступність програмних продуктів з метою формування і підтримування зацікавленості студентів у використанні новітніх досягнень в області здоров'язбереження.

Список використаних джерел:

1. Терентьев О. В. Здоров'я людини як об'єкт філософського-аксіологічного аналізу: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.01. М., 2008. 26 с.

2. Yurieva T. V. Innovative Social Economy: Formation and Development in Russia // Перспективи науки. 2011. № 12 (27). С. 271-273.

3. Фомін Ю. А., Скаржинська Е. Н. Спорт в умовах глобальної інформатизації // Теорія і практика фізичної культури. 2007. №2. С. 18-19.

4. Зисманов Б. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів освітнього процесу : автореф. дис. ... канд. пед.наук. Смоленськ, 2006. 20 с.

5. Античні мислителі про мистецтво: Збірник висловлювань давньогрецьких філософів і письменників про мистецтво / Общ. ред., вступний. ст., комент. В. Ф. Асмуса. 2-е изд., Доп. М.: Мистецтво, 1938. XXXVIII, 243 с.

6. Скрипка Г. Використання мобільних додатків для проведення навчальних досліджень під час вивчення предметів природничоматематичного циклу / Скрипка Г. В. // Комп'ютер у школі та сім'ї. 2015. № 3. С. 28–31

Галіна Ніколаєва
викладач фізичного виховання
Маріупольський будівельний коледж
(Маріуполь)

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Наше життя суттєво змінилося. У всьому світі продовжують з'являтися нові випадки COVID-19. Багато країн, в тому числі Україна, дотримуються строгих правил щодо карантину. Перебуваючи на карантині, людина змінює привичний спосіб життя, зменшує рухову активність. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму, може призвести до зниження імунітету та загострення хронічних захворювань. Самоізоляція чинить негативний вплив на здоров'я і якість життя, викликає додатковий стрес і ставить під загрозу психічне здоров'я

людей. Цінними інструментами, що допомагають захищати наше здоров'я протягом цього часу можуть бути фізична активність і методи розслаблення.

Система освіти повинна адекватно реагувати на виклики соціального середовища, шукати і знаходити конструктивні управлінські, технологічні та педагогічні вирішення виникаючих проблем. Організація роботи закладів освіти на сучасному етапі - одне з важливих і складних питань.

Ситуація з приводу карантину, що склалася для всіх в будь-якій діяльності, виявилася новою і не простою. У сфері освіти інтенсифікація навчального процесу, перехід на дистанційне навчання, активізація самостійної роботи, збільшення психічних навантажень - це все ознаки нашого повсякдення.

Невід'ємною частиною освітнього процесу у закладах освіти є формування фізичної культури особистості. Особливістю організації занять з фізичної культури являється пріоритет практичних занять, де успішно вирішується завдання розвитку фізичних якостей і навчання руховим діям.

Розглянемо організаційно-методичні аспекти застосування електронного дистанційного навчання студентів з дисципліни «Фізична культура», можливості електронного середовища дозволяють викладачеві здійснювати дану діяльність.

Дистанційне навчання – тип навчання, при якому освітня взаємодія реалізується за допомогою комп'ютерів, телекомунікаційних технологій та ресурсів мережі Інтернет. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасному суспільстві відіграють велику роль. Одним з основних компонентів професійної підготовки педагогічного фахівця стають питання оволодіння сучасними інформаційними і комп'ютерними технологіями. Ми вже вийшли на той рівень, коли використання комп'ютерних технологій стало необхідним атрибутом нашої роботи.

Формуючи і організовуючи свою освітню роботу, кожен педагог, звичайно, йде своїм шляхом. Але тим не менше завжди корисно ознайомитися з наявним досвідом для того, щоб уникнути очевидних помилок. Викладені у цій роботі методичні рекомендації дають приблизну модель організації роботи щодо виконання освітніх програм в умовах дистанційного навчання.

Для дистанційного навчання характерні всі властивості навчального процесу: зміст, цілі, організаційні форми, засоби навчання, система контролю і оцінки результатів, дослідницька і самостійна робота. Новим підходом при формуванні матеріалів для дистанційної роботи є **електронний навчально-методичний комплекс**. Яким він повинен бути?

Зміст навчального матеріалу комплексу відповідає вимогам державного освітнього стандарту і зразкової навчальної програми дисципліни «Фізична культура». Структура електронного навчально-методичного комплексу містить необхідні і достатні навчальні матеріали для проведення навчальних занять у електронному режимі з необхідними

інструкціями, методичними рекомендаціями, дидактичними матеріалами, засобами для оцінювання, інформаційно-довідковими матеріалами..

Вони згруповані тематично за розділами. Вибір змісту навчального матеріалу дистанційного курсу починається з визначення обсягу і виду матеріалу, який може бути освоєний у дистанційному режимі. Теоретична частина включає тестування, онлайн-бесіди, реферати та конкурсні проекти.

Теоретичні відомості краще підготувати у формі лекційних презентацій. Їх використання дозволяє значно підвищити продуктивність навчання, так як одночасно задіяні зоровий і слуховий канали сприйняття. Обов'язковою умовою електронної презентації є наявність ілюстрованого матеріалу, демонстраційний матеріал підвищує ефективність засвоєння теоретичних знань. Відеоматеріали допоможуть продемонструвати техніку виконання елементів, правила змагань, опанувати новими знаннями, розширити загальний кругозір студентів і підвищити мотивацію до занять фізкультурою і спортом.

Навчальні заняття проводяться відповідно до розкладу через вибрану систему, у нашому випадку через *classroom*. Спочатку викладачі відправляли завдання у текстовій формі, а пізніше освоїли відео контент і роботу по веб-зв'язку. Активно в цьому процесі задіяний сайт нашого освітнього закладу. Найефективніше, за словами викладачів, онлайн-трансляція, в ході якої є зворотній зв'язок між педагогом і студентами.

Практичні заняття з фізичної культури проводяться через систему практичних завдань. З огляду на режим самоізоляції, вибираємо те, що доступно для виконання кожного в домашніх умовах. Викладачі підбирають фізичні вправи, які можуть бути виконані студентами в рамках ранкової гімнастики, самостійних занять на розвиток рухливих якостей. Різноманітні сервіси та платформи допомагають викладачу у цій роботі, висвітлюють різноманітні сучасні види тренінгу.

Існує багато систем оздоровчої фізичної культури: оздоровча ходьба, оздоровчий біг, дихальна гімнастика, аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, фітнес та інші. В домашніх умовах можна цілком ефективно тренуватися, використовуючи сучасні фітнес-технології. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є в даний час одним з основних і актуальних завдань для спеціалістів.

Широка пропаганда фітнесу в засобах масової інформації служить додатковим і істотним аргументом на користь їх вибору. Інтерес до них також обумовлений і тим, що фітнес-програми є загальнодоступними, високоефективними і емоційними. Вільний мотивований вибір занять фізичними вправами, використання інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання – це все ознаки новітніх фітнес - технологій. Широкий вибір форм занять: різновиди аеробіки, шейпінг, хатха-йога, пілатес, ритмопластика, черлідінг, допоможуть вибрати «свої» індивідуальні комплекси фізичних вправ.

Практична частина може включати моніторинг виконання студентами вправ, фото і відеозвіти, щоденник самоконтролю. Ранкову зарядку рекомендується виконувати щодня по 5-15 хвилин, а повноцінне фізичне тренування – кілька разів на тиждень (в залежності від фізичної підготовленості) по 30-40 хвилин. До дистанційних практичних занять необхідно приступати тільки будучи здоровим. Під час і після вправ необхідно контролювати своє самопочуття і об'єктивні характеристики (пульс, артеріальний тиск, частота дихання) і, при необхідності, знижувати навантаження.

Перевагами використання електронного навчально-методичного комплексу у порівнянні з традиційними паперовими дидактичними матеріалами є можливість кожного студента самостійно планувати свою індивідуальну освітню траєкторію, здійснювати навчально-пізнавальні, тренувально-змагальні, соціально-комунікативні види діяльності. Навчання при цьому стає інтерактивним, зростає значення самостійної роботи студентів.

Сучасні інформаційні технології сприяють суттєвому розширенню дидактичного арсеналу педагога, дають можливість пропонувати учням цікаві практичні та теоретичні завдання, ширше використовувати музичний супровід, теоретичні блоки, рекомендації для студентів с захворюваннями, здійснювати на далі принципи індивідуалізації навчання. Завдяки різноманітності методик підвищується інтерес до вивчення предмету.

Однак, зазначимо, ми не прихильники того, щоб змушувати студентів ще більше сидіти біля комп'ютера. Ми за те, щоб практики у нашому предметі було більше, а дистанційні форми навчання використовувалися як повноцінне яскраве доповнення в роботі.

Для забезпечення високої якості освіти необхідна не тільки грамотна підготовка навчально-методичного забезпечення, а і ретельна підготовка студентів до навчання у дистанційному форматі: технічне оснащення, проведення інструктажів по правилам проведення самостійних занять фізичними вправами, правилам самоконтролю, техніка безпеки, врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо), дотримання усіх вимог карантинних заходів, виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття.

За допомогою викладача проходить організація самостійної діяльності студентів, яка забезпечується на основі самоконтролю, самоосвіти і культури рухів, забезпечення диференційованого підходу до студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.

Викладач не має права вимагати відеоматеріали з виконання домашнього завдання з фізкультури, але може їх отримувати за взаємною згодою зі студентами та їх батьками. Згідно зі статтею 307 Цивільного кодексу України, людина може бути знята на відео лише за власною згодою. Якщо йдеться про неповнолітніх, то для зйомок необхідна згода батьків або опікуна.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. В ситуації, що склалася в даний час в системі фізичного виховання актуальним є питання розробки і впровадження інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм, які можна використовувати для самостійних занять в період карантину в домашніх умовах. Також актуальним є обмін досвідом і вироблення стратегії освіти на перспективу для рішення завдань навчальної дисципліни «Фізична культура», основним напрямком якої є формування у молоді стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. – К.: Здоров'я, 2000. -142 с.
2. Вітун Є.В., Бакурадзе Н.С., Нурматова Т.В. Використання інформаційно-комп'ютерних технологій на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах. Новини вищих навчальних закладів. Поволжський регіон. – 2017. – № 4 (44). – 168–179 с.
3. Плахитний Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В.У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя. - Кам'янець-Подільський, 2004. - 224с.
4. О. Яременко, О. Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді, проблеми і перспективи. - К.,Український інститут соціальних досліджень, 200, -207 с.

Лілія Пилипшанова
викладач фізичного виховання
Маріупольський будівельний коледж
(Маріуполь)

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ



Проблема соціального здоров'я і фізичного стану населення на сьогодні має високу ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. У зв'язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова

активність, що обумовлює розвиток гіпокінезії. Це значимий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини. Як показує сучасна дійсність, студентство є найбільш вразливою частиною молоді, оскільки стикається з низкою труднощів, пов'язаних з невисокою руховою активністю (статична поза учнів за столами на заняттях), збільшенням навчального навантаження, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні тощо [1]. На сайті Міністерства Освіти і Науки України від 26 березня 2020 р. з'явився лист щодо організації освітнього процесу в закладах професійної (професійно-технічної) освіти на період карантину [2]. Щоб попередити поширення COVID-19, виконання теоретичної частини освітньої програми мало бути організовано з використанням технологій дистанційного навчання, що не передбачало відвідування закладів освіти її здобувачами та постійного відвідування педагогічними працівниками. Однак, практика показала, що введення режиму самоізоляції обмежує заняття руховою активністю на вулицях, спортивних майданчиках, а це значить, що єдине місце, де дозволено займатися - це місце проживання студента. У зв'язку з вищесказаним, метою даного дослідження було вивчення ключових проблем студентської молоді пов'язаних з організацією освітнього процесу з дисципліни «Фізична культура» в форматі дистанційного навчання. Для вирішення поставленої мети була розроблена анкета для студентів, спрямована на виявлення проблем, з якими вони стикаються в процесі реалізації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура». В анкетуванні взяло участь 250 студентів у віці від 15 років до 20 років (I-IV курс) Маріупольського будівельного коледжу. Студентам було запропоновано відповісти на наступні питання: 1. З якими труднощами Ви зіткнулися, виконуючи завдання з дисципліни «Фізичної культури»? 2. Чи готові ви виконувати фізичні вправи по відеоконференції в груповій формі в призначений час? 3. Які вправи ви б хотіли виконувати, але в умовах самоізоляції це неможливо? 4. Ваші пропозиції щодо реалізації даної дисципліни в умовах самоізоляції. Аналіз анкет показав наступне: 20% студентів відповіли, що у них не виникало проблем при виконанні вправ, 80% - зіткнулися з низкою проблем: маленька площа проживання, нікому вести відео зйомку, заважають батьки, брати, сестри, та ін. Відповіді про готовність студентів виконувати вправи через використання відео зв'язку в «присутності» одногрупників та викладачів розподілилися наступним чином, 10% - згодні з такою формою заняття, 90% студентів висловили небажання до такої форми з різних причин: «глузування» при виконанні вправ, неможливість виділити саме цей час для занять, і багато інших причин. Відповіді на третє питання були різними: біг, спортивні ігри, заняття в тренажерному залі. На останнє запитання студенти пропонували «теоретизувати» дану дисципліну (проведення лекцій, складання тестів). Аналіз проблем студентів, дозволяє констатувати, що житлові умови у всіх різні, не кожен хотів би, нехай навіть і дистанційно, «запрошувати» до себе гостей. Сімейні проблеми існують у студентів, які

проживають спільно з батьками, родичами і мають молодших братів або сестер. Це пов'язано з тим, що досить часто нерозуміння родичів щодо необхідності виконання комплексів вправ викликають у них глузування. З технічними проблемами зіткнулися не тільки студенти, а й викладачі фізичної культури, мабуть, це найактуальніша проблема всього процесу переходу на дистанційну освіту. Але, на відміну від інших дисциплін у виконанні завдань з фізичної культури вона гостріша. При виконанні вправ студент повинен встати так, щоб його було видно, пересуватися в рамках огляду камери та ін. До матеріальних проблем було віднесено відсутність необхідного спортивного інвентарю, хоча можна підібрати і такі вправи, які не потребують додаткового обладнання. Проблеми нестачі часу, як і технічні, на першому місці серед перерахованих. Це пов'язано з тим, що на дистанційну форму переведені всі дисципліни, тому студенти витрачають досить багато часу на читання лекцій, виконання практичних завдань, вирішення тестів тощо. До особистісних проблем можна віднести сором'язливість та зовнішній вигляд. Тут доцільно наголосити, що сучасні телефони оснащені здатністю записувати відео, і звичайно, виконуючи певну вправу, студент може перебувати не зовсім в коректній позі, що нерідко призводить до насмішок з боку одногрупників.

Виходячи з вищевикладеного, був розглянутий і організований другий варіант реалізації дисципліни «Фізична культура» в умовах карантину, а саме: дистанційно - індивідуальна робота. Для проведення занять дистанційно був запропонований комплекс вправ для розминки перед кожним заняттям. Потім студентам пропонувалися заняття за двома напрямками. Перший напрямок: викладач пропонує комплекс вправ, в якому наведена конкретна кількість виконань і підходів, а також описана техніка виконання. Студенту необхідно не тільки їх виконати, але і зафіксувати виконання на відео, яке потім слід відправити викладачеві. Другий напрямок: викладач пропонує студенту створити і виконати свій комплекс вправ, наприклад, на зміцнення м'язів спини, і надіслати відео звіт викладачеві з письмовою відповіддю, який буде містити вправи і їх техніку виконання. Даний напрямок націлений на самостійний підбір вправ, які студенти здатні виконати як фізично, так і відповідно до своїх можливостей, наприклад, з використанням наявного спортивного інвентарю та ін. Для підтримки фізичної активності було обрано індивідуальну роботу зі студентами з використанням інформаційних технологій. Студенти із задоволенням виконували запропоновані завдання, а деякі творчо ставилися до виконання завдань: прискорювали темп відео, накладали музику тощо.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок про те, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю.

Список літератури

1. Авер'янова, І.В. Регіональні особливості морфофізіологічних характеристик і фізичної підготовленості студентів/ І.В. Авер'янова, Н.В. Зайцева // Людина. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18, № 3. С. 60-68. DOI: 10.14529 / hsm180306

2. ЛИСТ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ м. Київ від 26 березня 2020 р. № 1/9-177 Щодо Організації Освітнього Процесу В Зкладах Професійної (Професійно-Технічної) Освіти На Період Карантину. Електронний ресурс: URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-zakladah-profesijnoyi-profesijno-tehничnoyi-osviti-na-period-karantinu>

*Світлана Кабанчук
викладач-методист, керівник фізичного виховання
Маріупольський коледж Донецького національного університету
економки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського
(Маріуполь)*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ



Формування життєво компетентної особистості - одна з основних проблем навчально-виховного процесу закладів фахової передвищої освіти. В умовах реформування освіти викладач повинен бути одночасно предметником, психологом, вихователем. Пандемія коронавірусу як небезпека світового масштабу породила ряд нових цивілізаційних викликів, які вимагають нестандартного погляду на суспільне життя та навчання.

У 2019-2020 та 2020-2021 н. р. з огляду на пандемію COVID-19, запроваджені карантинні обмеження, перед системою освіти постали нові випробування, пов'язані з забезпеченням

неперервності освітнього процесу, спроможністю закладів усіх рівнів освіти забезпечити якість і сталість здобуття освіти в умовах карантинних обмежень, необхідністю розвитку дистанційної форми здобуття освіти. Система освіти України, в умовах неможливості реалізації усталених освітніх та виховних практик мусила інтенсивно операційно трансформуватися, знаходити нові канали реалізації освітнього процесу. Сучасний рівень розвитку цифрових технологій, доступність цифрових пристроїв сприяє технологічному вирішенню питання налаштування дистанційної освіти та виховання.

Однак, саме поєднання таких факторів як соціальне дистанціювання, самоізоляція та технологічне опосередкування традиційних зв'язків у освіті й виявили мало очевидні її проблеми.

Мета дослідження – навчитись організовувати освітній процес з фізичного виховання, використовуючи технології дистанційного навчання, дізнатись про успішні приклади застосування дистанційного та змішаного навчання в закладах освіти, визначити сучасні підходи до удосконалення змішаного освітнього процесу, застосовувати різновиди дистанційного навчання, ознайомитись із ключовими особливостями та інструментами кожного формату на основі збереження та зміцнення здоров'я студентів, удосконалення функціональних можливостей організму та підвищення культури здоров'я.

Методи дослідження: аналіз власних випробувань, порівняння, систематизація та узагальнення літературних джерел з теми дослідження.

Результати дослідження. Єдність навчання, виховання та фізичного розвитку здобувачів освіти забезпечується спільними зусиллями всіх учасників освітнього процесу. Саме перехід до дистанційного навчання та виховання продемонстрував закономірну суперечливість, властиву для педагогічної спільноти: поєднання інноваційності та інерційності мислення. Щодо інноваційності, ми є свідками інтенсивного освоєння, використання та пристосування наявних цифрових платформ під конкретні завдання освітнього процесу. Зокрема, рівень використання педагогічною спільнотою таких платформ та мобільних сервісів як ZOOM, Skype, Google Classroom, Meet, Facebook, Viber, Telegram. Відео уроки також є прикладом нестандартного використання наявних телекомунікаційних ресурсів і створення доповненої освітньої реальності і охоплення цільових аудиторій, що з різних причин не можуть отримати освітніх послуг через мережу Інтернет. Але, традиційне заняття в межах коледжу, якісно відрізняється від онлайн-уроку.

Водночас, здобувачі освітніх послуг та їх батьки зіткнулися іншим феноменом властивим педагогічній громадськості – інерційністю мислення. Мова йде про те, що іноді освітній процес перетворюється виключно до розсилки домашніх завдань. Фактично, за такого підходу освітній процес редукується до індивідуальної самоосвіти.

Перед викладачем постає питання, які **технології дистанційного навчання** обрати для занять з фізичного виховання, адже предмет практичний:

кейс-технологія - заснована на використанні наборів (кейсів) текстових, аудіо-візуальних та мультимедійних навчально-методичних матеріалів та їх розсиланні для самостійного вивчення та організацією регулярних консультацій з викладачами традиційним або дистанційним способом;

ТВ-технологія - базується на використанні систем телебачення для доставки навчально-методичних матеріалів та організації регулярних консультацій з викладачами;

Інтернет-мережева технологія - базується на використанні мереж Інтернет та телекомунікацій для забезпечення навчально-методичними матеріалами та інтерактивної взаємодії між суб`єктами навчання;

змішана технологія.

Зі свого експериментального досвіду пропоную під час карантину використовувати змішану технологію, ситуативно поєднуючи такі технології, як кейс та інтернет-мережева, змінюючи вибір стратегії організації освітнього процесу.

Вибір стратегії організації дистанційного навчання. Стратегія дистанційного навчання має бути узгоджена з педагогічними працівниками закладу освіти та затверджена наказом керівництва, який врегульовує організацію дистанційного навчання на період карантину.

МОН України рекомендує обирати такі стратегії:

Стратегія асинхронного дистанційного навчання. Учасники освітнього процесу не спілкуються у режимі реального часу і обмежені лише конкретними періодами часу, у який мають бути завершені окремі етапи роботи. Класичний варіант E-mail навчання передбачає отримання учнем щоденних у один і той же час поштових повідомлень, що містять невелику кількість текстового матеріалу та перевірочні питання до нього. До листа також можуть входити активні посилання на додаткові матеріали (статті з періодичних видань, оригінальні тексти, презентації, відео фрагменти), що їх можна переглянути у мережі Інтернет. Для спрощення доставки матеріалів до учнів можна їх надсилати всім учасникам навчання одним листом, вказавши їхні електронні адреси через крапку з комою у рядку адресування. По завершенні періоду дистанційного навчання студентам надаються перевірочні завдання або тести, що складені з питань, які надавалися під час вивчення окремих фрагментів матеріалу.

Стратегія навчання на платформах соціальних мереж. У обраній соціальній мережі (Google+, FaceBook тощо) створюється окрема група (коло, спільнота), на якій викладач розміщує навчальні матеріали. Це можуть бути як його власні матеріали, так і матеріали інших авторів з теми, що знайдені у в Інтернеті, або у тій же самій соціальній мережі. Студентам пропонується ознайомитися з матеріалами і написати до них коментар на задану тему. При такій формі асинхронного спілкування матеріали і відповіді доступні всім учасникам навчального процесу, але, за необхідністю, викладач може звернутися до студента через панель швидких сповіщень (чат). Також для зручності можна обрати формат спільноти з обмеженим доступом (тільки для учасників спільноти).

Стратегія синхронного дистанційного навчання, яка на мій погляд найбільш підходить до занять з фізичного виховання. Вимагає від учасників освітнього процесу одночасної присутності у віртуальному середовищі хмарного сервісу або програми. Здійснюється шляхом організації одночасної зустрічі учасників навчання через різноманітні сервіси для on-line спілкування (ZOOM, Skype, Meet, спільні документи).

Під час зустрічі викладач разом зі студентами обов'язково поводить розминку та з оглядом на умови та маленькі приміщення дає програми фізичних вправ з розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості тощо) та слідкує за правильністю їх виконання. Основою такого освітнього процесу є розвиток життєвих компетентностей, природних нахилів, творчого потенціалу кожного студента.

Час та умови проведення занять. Час та умови проведення занять заплановано розкладом занять в освітньому закладі. Обговорення результатів навчання ми проводимо в режимі реального часу, у межах спеціально організованої наради або вебінару (за допомогою ZOOM, Skype, Meet). Організація консультацій та безперервної підтримки студентів під час навчання є обов'язковим елементом діяльності викладача.

Висновок. Метою реалізації дистанційних технологій у освітньому процесі з предмету «Фізична культура», в аспекті раціональної організації являється збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, удосконалення функціональних можливостей організму; мотивація на здоровий спосіб життя та підвищення культури здоров'я. Усе це спонукає посилювати складові реформи освітньої галузі на формування фізичної культури особистості та здоров'язберігаючої компетентності здобувачів освіти. Важливим кроком є удосконалення освітнього процесу, які пов'язані з діджиталізацією освітнього середовища передусім, із забезпеченням закладів освіти швидкісним доступом до мережі Інтернет, а здобувачів освіти і педагогічних працівників – цифровими пристроями та електронними освітніми ресурсами.

Використані джерела:

1. Наказ МОН № 1115 від 08.09.2020 року «Деякі питання організації дистанційного навчання»
2. Наказ МОН № 1231 від 29.12.09 року «Про впровадження науково-педагогічного проекту «Дистанційне навчання учнів»
3. <https://mon.gov.ua/ua/news/vidsogodni-nabuvayut-chinnosti-onovleni-umovi-distancijnogo-navchannya-u-shkolah>
4. <https://www.radiosvoboda.org/a/pandemiya-koronaviruskarantyn-vysnovky/30500165.html>
5. <https://osvita.ua/blogs/73586/>

