



*Тези доповідей учасників
VI 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, 8 грудня 2021р., Маріуполь, 2021 – 109 стор.

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

Протокол № 2 від «1» «грудня» 2021р.

У збірник матеріалів за підсумками конференції включені тези доповідей викладачів фізичного виховання ЗФПО 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 закладах освіти, визначаються шляхи підвищення резервних можливостей здобувачів освіти, 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, спеціаліст вищої категорії викладач-методист, ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»
Удачина Л.А. - викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»

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

© ВСП «ММФК ДВНЗ «ПДТУ»

© ВСП «МПФК ДВНЗ «ПДТУ»

ЗМІСТ

Вступ	6
<i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</i>	7
1 ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ <i>Лариса Скородумова</i> , керівник фізичного виховання, КЗ «Бахмутський фаховий коледж культури і мистецтв ім. І. Карабиця»	7
2 ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Марина Бахеркіна</i> , викладач фізичного виховання, ВСП «МФК ДонНУЕТ імені Михайла Туган-Барановського»	13
3 ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЄЮ <i>Виктор Степанов</i> , керівник фізичної культури, Маріупольський професійний машинобудівний ліцей	15
<i>ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ</i>	17
4 РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ <i>Ігор Анушкевич</i> , директор, КЗ «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»	17
5 ГУМАНІЗМ І НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД <i>Людмила Удачина</i> , викладач фізичного виховання, ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»	24
6 ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ <i>Юрій Повод</i> , викладач фізичної культури, Маріупольський професійний машинобудівний ліцей	26
<i>ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ</i>	29
7 ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ <i>Роман Логвинюк</i> , керівник фізичного виховання, КЗ Бахмутський медичний фаховий коледж	29
8 ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ <i>Олена Аксьонова</i> , викладач фізичного виховання, КЗ «Маріупольський фаховий коледж культури і мистецтв»	34

<p>9 ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ГОЛОВНОГО ЧИННИКУ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Олексій Журавльов</i>, керівник фізичного виховання, ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського національного аграрного університету»</p>	37
<p>10 ЗАГАРТУВАННЯ – ОДИН ІЗ ГОЛОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ <i>Наталія Кириченко</i>, викладач фізичного виховання, КЗ «Покровський педагогічний фаховий коледж»</p>	41
<p>11 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Тетяна Гайдоба</i>, викладач фізичного виховання, КЗ «Покровський педагогічний фаховий коледж»</p>	48
<p>12 ШЛЯХИ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Галина Ніколаєва</i>, викладач фізичного виховання, Маріупольський будівельний фаховий коледж</p>	52
<p><i>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ</i></p>	57
<p>13 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ <i>Анатолій Мельник</i>, викладач фізичного виховання, Великоанадольський лісотехнічний фаховий коледж імені Віктора Єгоровича фон Граффа</p>	57
<p>14 ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ <i>Геннадій Поворознюк</i>, керівник фізичного виховання, ВСП «Дружківський фаховий коледж» Донбаської державної машинобудівної академії</p>	59
<p>15 КОРЕКЦІЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Наталія Лапочук</i>, керівник фізичного виховання, голова Маріупольського регіонального методичного об'єднання викладачів фізичного виховання, ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»</p>	64
<p>16 ДИСТАНЦІЙНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ <i>Лілія Пилипшанова</i>, викладач фізичного виховання, Маріупольський будівельний коледж</p>	67
<p>17 РУХОВА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС ОФЛАЙН – ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ <i>Марина Бурим, Карен Тищенко</i>, викладачі фізичного виховання, Маріупольський будівельний коледж</p>	70
<p>18 КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я <i>Марина Капінос</i>, керівник фізичного виховання, Маріупольський професійний ліцей</p>	73
<p>19 ПРО ПІДВИЩЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ <i>Олександр Лемешко, Ірина Лемешко</i>, вчителі фізичної культури, «Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 5 з поглибленим вивченням окремих предметів»</p>	77

<p align="center">ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p>	81
<p>20 ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ <i>Олег Грабельников</i>, голова Бахмутського регіонального методичного об'єднання викладачів фізичного виховання, керівник фізичного виховання, ВСП Бахмутський індустріальний фаховий коледж ДВНЗ «ДонНТУ»</p>	81
<p>21 ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВИЙ МЕТОД ТА ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ТЕМИ «ВОЛЕЙБОЛ» <i>Світлана Кабанчук</i>, викладач фізичної культури, ВСП «МФК ДонНУЕТ імені Михайла Туган-Барановського»</p>	85
<p>22 ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Світлана Шибінська</i>, керівник фізичного виховання, Маріупольський електромеханічний технікум</p>	89
<p align="center">ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ</p>	92
<p>23 ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ <i>Олена Федосєєнко</i>, викладач фізичної культури, Маріупольський професійний машинобудівний ліцей</p>	92
<p>24 ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕЛАКСАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Вікторія Лосік</i>, викладач фізичного виховання, ВСП «Краматорський фаховий коледж промисловості, інформаційних технологій Донбаської державної машинобудівної академії»</p>	94
<p>25 ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Ірина Тохтарь</i>, викладач фізичної культури, Маріупольське вище металургійне професійне училище</p>	99
<p>26 ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Олена Єретікова</i>, керівник фізичного виховання, Маріупольське вище металургійне професійне училище</p>	104
<p>27 КОМФОРТНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ У ШКОЛІ <i>Лідія Агібалова</i>, вчитель фізичної культури, Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 5 з поглибленим вивченням окремих предметів</p>	107

ВСТУП

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підостаючого 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.



Лариса Скородумова
керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії
КЗ «Бахмутський фаховий коледж культури і мистецтв ім. І. Карабиця»
(Бахмут)

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ



Анотація. У статті аналізуються можливості та шляхи реалізації психолого-педагогічного потенціалу фізичної культури у вихованні лідерства здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. Середовище фізичної культури має величезний виховний потенціал, а лідерство є одним із головних ознак фізкультурно-спортивної діяльності. У статті проаналізовано процес фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти з позиції впливу на розкриття лідерського потенціалу, формування лідерських здібностей та навичок здобувачів освіти. Конкретизовано лідерські навички, що формуються у здобувачів освіти під час фізичної культури та необхідні для цього організаційно-педагогічні умови.

Постановка проблеми. Як зазначено на III Міжнародній конференції в ЮНЕСКО «Сучасна педагогіка для суспільства майбутнього: відповідальність та освіта лідера», тема освіти лідера виходить на перший план у всіх країнах світу та вже не є компетенцією фахових спеціалістів, вона стосується абсолютно всіх ланок освітнього процесу. Для подальшого соціального прогресу та суспільного розвитку необхідне формування лідера-професіонала з яскраво вираженими організаторськими навичками, внутрішнім прагненням до соціальної активності, здатністю до тривалої емоційної, вольової, інтелектуальної та фізичної напруженої роботи заради досягнення поставлених цілей. Фізична культура є невід'ємною складовою освіти у вищій школі та, безумовно, мають сприяти розвитку різних аспектів лідерства здобувачів освіти. Але формування лідерів – не стихійний процес, його потрібно організовувати під час занять з фізичної культури, підготовки та участі здобувачів освіти у спортивно-масових заходах та змаганнях. У зв'язку з цим актуальність дослідження полягає у пошуку засобів виховання лідерів-здобувачів освіти у процесі фізичної культури і занять спортом у ЗФПО, що дозволить створити ефективні педагогічні умови для формування активної, ініціативної та відповідальної особистості з

розвиненими лідерськими навичками, орієнтованої на творчий розвиток свого колективу, розкриття потенціалу кожного члена своєї команди та готової проявляти лідерські здібності у власній діяльності.



Аналіз досліджень і публікацій. Студентський вік являє собою особливий період життя людини, а проблема формування лідерства здобувачів освіти перебувала в центрі уваги багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених.

Виділення здобувачів освіти у особливу соціально-психологічну категорію належить психологічній школі Б.Г. Ананьєва, який визначив студентство як сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини, у тому числі й лідерства [1]. Серед

сприятливих особистісних рис студентів, що є передумовами ефективного формування лідерства, вчені Н.І. Болдирєв, Л.І. Божович, Т.В. Драгунова, І.С. Кон, А.І. Кочетов, В.А. Крутецький, А.С. Макаренко, О.Г. Романовський та ін. називають особливу сприйнятливості студентської молоді до процесу педагогічного керівництва морально-вольовим розвитком, моральну потребу в самовихованні, саморозвитку та самореалізації. У період студентства найбільш активно розвиваються моральні й естетичні почуття, відбувається становлення і стабілізація характеру, освоєння повного комплексу соціальних ролей дорослої людини [2]. На думку І.О. Зимньої, основними перевагами студентського віку, що сприяють формуванню лідера, є високий освітній рівень, висока пізнавальна мотивація, найвища соціальна активність і досить гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості молодих людей [3]. Деякі аспекти формування лідерства у процесі фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді розглянуто у дослідженнях Ю.Ф. Буйліна, А.А. Деркач, А.А. Тер-Ованесяна, Н.Е. Шуркової та ін. Автори нерозривно пов'язують виховання лідерства із моральним вихованням, чому сприяє формування у здобувачів освіти етичних понять, моральної свідомості й зрілості у поведінці, вироблення стійких моральних переконань й ідеалів [4].

Власне фізичне виховання і заняття спортом, що є невід'ємною частиною освітнього процесу у ЗФПО, покликані забезпечувати не тільки гармонійний розвиток й оптимальний рівень здоров'я здобувачів освіти, а й сприяти вихованню їх лідерських якостей.



Мета статті. Виявити та теоретично обґрунтувати психолого-педагогічний потенціал фізичної культури і спорту у вихованні лідерських навичок здобувачів освіти закладах фахової передвищої освіти.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні на ринку праці цінуються не лише професійні якості молодого фахівця, але й певні задатки, здібності та навички лідерства, що в кінцевому результаті багато в чому визначають ефективність його роботи. Відповідно лідер – це член групи, який володіє необхідними організаторськими здібностями, займає центральне положення в структурі міжособистісних відносин колективу, який сприяє організації і управлінню групою для досягнення поставлених цілей [5]. Задатками до лідерства як правило володіють захоплені, впевнені в собі, досить прагматичні, розсудливі молоді люди. Такі задатки є потенціалом, що сформувався в результаті природних особливостей індивідуума, раннього виховання, багатьох інших соціально-педагогічних факторів. Дослідниками було зроблено висновок, що людина не стає лідером тільки завдяки тому, що володіє деяким набором особистих властивостей. Лідерство – це більш складне утворення, ніж набір певних особистісних якостей. І хоча не існує одного певного набору характеристик людини, які забезпечують становлення лідера, проте успішні в цьому напрямку люди володіють такими якостями, як: інтелект, наполегливість, оптимізм, впевненість у своїх силах, воля, амбіційність, гнучкість. Дослідник А.В. Лотоненко вважає, що ефективність лідерства залежить від поєднання або взаємодії ситуаційних чинників і лінії поведінки. Якщо індивідуальні лідерські особливості цієї людини проявляються в спільній діяльності і спілкуванні з іншими членами групи та відповідають вимогам ситуації, що склалася, то в результаті вона стає лідером [6]. Саме у фізкультурно-спортивній діяльності закладено безліч ситуацій спільного виконання дії (тренування та підготовка команди до змагань тощо), спілкування та взаємодії (між партнерами по команді, між спортсменом і тренером), специфічних складних та стресових ситуацій, що потребують оперативного вирішення та

прояву лідерських якостей. Тобто участь у спортивному житті стає своєрідним «полігоном», який тренує та загартовує лідера. У сучасній літературі фізичне виховання і заняття спортом здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти розглядається, в основному, як засіб вирішення професійно-прикладних завдань, збереження здоров'я, підтримки рухової активності, розвитку функціонально-психологічних якостей, що матимуть велике



значення у майбутній професійній діяльності студента. Основним аспектом фізичного виховання і занять спортом студентства є формування психологічної, організаційної та

функціональної готовності до ефективного лідерства у майбутній професійній діяльності. Таке лідерство передбачає наявність сформованих управлінських, організаційних та інших навичок, що визначає майбутнього спеціаліста як лідера у своїй галузі, який володіє високим особистим статусом, впливає на думку і поведінку оточуючих його людей, членів об'єднання, організації та ефективно виконує комплекс інших функцій. Загальні психолого-педагогічні особливості фізкультурно-спортивної діяльності щодо розвитку лідерства полягають у наступному:

1. Під час організації колективу відбувається пошук лідером шляхів добровільної участі інших у діяльності із досягнення поставлених спортивних або оздоровчих цілей;
2. Для досягнення перемоги своєї спортивної команди включаються механізми соціального впливу його на групу;
3. Відбувається вплив такої особистості на групову активність, яка спрямована на досягнення командних цілей;
4. Лідер колективу спонукає інших на працю в єдиному напрямку (наприклад: у

командних іграх завжди є той, хто проявляє лідерство та мобілізує інших членів команди на перемогу). Саме з різноманітними формами рухової активності пов'язана можливість випробувати себе, пізнати власну особистість, відчувати радість самоствердження, відчувати свою унікальність, цілісність і самотність. Заняття у спортивних секціях ЗФПО пов'язані з необхідністю прояву студентами вольових зусиль. Розвиток вольових рис впливає на ступінь подолання певних труднощів, а саме: втому, опанування новими технічними елементами, збереження самоконтролю в непростих змагальних ситуаціях, дотримання певного самообмеження заради досягнення спортивних або оздоровчих цілей. Під час занять у спортивних секціях студент ніби пізнає себе у нових, раніше невідомих йому ракурсах, утверджує себе в своїй свідомості. Наполегливість і старанність на тренувальних заняттях, можливість швидко і якісно сприймати нові елементи техніки, дисциплінованість, вміння працювати з повною віддачею сил, мобілізувати колектив у складній змагальній ситуації – це якості, особливо розвинені у лідерів. На думку американських спортивних психологів Р.С. Уэйнберг та Д. Гоулд, досягнення успіху в обраному виді спорту – це найбільш ефективний засіб розвитку впевненості у собі. Для виховання впевненості у процесі занять з фізичного виховання необхідно створювати ситуації, в яких студенти мають можливість успішно реалізовувати задумане. Студенти з високою потребою в такому прагненні матимуть устремління у будь-якій ситуації, де їх оцінюють, проявити себе якнайкраще. Вони проявляють більшу наполегливість, докладають максимум зусиль і частіше беруться за виконання важких завдань. У ході навчально-тренувального процесу студентів цей ефект реалізується внаслідок усвідомлення прогресу в засвоєнні техніки спортивних вправ, розвитку рухових вмінь і якостей психіки, перемоги на змаганнях. Слід зазначити, що вагомим моментом, який забезпечує впевненість у собі, є підтримка відмінної спортивної форми [7].

Вони характеризуються багатьма психолого-педагогічними, морально-вольовими та духовними ознаками, практичними вміннями, що мають конкретне відображення у фізкультурно-спортивній діяльності:

1. Вміти викликати захоплення та надихнути інших справою або ідеєю. Студент не тільки сам займається певним видом спорту або рухової активності, а й надихає та спонукає займатися ним інших.
2. Бути готовим нести відповідальність не тільки за власні дії, а й за групу людей. У спортивній команді капітан несе відповідальність за ефективність дії своєї команди в цілому, якість взаємодії її членів між собою та кінцевий результат.
3. Вміти проявляти активність в прагненні до успіху. Фізкультурно-спортивна діяльність вимагає систематичної та плідної роботи для досягнення поставленої мети.
4. Вміти організувати взаємодію з людьми для того, щоб кожен з них відверто захотів досягнути поставленої мети. Лідер на спортивному майданчику має усвідомлювати сильні сторони своїх партнерів, організувати їх дії таким чином, щоб використовувати найсильніші якості кожного з них у досягненні успіху.
5. Проявляти ініціативність, силу характеру та волю до перемоги. У спорті чітко визначені критерії переможця та переможеного.
6. Вміти позитивно взаємодіяти як із більш слабкими духом, так із рівними та найсильнішими.
7. Мати потребу до виконання креативних дій. Креативність, вміння проявити нестандартні погляди на складну ситуацію є складовою успіху у змагальній діяльності, у ігрових видах спорту, єдиноборствах та видах спорту, у яких оцінюється якість підбору змагальної програми.
8. Вміти постійно підтримувати прагнення боротися за лідерство. Кожне спортивне змагання є прагненням до лідерства у вигляді медалі, кубку, почесної грамоти тощо.
9. Вміти проявляти лідерство в екстремальних ситуаціях. Спортивне змагання є екстремальною ситуацією, де від ступеню мобілізації лідерських здібностей залежить результат. Завдяки заняттям спортом виникає можливість тренувати вольові, комунікативні, управлінські, організаційні та інші лідерські навички.
10. Вміти систематично підтримувати прагнення до досягнення успіху. Одним із найважливіших принципів спортивного тренування є систематичність, що обумовлює постійний розвиток тіла і загартовування характеру.
11. Вміти чітко визначати мету і ставити для цього поетапні завдання. Фізичне виховання і спорт мають конкретне вираження мети (підняти певну вагу, пробігти за якийсь час, одержати перемогу тощо), для чого мають поетапно вирішуватися відповідні завдання під час навчально-тренувальної роботи.
12. Вироблення оптимістичного погляду на ситуацію, віра у позитивний результат. Результати у спорті неможливі без віри у перемогу, у себе, у свою команду.

Під час тренувань і змагань спортивної команди гравці вчаться швидкій комунікації за допомогою слів, жестів, поглядів тощо. На першому етапі, що починається з приходом студентів на заняття з фізичного виховання та закріпленням їх у спортивних секціях, має відбуватися вивчення лідерських задатків та рівня сформованості лідерських здібностей, також прогнозування лідерського потенціалу кожного із студентів. Для цього можливе використання рухливих ігор з елементами обраного виду спорту, які можуть бути як командними, так й індивідуальними. Позитивні або негативні зрушення у поведінці необхідно обговорювати у процесі групових та індивідуальних бесід, також неформальному спілкуванні із студентом. Важливим завданням, що вирішується на цьому етапі, є навчання студентів аналізувати власні дії та зміни у поведінці з точки зору розвитку лідерських здібностей («як я включився у гру», «чи зміг мобілізувати себе», «чи повів за собою», «за рахунок чого зміг досягти мети», «чи зміг впевнено прийняти рішення у складній ситуації», «чи продуктивно створював взаємовідносини у колективі» тощо). На другому етапі найбільш підготовленим студентам можна запропонувати скласти і провести комплекс загально розвиваючих вправ або частину заняття з конкретним завданням з усією групою, пояснити, показати і провести рухливу гру, естафету тощо. У будь-якому випадку викладач і студент-лідер мають бути співтворцями освітнього процесу, де тренер-викладач забезпечує педагогічну підтримку, та, використовуючи ефективні педагогічні технології керівництва, організовує найбільш доцільні види діяльності, що сприяють прояву і формуванню лідерських якостей здобувачів освіти.

Висновки. За своєю природою фізкультурно-спортивна діяльність має величезний потенціал у вихованні особистості лідера. Своєї особливої значущості у вихованні лідерів фізична культура і спорт набувають у студентські роки, коли формується майбутній професіонал своєї галузі. Саме фізичне виховання і заняття спортом за певних педагогічних умов дозволяють формувати психологічну, організаційну та функціональну готовність до ефективного лідерства у майбутній професійній діяльності та конкретні практичні навички лідерства у групі; виховувати цілеспрямованого, наполегливого працездатного фахівця. Отже, у системі фізичного виховання і студентського спорту мають реалізовуватися педагогічні технології, за допомогою яких розкривається та повною мірою використовується потенціал фізкультурно-спортивної діяльності для виховання лідера-професіонала.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л.: ЛГУ, 1974. – №. 2. – С. 82–89.
2. Романовський О. Г. Підготовка майбутніх інженерів до управлінської діяльності: монографія / О. Г. Романовський. – Х.: Основа, 2001. – 312 с.

3. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Здоровье, 1986. – 354 с.
5. Андронов О. П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М.: Мир, 1992. – 130 с.
6. Лотоненко А. В. Ефективність лідерства / А. В. Лотоненко, П. П. Струк // Теория и практика физической культуры. – М.: РГУФКСТ, 2004. – № 11. – С. 124 – 161.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 320 с.

Марина Бахеркіна
викладач фізичного виховання
ВСП «МФК ДонНУЕТ
імені Михайла Туган-Барановського»
(Маріуполь)

ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Протягом останніх років зростає тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді та рівня її фізичної підготовленості. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у здобувачів фахової передвищої освіти є наслідком значного інтелектуального та психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму доби та харчування, недотримання принципів здорового способу життя. Тому протягом періоду навчання важливим завданням освітнього закладу є створення мотивації до ведення здорового способу життя, вирішення проблеми зниження рівня захворюваності і забезпечення обізнаності з питань зміцнення та збереження здоров'я серед студентської молоді.

Покращення фізичного стану здобувачів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Основною формою у навчальному закладі, що забезпечує здобувачам освіти певний рівень фізичної підготовленості, відновлення здоров'я і функціональної повноцінності організму є заняття фізичної культури.

Перед викладачем фізкультури стоїть завдання – забезпечення високого рівня активності здобувачів на заняттях фізичними вправами. Для цього необхідно, щоб молодь виявляла інтерес до занять, прагнула розвивати необхідні фізичні і психічні якості та отримували задоволення від процесу.

Активність, що виявляється молоддю під час занять, поділяють на пізнавальну і рухову. Пізнавальна активність зв'язана з проявом здобувачами уваги, сприйняттям ними навчального матеріалу, з осмислюванням інформації, з її запам'ятовуванням і відтворенням. Рухова активність зв'язана з безпосереднім виконанням фізичних вправ. Але при пізнавальній і руховій активності виявляється насамперед психічна активність. Підключись про підвищення активності здобувачів на занятті, важливо керувати цією активністю, підкоряти її педагогічним завданням, тобто стимулювати організовану активність.

Серед засобів, що підвищують активність студентської молоді на фізкультурі можна виділити наступні: правильне формулювання завдань заняття, створення позитивного соціально-психологічного клімату, емоційне проведення заняття, дотримання дидактичних принципів, оптимальна завантаженість здобувачів освіти.

З кожного навчального заняття здобувачі повинні виносити нові знання і вміння, повинні бачити, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами покращується їх фізичний розвиток. Тому завдання на кожному занятті потрібно ставити конкретні, доступні та привабливі для молодих людей.

На емоційність заняття мають вплив: обстановка заняття та поведінка викладача, використання ігрового та змагального методів, різноманітність засобів та методів, музичний супровід.

Оптимальне завантаження здобувачів на фізкультурі забезпечується: усуненням зайвих пауз, здійсненням постійного контролю, максимальним включенням у навчальну діяльність усіх здобувачів, навіть звільнених.

Використання особистісно-орієнтованого підходу в процесі навчання, активізує пізнавальну діяльність молоді, що сприяє розвитку особистості здобувачів та надає змогу кожному здобувачу освіти відігравати активну і творчу роль в навчальній діяльності.

Активність здобувачів на заняттях фізичної культури багато в чому визначає дотриманням викладачем дидактичних принципів, зокрема: принципу оптимальної складності завдань, принципу прогресування складності завдань, принципу свідомості, принципу зв'язку з життям і практикою, принципу підкріплення, принципу диференційованого підходу, принципу індивідуалізації.

Викладач фізичної культури у своїй педагогічній діяльності і під час проведення будь-якого типу занять має спиратися на фактори, які визначають професіоналізм і творчість викладача: знання предмета, жадання творення; гармонія науково-предметних і світоглядно-методологічних, дидактичних, медичних, психологічних знань; уміння організувати навчальний процес, як педагогічну взаємодію, спрямовану на розвиток

особистості здобувача; володіння сучасними інструментами вивчення особистості здобувача; швидкість і оригінальність мислення; високі моральні якості, віра в покликання, інтелект.

Таким чином, заняття фізичної культури набувають творчого характеру. В умовах атмосфери співробітництва, сприятливого емоційного фону і стилю спілкування підвищується рухова і пізнавальна активність здобувачів, розширюється їх загальний кругозір. Під час зниження динамічного напруження укріплюються емоційне і психічне здоров'я, змінюються відношення здобувача до самого себе і оточуючих. Формуються практичні навички підтримання власного здоров'я та позитивне відношення до занять фізичної культури і спорту.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту: в 2т. / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2017.
2. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник в 2ч., / Б.М. Шиян, І. О. Омеляненко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012.
3. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія., / Г. В. Безверхня. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2016

Віктор Степанов
керівник фізичної культури
Маріупольський професійний машинобудівний ліцей
(Маріуполь)

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЄЮ

Найскладніше питання психології навчання, пов'язані з урахуванням чинника усвідомлення рухів. Педагогічні вказівки викладача у процесі навчання мають насамперед базуватися на знанні того, яким має бути співвідношення свідомої та несвідомої форм регулювання рухів, що виконуються на різних фазах навчання. Сучасні ставлення до організації цілеспрямованого поведінки (діяльності) свідчить у тому, що свідома регуляція завжди переривчаста, а несвідома – безперервна. Тому обидві форми регулювання завжди присутні в управлінні рухами. Але керувати викладач у процесі впливу на студента може лише на основі усвідомлюваної форми регулювання

При хорошому розслабленні відчувається приємний тягар у плечах. Під психорегуляцією розуміють комплекс розумових вправ і технічних прийомів, що дозволяють свідомо управляти своїм психофізичним станом, довільно створювати відчуття відпочинку та спокою, мобілізувати себе на виконання роботи, пригнічувати спалахи негативних емоцій, повніше використати закладені в організмі можливості. Застосування психорегуляції як підвищує працездатність, а й поліпшує стан здоров'я,

допомагає уникнути стресів. Завдяки психорегуляції підвищується стійкість до екстремальних умов, концентрується увага, зменшується емоційна напруга та досягається оптимізація психологічного клімату. Психорегуляція чудово доповнює фізичну підготовку. Тому її раціонально використовувати в підготовчій частині заняття, перед виконанням та під час відновлювальних періодів після виконання максимальних та субмаксимальних навантажень, як вступного та заключного компонентів фізкультурних пауз.

Перші заняття психорегуляцією рекомендується проводити спочатку у спокійній обстановці. Слід прийняти найбільш зручну позу: тримаючи руки вздовж тіла, очі закриті, тіло розслаблене; сидячи в кріслі – відкинутися назад, руки на підлокітниках, ноги напівзігнуті в кульшових та колінних суглобах, очі закриті, тіло розслаблене; сидячи на стільці або лаві - тулуб злегка нахилити вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах і спираються на стегна, ноги зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах, злегка розведені в сторони, голова схилена на груди, очі закриті, тіло розслаблене - так звана "поза "; стоячи – ноги поставити ширше за плечі, руки і голова вільно опущені, очі закриті, тіло по можливості розслаблене.

Для зменшення впливу відволікаючих сигналів протягом перших тижнів виконувати вправи краще із заплющеними очима. Після засвоєння перших самонавіяння можна переходити до тренувань з відкритими очима, при цьому погляд фіксувати на одній точці - біля ніг на підлозі, або дивитися у вікно, у простір, у далечінь. Потім слід привчити себе тренуватися в будь-якій обстановці (шум, яскраве освітлення, напівтемрява). Основне правило тренувань – не поспішати, оскільки поспішність може спричинити емоційну напругу.

Умовно психорегуляцію можна розділити на заспокійливу, що супроводжується нервово – м'язовим розслабленням, та активуючу частини. Спочатку слід навчитися розслаблятися і потім приступати до оволодіння прийомами активізуючої частини.

Найважливіший момент у психорегуляції – правильна постановка дихання. Коли людина хвилюється, дихання в нього найчастіше стиснуте, коли спокійне – рівне, вільне, без напруги. Опанувати правильне дихання – отже, багато в чому опанувати психорегуляцію. І тому існує ряд спеціальних прийомів – дихальних вправ.



ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

*Ігор Анушкевич,
директор, спеціаліст вищої категорії
КЗ «Донецький обласний спеціалізований фаховий
коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»
(Бахмут)*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Проте, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Щоб вести мову про роль духовності під час занять фізичною культурою та спортом, треба визначитися з сутністю терміну «духовність». Про складність тлумачення і контекстного розуміння терміну «духовність» написано багато. Так, духовність тлумачиться як форма патріотизму, релігійного світовідчуття, вихід за межі людської обмеженості, освіченість, спосіб боротьби з бездуховністю, прагнення до ідеалу тощо [1]. Духовність прямо пов'язана з духом. Згідно сучасних філософських поглядів дух - вища здатність людини, що дозволяє їй стати джерелом полягання сенсу, особистісного самовизначення, осмисленого перетворення дійсності; відкриває можливість доповнити природну основу індивідуального і суспільного буття світом моральних, культурних і релігійних цінностей; грає роль керівного принципу та такого, що зосереджує для інших здібностей душі [2]. Сьогоднішні реалії вказують на недостатню увагу на це явище у спорті. Про це свідчать багато чисельні факти застосування допінгу спортсменами, що є проявом їх низьких духовно-моральних якостей [3]. Тому встановлення впливу духовності на спорт на теренах України та інших країн є актуальним завданням.

Спорту та фізичній культурі під силу рішення надзвичайно широкого кола задач, починаючи зі зміцнення здоров'я людини, відволікання молоді від пагубного впливу вулиці, задоволень які негативно впливають на стан їх здоров'я до формування особистості людини та її духовності. У суспільстві фізична культура, будучи надбанням народу, є важливим засобом «виховання нової людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість». Вона сприяє підвищенню

соціальної та трудової активності людей, економічної ефективності виробництва, фізкультурний рух спирається на багатосторонню діяльність державних і громадських організацій у сфері фізичної культури і спорту.

Відомий вислів «в здоровому тілі – здоровий дух» це підтверджує. Фізична культура та заняття спортом нерозривно пов'язане з загальною культурою людини. Тому, займаючись фізичними вправами, людина не тільки розвиває і вдосконалює свої фізичні можливості, а й формує інші якості особистості - моральні, естетичні, а також сміливість, волю, ініціативність, терпимість і багато іншого.

Фізичне виховання - одна із складових частин системи виховання, що має на меті зміцнення здоров'я людини і його правильний фізичний розвиток. В єдності з розумовим утворенням, моральним і естетичним, трудовим вихованням і навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини.

Основними ж завданнями фізичного виховання молодого покоління є: зміцнення здоров'я та загартовування організму, правильний фізичний розвиток, повідомлення дітям і молоді необхідних рухових навичок, вдосконалення їх фізичних здібностей, сприяння формуванню найважливіших морально-вольових якостей. Фізичне виховання сприяє формуванню і розвитку морально-вольових якостей, крім фізичних здібностей: м'язова сила, фізична витривалість, спритність, швидкість реакції, швидкість рухів.

В процесі занять фізкультурою виховуються такі морально-вольові якості, як мужність, сміливість, рішучість, ініціативність, винахідливість, сила волі, навички колективних дій, організованість, свідомо дисципліна, почуття дружби і товариства, чіткість в роботі, звичка до порядку тощо. При цьому велике значення має педагогічно правильна організація самих навчальних і тренувальних занять, спортивних змагань і всього життя фізкультурного колективу.

Розглянемо трохи докладніше вплив спорту і фізичної культури на інтелектуальний розвиток.

Ефективність засвоєння рухового досвіду в спорті пов'язана зі способом формування і рівнем психологічної структури рухової дії (фізичної вправи). Процес формування свідомої рухової дії - довільно керований акт, супроводжуваний значною інтелектуальною активністю, яку потрібно навмисно забезпечувати і направляти в процесі навчання.

Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, то їй притаманні, перш за все, загальнокультурні соціальні функції. До них можна віднести такі, як виховна, освітня, нормативна, перетворювальна, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, економічна та ін.

Систематичні заняття фізичною культурою сприяють профілактиці захворювань. Засоби лікувальної фізичної культури використовуються для реабілітації хворих. Адаптивна фізична культура - новий напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи з

інвалідами. Як самостійна частина культури суспільства фізична культура має специфічні соціальні функції.

Останні органічно пов'язані із загальними, але в більш конкретній формі висловлюють соціальну сутність фізичної культури як суспільно необхідної діяльності, її здатність задовольняти запити суспільства в галузі фізичного виховання.

Впливаючи на фізичну природу людини, фізична культура сприяє розвитку його життєвих сил і загальної дієздатності. Це в свою чергу, сприяє вдосконаленню духовних можливостей і, в кінцевому підсумку, призводить до всебічного і гармонійного розвитку особистості. Таким чином, роль фізичної культури у формуванні основних якостей і властивостей особистості дуже велика. Людина повинна вміти абстрактно мислити, виробляти загальні положення і діяти відповідно до цих положень. Але недостатньо просто вміти міркувати і робити висновки, - необхідно вміти застосовувати їх у життя, досягати поставленої мети, долаючи перешкоди, що зустрічаються на шляху. Це ж може бути досягнуто тільки при правильній фізичній освіті.

Спорт як соціальне явище та діяльність людини є складним і часом суперечливим, а його вплив на становлення особистості не однозначний. Робота над собою, великі фізичні та вольові напруги, боротьба за кращий результат, за перемогу в змаганні сприймаються і осмислюються спортсменами по-різному. Не завжди серед спортсменів виявляються високі духовні і загальнолюдські моральні цінності [3]. Під час вивчення цього питання серед студентів факультету фізичної культури і спорту, які займались спортом, сім життєво значимих орієнтацій (здоровий спосіб життя, прагнення до духовного вдосконалення, професійне зростання, взаємини з оточуючими, любов, відпочинок і розваги, спрямованість на матеріальне благополуччя) було встановлено, що прагнення до духовного вдосконалення було останнім серед зазначених життєвих цінностей [4]. В більшості праць за цією темою описується велике значення спорту та фізичного виховання у формуванні етичних, моральних та духовних цінностей. Це стосується як спортсменів, так і учасників фізичного виховання, в т.ч. школярів.

У вітчизняній літературі наводяться дані про впровадження патріотичного виховання, заснованого на військово-лицарських традиціях українського народу [5; 6; 7].

Сучасна українська молодь вбачає фізично досконалою особистістю тих, хто займається фізичною культурою та спортом, веде здоровий спосіб життя, досяг і підтримує своє фізичне і духовне здоров'я на високому рівні і в гармонії, а також регулярно та самостійно займається фізичними вправами [8]. Більшість студентів, які активні в сфері фізичного виховання та спорту, прагнуть реалізувати духовноморальні цінності, а не егоїстично-престижні.

У частині наукових праць фізична діяльність і спорт аналізуються в контексті соціального інституту, придатного успішно вирішувати соціальні проблеми сучасної молоді. Автори це пов'язують з набуттям під час занять спортом людських цінностей, вдосконаленням чуттєво-емоційної сфери людини, формуванням у молоді духовного

прагнення до активного позиціонування в будь-якому статусі [11]. Залучення і постійне заняття фізичною культурою та спортом є чинником соціалізації молоді на різних рівнях державної організації, методом профілактики соціально негативної та агресивної поведінки підлітків [12; 13; 14; 15]. Також соціальне значення для сучасної молоді має залучення підлітків і молодих людей до організації, проведення і участі в національних (етнічних) спортивних іграх. Підготовка та освіта спортсменів з набуттям духовно-моральних цінностей. Оскільки фізична культура та спорт грають значну роль в суспільстві, то навчання, підготовка і загалом освіта майбутніх спортсменів повинні містити в собі елементи моралі та духовності, що спостерігається не завжди. Моральний і духовний потенціал повинен бути присутнім в сучасній освіті працівників фізичного виховання та спортсменів. Багато авторів наголошують на необхідності виховувати представників сучасної молоді на основі етичних цінностей спорту, необхідних для формування соціально зрілої особистості, здатної виявляти турботу про власне здоров'я і здоров'я інших людей, а також вести здоровий спосіб життя. Підкреслюється необхідність акцентувати увагу на гуманістичній складовій сучасного спорту, цінностях, пов'язаних з можливістю розвивати в рамках спортивної діяльності різноманітні фізичні, психічні та духовні якості людини, сприяти цілісному розвитку особистості та формуванню моральної, естетичної, інтелектуальної, фізичної, екологічної культури [3; 16]. На жаль, спортсмени часто не вміють правильно ставитися до себе і світу: виникають специфічні деформації типу «зіркової хвороби» або «комплексу невдахи» («вічно другого»), а також «спорт для себе», якому можна приділяти мало уваги і не поважати, і «спорт високих досягнень», заради якого можна ризикувати майже всім і обожнювати його, не звертаючи увагу на все інше в житті. Тому психологічна підготовка фахівців повинна бути сфокусована на проблемах вдосконалення людини, його відносин з собою та зі світом (розвитку особистісних і партнерських властивостей, професіоналізму і людяності). Вона повинна зосередитися на проблемах профілактики і корекції життєдіяльності в ситуації травм, втрат і поразок, так само, як і в ситуаціях перемог, досягнень, вигравів, розвитку і узгодження (гармонізації) тілесного і культурного, людського і соціального капіталів [17]. Вцілому, використання фізичного виховання і спорту в роботі з молоддю потребує переосмислення і застосування нових підходів для поєднання спортивної діяльності, заснованої на духовно-моральних засадах, з інтересами сучасної молоді, що приведе до створення умов підготовки не «об'єкта фізичного розвитку», а «суб'єкта саморозвитку» [2]. Щоб досягти таких цілей у вихованні і підготовці спортсменів наголошуються принципи та пропонуються різні освітні системи. Голов В.А. пропонує три рівні фізичного виховання. Перший, фундаментальний рівень обумовлений необхідністю входження людини в усі світові процеси і явища.

Буття світу – базовий, первинний рівень етносу (світ – суспільство – людина). Другий рівень впливає з природи людини як істоти соціальної, колективної. Всі

буттєво-суспільні процеси повинні опосередковувати освіту з фізичного виховання. На третьому рівні на перше місце виходить особистість з її духовним світом і психологією. В якості частки суспільства людина сама виступає як планетарій в своєму природному, соціальному, біологічному, віковому і духовному вимірах. Без збереження системного зв'язку індивіда, суспільства і цілісного бачення буття навчання і виховання, технології, нововведення і інновації в сфері фізичної культури, спорту будуть носити суб'єктивний характер в багатьох випадках руйнуючи, а не творячи особистість, суспільство, світогляд [9]. Нестеренко Е.Ю. (2007) наголошує, що для пробудження і подальшого духовного розвитку індивіда потрібно створити відповідні умови на заняттях з фізичного виховання. На погляд автора, це питання є надзвичайно важливим, оскільки духовність визначає спрямованість усіх розумових, емоційно-чуттєвих, вольових якостей людини, її здатність до самоусвідомлення себе, як особистості. Тому одним із шляхів формування духовності може бути складання світогляду на рухову активність, як на частину гармонійного буття людини, де рухова активність виступає не тільки самоціллю вищого досягнення у спорті, а як поєднання руху із внутрішньою та зовнішньою гармонією людини. Цільові настанови занять спортом повинні включати не тільки педагогічні та психологічні компоненти, але ще й компоненти безперервного особистого самовдосконалення у аспектах духовної, моральної, етичної, естетичної, історичної, екологічної культури [10]. Оплетин А.А. також вказує, що формування особистості, її корекція у фізичному, гуманному, моральному і соціальному планах рідко відбуваються самі по собі, так як вимагають визначення мети й педагогічної підтримки з боку виховної системи учбового закладу. Для цього обґрунтовується педагогічна система з використанням педагогічного аутотренінгу, здатної на заняттях фізичної культури сформувати компетенцію саморозвитку, спрямовану на всебічний розвиток особистості студентів, формування моральних цінностей, впевненості в своїх силах, бадьорості, гарного настрою, збереження і зміцнення здоров'я, зняття напруги, стресу [16]. Зважаючи на те, що сучасний спорт часто виступає як конфліктний вид діяльності, Заколотная Е.Е. пропонує створювати в навчально-тренувальному процесі додаткові труднощі за рахунок навмисних педагогічних ситуацій, за допомогою яких і виховуються вольові якості спортсменів (цілеспрямованість, рішучість, самовладання, витримка, терпіння, дисциплінованість, мужність, сміливість) та які доцільно поєднати з вихованням моральних якостей особистості (доброти, порядності, скромності, ввічливості, самокритичності, колективізму). Авторка вважає, що вольові якості та вчинки цінні не самі по собі, а лише на основі моральної вихованості людини: сміливість хулігана або рішучість дурня не можуть бути позитивними якостями. Навмисні педагогічні ситуації допомагають правильно побудувати виховний процес, так як педагог може оцінити рівень моральної вихованості колективу і кожного студента [32].

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.

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.

Культура інтегрується в сутність самої людини, яка живе в культурному просторі як індивідуальний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому і особисте, привнесене в культуру на основі свого життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо. Таким чином, фізична культура та заняття спортом 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, націленим на нові досягнення в спорті.

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Верховна рада України (1993). Про фізичну культуру і спорт, Закон України від 24.12.1993, № 3808-ХІІ, Редакція станом на 27.09.2017.

2. Духовність у спорті вищих досягнень / Ю.О. Долинний, С.О. Черненко, О.М. Олійник // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 212–214.

3. Спортивная этика и трансформация ценностей олимпийского спорта в контексте воздействия на социализацию современной российской молодежи / С.И. Самыгин, Н.П. Любецкий, П.С. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 6–7. С. 98–102.

4. Детерминанты смысложизненных ориентаций студентов факультета физической культуры и спорта / Н.В. Бибилова, Е.А. Гринева, О.М. Железнякова, Л.Д. Соломенко // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 2. С. 95–104.

5. Масленко О.А. Лицарсько-козацькі виховні традиції українського народу як основа виховання та підвищення рівня фізичної підготовки майбутніх офіцерів Міністерства внутрішніх справ України / О.А. Масленко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 167–170.

6. Кириченко О.В. Шляхи удосконалення лицарсько-патріотичного виховання допризовників засобами військово-козацької підготовки / О.В. Кириченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 154–158.

7. Кіндрат В.К. Проблема патріотичного виховання студентів спеціальності «Фізичне виховання» / В.К. Кіндрат, Н.П. Кіндрат // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2012. – № 2. – С. 59–66.

8. Саїнчук М.С. Потреба суспільства в фізично досконалій особистості і бачення її старшокласниками /М.С. Саїнчук, М.М. Саїнчук // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 97–100.

9. Турчик Р.Х.В. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців / Р.Х.В. Турчик // Проблеми сучасного педагогічного освіти. – 2014. – № 46–6. – С. 206–213.

10. Концептуальні підходи к определению понятия «спортивная культура» / В.А. Бурцев, А.З. Шамгуллин, Е.В. Бурцева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 18–21.

11. Акчурин Б.Г. Социобиотический потенциал физической культуры и спорта в системе общественных отношений / Б.Г. Акчурин // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 12-4 (62). – С. 13–15.

12. Спорт как фактор социализации молодежи в регионе / О.В. Борисова, С.В. Бусарова, Н.А. Акимова // Регионоведение. – 2012. – № 1(78). – С. 187–191.

13. Галицын С.В. Физическая культура как фактор профилактики социально негативного поведения подростков / С.В. Галицын // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – № 4. – С. 39–42.

14. Лазарева В.Г. Влияние занятий бейсболом на формирование психического и духовного здоровья детей-сирот / В.Г. Лазарева, В.Н. Пристинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 4. – С. 62–65.

15. Ильина Э.А. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного российского общества /Э.А. Ильина, Н.А. Бурундукова // Культура. Духовность. Общество. – 2015. – № 17. – С. 136–144.

16. Клещенко А.А. Физическая культура и культура философского мышления в контексте современной философии образования / А.А. Клещенко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. – 2012. – № 19. – С. 262–266.

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

ГУМАНІЗМ І НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД



В останні роки гуманізація стала актуальною проблемою всіх світових навчальних закладів, які зустрілися зі спалахом наркоманії, алкоголізму, проституції, злочинності серед підлітків, зростанням бездуховності та жорстокості. Переживає серйозні труднощі й сучасні вітчизняні навчальні заклади. Створені як найгуманніші в світі, вони переживають серйозну професійну і духовну кризу.

Необхідно підкреслити, що гуманізація навчального закладу - не самоціль, її головне призначення - виховання в здобувачів освіти гуманізму як важливої моральної якості. Таким

чином, гуманізація виступає як умова і засіб розвитку гуманістичних якостей особистості дітей, підлітків та студентської молоді.

В організації життя і діяльності здобувачів освіти у багатьох навчальних закладах не завжди враховують їхні психолого-фізіологічні особливості, можливості, потреби, роль факторів середовища. В цих умовах атмосфера у закладі освіти не сприяє вихованню кращих рис людини, оскільки його досвід здебільшого суперечить цьому [1].

Найбільша біда багатьох педагогічних колективів - недооцінка виховної ролі гуманістичних стосунків між здобувачами освіти в класі, групі та навчальному закладі в цілому. Не всі педагоги вміють вивчати, аналізувати і тактовно спрямовувати стосунки учасників освітнього процесу між собою на засадах дружби, поваги, розуміння. Це призводить не тільки до незадоволення підлітків своїми стосунками, а й до деформування поглядів, моральних якостей. В них відсутній досвід гуманних людських стосунків. Все це обумовлює прояв у середовищі підлітків негативних тенденцій:

- жорстокості, черствості, байдужості один до одного за умови нейтрального чи схвального ставлення інших до вчинків такого характеру;
- розшарування здобувачів освіти у колективах за посадою батьків, матеріальним становищем, одягом, володінням «фірмовими» речами;

- нездатність до плідного співробітництва, невміння співвідносити свої дії та вчинки з інтересами інших людей;
- бідність або відсутність таких почуттів, як співпереживання, відчуття болю іншої людини тощо [2].

Взаємини учасників - найскладніша і тендітна сфера освітнього процесу, від якої значно залежить його результат. Але саме у цій сфері ми зустрічаємось із серйозними труднощами та протиріччями. Можна виділити основні принципові недоліки в системі взаємин «педагог - здобувач освіти»:

- прояв своєрідного педагогічного догматизму педагогів, коли стосунки будуються на основі догматично зрозумілих і стереотипних понять - що можна і що не можна;
- наказовий, категоричний характер вимог до здобувачів освіти, що пригнічує особистість, зв'язує її духовні сили;
- низька оцінювальна культура частини педагогів, які не рахуються з особистостями підлітків; у взаєминах з ними здебільшого оперують негативними, образливими оцінками, оцінками-ярликами тощо;
- завищене прагнення педагогів до каральних санкцій (за даними досліджень, з усіх соціальних груп найбільш каральною правосвідомістю володіють педагоги);
- суб'єктно-об'єктний характер взаємин, що виявляється у перевазі формального ділового спілкування над неформальним, духовним; дефіцит інтересів педагога до тих проявів особистості здобувача освіти, які не входять у сферу освітнього процесу [3].

Необхідно підкреслити, що багато педагогів мають слабку уяву про гуманізм як філософську категорію, як основу людських стосунків і, тим більше, як мету і засіб виховання здобувачів освіти. Але, навіть розуміючи це, вони не завжди бачать практичні шляхи, методи, форми гуманістичного виховання. Тому гуманізація навчальних закладів поки що переважно залишається гаслом, закликком.

Виходячи з гуманістичних позицій, деякі педагоги в Україні, Америці, в інших країнах вважають, що виховання не повніше втручатися у процес морального розвитку особистості, що цей розвиток має бути цілком автономним [2].

Отже, виникає запитання: якою мірою можна педагогічне втручатися в процес саморозвитку особистості? Коли можлива влада педагога над дитиною?

В 1995 році О. Газман, педагог, професор, писав: «Спираючись на загально-філософські та психологічні погляди на людину і людство, їхнє життєве призначення (в філогенезі та онтогенезі), нова педагогіка свободи формує у вихователя погляд на дитину як самоцінне, що само розвивається, природне, а тому соціальне й біологічне складне, динамічне явище, що володіє своєю власною логікою розвитку (саморозвитку), яку не можна ігнорувати або видозмінити, а можна лише «вписатися в неї», прийнявши особистість дитини такою, якою вона є» [3].

Джерела:

- 1 Максименко С.Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2016. №10. С. 1-10.
- 2 Попелюшко Р.П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2016. №7. С. 72-75.
- 3 Столяренко О. Виховні гуманістичні системи: реальність, проблеми, перспективи. *Рідна школа*. Київ, 2017. №6. С. 24-26.

Юрій Повод
викладач фізичної культури
Маріупольський професійний машинобудівний ліцей
(Маріуполь)

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Сучасний етап розвитку України особливо потребує від освітньої системи здійснення заходів, спрямованих на патріотичне виховання молоді. Головним завданням патріотичного виховання молоді є формування в особистості ціннісного ставлення до навколишньої дійсності та самої себе, активної за формою та моральної за змістом, життєвої позиції.

В основу системи патріотичного виховання покладено ідею розвитку української державності, розвитку суспільства й нації в цілому. Форми й методи виховання базуються на українських народних традиціях, кращих надбаннях національної та світової педагогіки й психології.

Зростає увага до виховання учнів різними засобами фізичної культури і спорту. Створюються реальні умови для прояву творчих здібностей учнів. Виникає гостра потреба у визначенні основних завдань, цілей, змісту, форм і методів патріотичного виховання на уроках фізичної культури, у позакласних заходах, які цілеспрямовано й ефективно забезпечили б процеси розвитку і формування громадянина України. Патріотичне виховання учнів на традиціях народної фізичної культури допомагає у вирішенні соціально - психологічної, культурної та педагогічної проблеми - потреби в самовизначенні та самоствердженні.

Мета патріотичного виховання на оздоровчих та культурних традиціях українського народу полягає в тому, щоб відроджуючи народні ігри та забави, видозмінюючи та пристосовуючи їх до сьогодення, формувати свідомого громадянина, професіонала, людину з позитивними рисами характеру, способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, які спрямовані на розвиток незалежної України.

На уроках фізичної культури мета реалізується через знання та завдання, що конкретизуються у власних діях і особистості, внаслідок формування:

- пізнавальної активності учнів до народних ігор, олімпійського руху;
- свідомого ставлення до відродження народних ігор та забав;
- свідомого ставлення до стану свого здоров'я, усвідомлюючи, що здоров'я кожного - багатство народу.
- позитивного ставлення до здорового способу життя.

Необхідною умовою патріотичного виховання є системний підхід, що передбачає розгляд конкретного, цілісного, взаємозалежного, відкритого процесу в його постійному розвитку. Через урок та позакласну роботу учні повинні вчитися, виховуватися і розвиватися. І не випадково, що одним із пріоритетних напрямків роботи викладача фізичної культури за моделлю компетентнісного навчання згідно моделі взаємодії «учитель – учень» є виховання патріотизму, любові до України.

На уроках фізичної культури та в позакласній роботі пріоритетним матеріалом є народні та рухливі ігри, які організуються так, щоб діяльність учнів осмислювалася з точки зору світоглядних позицій і формувала позитивні емоції та патріотичні почуття.

На теоретичних уроках фізичної культури використовую презентації, що виховують в учнів зацікавлення до історії українського спорту, та спортивне життя видатних українських спортсменів, олімпійських чемпіонів. Учні створюють інформаційні, пошукові проекти, та проекти-дослідження, що розкривають спортивну кар'єру видатних українських спортсменів, тренерів, спортивну історію команд з різних видів спорту.

2012 –й рік, було оголошено олімпійським роком, тому в День знань-1 вересня мною був проведений олімпійський урок в актовій залі на якому були згадані найяскравіші моменти цього Світового спортивного дійства у Лондоні. До підготовки цього уроку були залучені учні, які підготували презентації про українських спортсменів, які завоювали золоті олімпійські нагороди.

Під час уроку гімнастики поєднання естетичного та фізичного виховання патріотичного напрямку є застосування у підготовчій частині комплексів ритмічної гімнастики зі скакалкою, з гімнастичною палицею та комплексу ритмічної гімнастики без предметів, музичного супроводу, що в поєднанні з вправами і українськими піснями налаштовують на виконання завдань і створюють атмосферу духовного піднесення.

На уроках спортивних ігор застосовую комп'ютерні технології, які допомагають не тільки більш якісніше виконувати вправи, а й краще їх засвоювати. За допомогою слайдів показано техніку виконання технічного прийому відомими українськими спортсменами. Учні зацікавлюються даною особистістю, її кар'єрою, спортивними досягненнями, це зацікавлює і спонукає їх все більше до пізнавальної і пошукової діяльності.

Великий потенціал у розвитку духовності, народності мають позакласні виховні заходи. Так, спортивне свято «Козацькі забави», яке проводиться щороку 14 жовтня, знайомить учнів з традиційними козацькими розвагами, дає уяву про прикладне значення ігор та силових розваг у повсякденному житті козаків. А захід «Козацькому роду нема

переводу» пропонує поринути у справжнє козацьке свято – з народними традиціями, спортивними змаганнями та розвагами.

До Дня Збройних сил України проводиться військово-патріотичне свято, в сценарії якого передбачені спортивні конкурси, вікторини, музичні паузи, які тим чи іншим чином окреслюють традиції, славні історичні моменти українського війська. Величезний вплив на виховання патріотичних почуттів мають запрошення на такі свята військових, що проходять службу в зоні АТО, які своїм власним прикладом спонукають молодь до почуття гідності та захисту своєї Батьківщини.

Також щотижня проводяться тематичні спортивні лінійки, на яких підводяться підсумки спортивних досягнень спортсменів нашої країни, нашого міста, а також спортивні підсумки нашого ліцею. У виховному плані ліцею заплановане проведення олімпійського тижня «Я здоров'я збережу- сам собі допоможу».

Важливим фактором патріотичного виховання являється участь у спортивних змаганнях, яке виховує в учнів такі якості колективізм, рішучість, цілеспрямованість, відповідальність, а також сприяє розвитку фізичного і психічного здоров'я.

Щороку працюючи у таборі відпочинку для дітей-сиріт «Альбатрос» велике значення приділяю вихованню патріотизму, любові до рідного краю. Проводжу заходи «Нумо, хлопці!», вікторина «Спортсмени рідного краю», конкурси-забави «Футбольний огляд».

Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу постійно проводжу бесіди в яких звертаю увагу на почуття патріотизму та культурні традиції українського народу. Вважаю, що патріотичне виховання у сучасній ситуації, яка склалася в нашій країні, є головним питанням як на уроках фізичної культури так і взагалі у суспільстві.

Роман Логвинюк

керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії

КЗ Бахмутський медичний фаховий коледж

(Бахмут)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ



Анотація. Стаття присвячена проблемі здорового способу життя студентства. У статті розкриваються сутнісні характеристики, визначається система педагогічних засобів формування ціннісного відношення до здорового способу життя у студентів ЗФПО. Основна увага звертається на надання студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час дистанційного навчання.

Актуальність. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до нового покоління, котре вступає у життя. Успішне вирішення соціальних, економічних, екологічних та ін. проблем сьогодення потребує активних, творчо мислячих особистостей, які володіють

високим інтелектуальним, творчим, моральним і фізичним потенціалом, готових до здорової життєдіяльності. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання-здоров'я нації» перед закладами фахової передвищої освіти поставлене завдання сприяти вихованню у студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їхнього фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення має правильна організація процесу формування здорового способу життя, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх спеціалістів. Головним завданням педагогічних колективів ЗФПО є підготовка студентів, здатних будувати нове суспільство і повноцінно жити у ньому.

Молоде покоління повинне орієнтуватися на нові життєві принципи-усвідомлювати здоровий спосіб життя, як соціальну й особистісну цінність. На жаль, у багатьох сучасних студентів відсутні установки на здорову життєдіяльність. Зважаючи на вищевикладене, проблема формування установки на здоровий спосіб життя набуває виняткової актуальності і вимагає уваги держави.

Аналіз психолого-педагогічної та медико-соціальної літератури і вивчення практики свідчать про те, що актуальною потребою сьогодення є розроблення науково-

теоретичних і організаційно-методичних аспектів, що дадуть змогу в умовах освітнього процесу підготувати майбутніх фахівців до ведення здорового способу життя.

Постановка проблеми. Процес формування здорового способу життя студентів медичного коледжу м. Бахмут постійно перебуває під пильною увагою педагогічного колективу. Особливої уваги потребують проблеми вживання студентами алкоголю і наркотиків, тютюнопаління; небезпечна сексуальна поведінка; знижена фізична активність, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт тощо. Відомо, що активне набуття шкідливих звичок припадає саме на підлітковий вік. Це зумовлене, з одного боку, значним спадом уваги з боку сім'ї і держави до проблем формування здорового способу життя, а з іншого – зниженням інтересу молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров'я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з чим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціо-культурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Малярєнко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

Мета і завдання статті. Висвітлення актуальності проблеми, визначення і обґрунтування організаційно-педагогічних умов успішного формування здорового способу життя студентів при дистанційному навчанні на прикладі медичного коледжу.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасного суспільства як ніколи важливо ефективно застосовувати методи і засоби збереження і зміцнення здоров'я для повної реалізації можливостей людини в різних сферах діяльності.

На жаль, у нашій країні сьогодні відсутній пріоритет здорового способу життя, не розроблений механізм відповідальності людини за спосіб своєї життєдіяльності, не пропагується установка на здоровий спосіб життя.



Більше того, засоби масової інформації рекламують шкідливі звички, неконтрольований і небезпечний секс, насильство, мало уваги приділяється формуванню гармонійно розвинутої, фізично і духовно здорової особистості. Зазначена проблема у всі часи цікавила як науковців, так і практиків. Так, здоровий спосіб життя як педагогічну проблему вивчали В. Постовий, Р. Скульський, В. Сухомлинський, І. Та-раненко, Г. Тарасенко, Б. Чижевський, К. Чорна. Цінності родинного виховання досліджували Т. Алексеєнко, В. Білоусова, Т. Кириченко та ін. За визначенням Т.

Кириченко, здоровий спосіб життя-це комплекс оздоровчих заходів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я людини [1, с. 11] Дослідники (О. Балакірева, В. Ільніч, Н. Коцур, С. Лапаєнко, В. Максимова, Д. Изуткін, Н. Полетаєва, І. Смірнов, А. Степанов, О. Яременко та ін.) вважають, що найважливішою людською цінністю є здоров'я, яке розглядається, як передумова свободи життя. Червоною ниткою у працях проходить думка про те, що до здоров'я потрібно ставитися як до цінності, що зумовлює формування установки на зміцнення й удосконалення особистого та суспільного здоров'я. На думку О. Балакіревої та О. Яременко, основою формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я [2]. Дослідники Н. М. Полетаєва та В. М. Максимова розглядають здоров'я, як інтегральну цілісність людини, яка «проявляється в оптимальній єдності соціального та біологічного аспектів розвитку особистості в певних умовах життєдіяльності на основі пріоритету духовно-моральних цінностей» [3, с. 34]. Науковці А. Степанов та Д. Изуткін стверджують, що «здоровий спосіб життя-це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття» [4, с. 28].

Педагогічний колектив коледжу приділяє значну увагу формуванню здорового способу життя студентів через установки на життєдіяльність, що забезпечує високий рівень здоров'я і благополуччя в соціальній, професійній, сімейній і культурній сферах. У коледжі проводяться дні здоров'я, секційна робота з оздоровлення студентів, розроблені лекційні заняття на теми збереження здоров'я та здорового способу життя. Значимість питання створення умов формування здорового способу життя студентів підкреслюється у науково обґрунтованій програмі «Підвищення ефективності

формування здорового способу життя в освітньому процесі медичного коледжу». Ця комплексна програма є ефективним засобом формування установки студентів на здоровий спосіб життя в освітньому процесі коледжу. Вона включає сукупність заходів, що інтегрують зовнішні педагогічні впливи на особистість студента, і зустрічний саморух студента, що усвідомлює потребу в здоровій життєдіяльності як необхідній складовій здоров'я і благополуччя в різних сферах життя.

Зокрема, автором статті розроблено і впроваджено спеціалізований факультативний курс «Здоровий спосіб життя», обумовлений методологічними аргументами параметрів, пов'язаних з особистісно-дієвим підходом до вирішення поставленого завдання. Для цього застосовується комплекс стандартних і авторських методик, що відповідають оптимальному співвідношенню результатів якісного і кількісного аналізу роботи й оперативним внесенням коректив.



Критеріями формування установки студентів на здоровий спосіб життя є:

- ✓ наявність необхідного обсягу знань про сутність здорового способу життя і відповідні йому норми;
- ✓ прояв емоційно-ціннісного суб'єктивного відношення до здорового способу життя, бажання слідувати йому;
- ✓ уміння вибудовувати індивідуальну програму здорового способу життя і планомірно реалізовувати її.

На основі даних критеріїв можна визначити рівні установки студентів на здоровий спосіб життя:

початковий, низький, середній, високий.

Формування установки на здоровий спосіб життя-тривалий і багатоаспектний процес, успішність якого визначається багатьма чинниками.

У процесі формування установки на здоровий спосіб життя необхідно враховувати найважливіші параметри життєдіяльності особистості:

- ✓ дотримання оптимального рухового режиму;
- ✓ підвищення імунітету та загартованості;
- ✓ організація раціонального харчування та режиму життєдіяльності; психофізіологічна регуляція;
- ✓ виховання психосексуальної та статевої культури;

- ✓ викорінювання шкідливих звичок;
- ✓ валеологічна самоосвіта.

Як свідчить практика, формування установки на здоровий спосіб життя вимагає цілісної єдності трьох аспектів роботи:

1. засвоєння системи знань про сутність здорового способу життя та шляхи його формування;
2. стимулювання свідомості студентів, спрямованих на емоційно-особистісне ставлення до ідеї здорового способу життя;
3. освоєння норм та принципів, які відповідають здоровому способу життя.

Досить важливою умовою успішної

роботи при організації процесу формування здорового способу життя є врахування специфіки вікових етапів розвитку людини.

Висновки з даної статті. Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Завдяки спеціалізованому факультативному курсу «Здоровий спосіб життя» у студентів медичного коледжу поліпшилися загальні медичні показники, вони усвідомили потребу здоровій життєдіяльності як необхідній складовій здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання. Дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1998. – 188 с.
2. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко та ін., – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000, – 207 с.
3. Полетаева Н. М. Мотивація ЗОЖ в освітанні педагога: монографія. – СПб: Изд-во РГПУ ім. А. И. Герцена, 2004.-345 с.
4. Степанов А. Д., Изуткин Д. А., Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Сов. здравоохранение,-1981, – № 5. – С. 24 – 32

Олена Аксьонова
викладач фізичного виховання
Комунальний заклад «Маріупольський
фаховий коледж культури і мистецтв»
(Маріуполь)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ



Кожна сучасна держава прагне бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною країною у світовій спільноті. Це спонукає країну до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, а й турбуватися про розвиток свого народу, передусім, про здоров'я майбутнього покоління. Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо

захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня. Аналіз досліджень учених свідчить, що за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності студентів різних регіонів України. Тільки 11,2 % студентів не мають хронічних соматичних захворювань, не більше 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх фахівців з кожним роком. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства до ведення здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя майбутніх фахівців, як психологопедагогічна проблема вищої школи. Важливим завданням сьогодення є запровадження в усіх сферах життєдіяльності низки заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення нашої країни. На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це

стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки. Актуально на сьогодні розглянути здоровий спосіб життя майбутніх фахівців як умови успішної міжособистісної професійної взаємодії та зрозуміти механізм його дії. Здоровий спосіб життя відтворює типовий зміст форм життєдіяльності студентської молоді, котра має особливу схожість та доцільність процесів самодисципліни та самоорганізації, саморозвитку та саморегуляції, які спрямовані на покращення адаптивних можливостей організму, справжньої самореалізації своїх змістовних сил, талантів та здібності в загальнокультурному і фаховому розвитку, життєдіяльності в цілому. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоровий спосіб життя складається з трьох складових: – заняття фізичним вихованням і спортом; – раціональне харчування; – відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я. Під час організації свого способу життя, майбутній фахівець враховує впорядкованість, застосовуючи певні стійкі змістовні компоненти. До них відноситься чіткий розпорядок, коли студент, наприклад, систематично в один і той же час приймає їжу, займається самостійними фізичними вправами, застосовує загартовуючі процедури, лягає спати. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у майбутніх фахівців як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності індивідуальних особливостей поведінки, здатності створити себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в моральному, духовному та фізичному відношенні життя. Основні складові здорового способу життя майбутніх фахівців: дотримання режиму праці та відпочинку; дотримання режиму харчування і сну; дотримання гігієнічних вимог; організація індивідуального доцільного режиму рухової активності; відмова від шкідливих звичок; культура міжособистісного спілкування; змістовне дозвілля. Складові здорового способу життя забезпечують ефективне підтримання та збереження здоров'я особистості. Обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання не орієнтують майбутніх фахівців на самовизначення в здоровому способу життя, мета занять часто не усвідомлюються студентами факультету дошкільної освіти, мотивація на регулярні фізкультурно-оздоровчі заходи практично відсутня. В освітньо-виховній роботі питання взаємозв'язку здорового способу життя з подальшою професійною діяльністю практично не розглядаються і не вирішуються.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що формування здорового способу життя студентської молоді – важкий процес, який вимагає активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій та насамперед – самої студентської молоді. На сучасному етапі розвитку країни формуються чіткі шляхи вирішення питань у підготовці сучасних майбутніх фахівців до ведення здорового способу життя, що наводить на забезпечення умовних опорних знань, умінь, навичок та практичного досвіду в певній фаховій діяльності. Значення та організація професійної підготовки

майбутніх фахівців зумовлюються змістом самої педагогічної діяльності й базуються на аналізі її функцій та мети. Формування здорового способу життя залежить від нас особисто, наших переваг, переконань та світосприйняття. Головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними обставинами. Процес підготовки майбутніх фахівців до ведення здорового способу життя зобов'язаний бути точними і з визначеними цілями, доступними студентам, які можуть стати конкретними мотивами їхньої оздоровчої діяльності. Розвитку мотивації сучасних майбутніх фахівців, що допомагатиме усвідомлення ними найближчих і кінцевих цілей навчання; усвідомлення теоретичної й практичної сутності знань; вибір завдань, що формують проблемні обставини у структурі навчальної діяльності; присутність цікавості й "пізнавального психологічного клімату" в навчальному середовищі; наповнення всіх видів діяльності сучасного студента особистісним значенням. Орієнтування майбутнього фахівця на здоровий спосіб життя як педагогічну стратегію можна долучати в педагогічне забезпечення освітнього процесу фахових коледжів, який зобов'язаний бути забезпечений перспективами формування у майбутнього фахівця засад та принципів здорового способу життя.

Література:

1. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р. С. Бутов // Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини", 2009. – Випуск 2. – С. 144–146.
2. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів / А. В. Магльований. – Львів, 2006. – 17 с.
3. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6–7.

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ГОЛОВНОГО ЧИННИКУ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



У сучасному суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та здоров'я. При цьому тривалість життя людини знизилась на 7-9 років.

Тому формування здорового способу життя та збереження здоров'я серед студентської молоді є важливим питанням сьогодення.

Під терміном здоров'я розуміємо сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Як для кожної людини, так і для суспільства в цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я.

Відомо, що стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя.

Дійсно стан здоров'я студентства в основному визначається його способом життя, який за останні роки настільки змінився, що компенсаторні механізми молодої людини насилу справляються з підвищеним навантаженням.

Вся повсякденна діяльність студентів наповнена такими чинниками ризику як гіподинамія та гіпокінезія, переїдання, інформаційна перевантаженість, психоемоційне перенапруження, зловживання лікарськими препаратами тощо, що в кінцевому рахунку призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації.

До того ж у способі життя студентської молоді проявляється боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю).

Залежно від переважання тих чи інших тенденцій молода людина організовує свій індивідуальний спосіб життя [7, с. 818].

Формування здорового способу життя студентської молоді є одним з пріоритетів вищої освіти. Проблеми збереження та відтворення здоров'я студентів детермінують і стратегічні завдання сучасного закладу вищої освіти, спрямовані на створення здоров'яформуючого середовища і впровадження системи здоров'яформуючого виховання студентів [7, с. 816].

Відтак, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття.

Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насамперед самої молоді. [6, с. 95].

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 фізкультурної освіти [1, с. 320-354].

Відомо, що майже всі вікові групи населення нашої країни, включаючи здобувачів освіти (базовий вік 15-22 років), останніми роками охоплює проблема дефіциту рухової активності, 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. Саме гіпокінезія – недостатня рухова активність – стала небажаним, небезпечним фоном нашого століття. Це негативно впливає на фізичний стан студентської молоді в процесі підвищення рівня фізичної та розумової працездатності в закладах вищої освіти.

Чи можна в умовах сучасної цивілізації ліквідувати «руховий голод», зупинити ріст захворювань? Звичайно! І головна роль у вирішенні цього питання належить фізичній культурі.

Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значущого чинника, який характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя».

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли ми мало рухаємось, сповільнюється обмін речовин, що впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки [8].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

За даними японських дослідників для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків. А це при середній ширині кроку 70-60 см проходить за день 7-8 кілометрів.

Як показує аналіз літератури в даний час в Україні тільки 13% населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [2, с. 122-130], що значно нижче в порівнянні з більш розвиненими країнами [4, с.110]. І лише 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану та здоров'я.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад, ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму.

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, що зроблений скелетними м'язами. Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників життєвої ємності легень, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [5, с. 14-15].

Високий рівень рухової активності студентів сприятливо впливає на розвиток їх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує успішне виконання контрольних нормативів і тестів. Слід зазначити, що саме у період росту організм молоді людини найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності. [5, с. 41].

Варто говорити про оптимальну рухову активність, що дозволяє людині зберігати або поліпшувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань. Оптимальна

фізична активність може бути досягнута за рахунок систематичних занять фізичною культурою й спортом [3].

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 год. на тиждень, а дівчата – 6-10 год. Так, щоб виконувати вказаний руховий режим, необхідна рухова активність в обсязі 1,3 – 1,8 год. на день.

Зазначимо, що студенти повинні велику увагу приділяти самостійним заняттям фізичними вправами, до яких слід віднести ранкову гігієнічну гімнастику на відкритому повітрі, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, їзда на велосипеді, туристичні походи й екскурсії, заняття на тренажерах.

Отже, збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Намагайтеся проводити якомога більше часу в русі.

Значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя неухильно зростає. Тому не нехуйте цими заняттями! Треба чітко розуміти, що заняття фізичною культурою і спортом загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку та вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей. А сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320- 354.
2. Державна програма розвитку фізичної культури. Наука в олімпійському спорті, 2017. № 1. С. 122-130.
3. Добровольський Е. В. Оптимальна рухова активність студентів. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». URL: http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. 110 с.
5. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді. Конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Навчально-науковий центр гуманітарної освіти. Кафедра фізичного виховання та спорту. Харків, 2019. С. 14-15, 41. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3093/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%2090.pdf>
6. Мусхаріна Ю., Мороз Н., Гончарова О. Чинники визначення ставлення підлітків до здорового способу життя. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні

гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 95.

URL:

https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2021/04_apr/07/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%D0%94%D0%94%D0%9F%D0%A3_2021.pdf

7. Самарин А.В., Мехришвили Л.Л. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоров'я. Здоровье и образование в XXI веке. 2016. № 2. С. 816-818.

8. Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня.

URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>

Наталія Кириченко

викладач фізичного виховання

Комунальний заклад «Покровський педагогічний фаховий коледж»

(Покровськ)

ЗАГАРТУВАННЯ – ОДИН ІЗ ГОЛОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ



У статті охарактеризовано проблему підвищення ефективності загартування як актуального напрямку діяльності сучасного закладу освіти. Розкрито поняття, види та особливості впливу загартування на організм молодшого школяра.

Ключові слова: загартування, принципи загартування, здоровий спосіб життя, загартовувальні процедури.

Постановка проблеми. Вхідження людства в постіндустріальну культурну епоху, що характеризується глобалізацією, динамізмом і високою мірою невизначеності, вимагає від освіти не тільки масової підготовки людини-трудівника, але й людини-творця, що призвело до зміни пріоритетів технократичної дидактики

на користь гуманно-розвиваючої, орієнтованої на розвиток пізнавальних здібностей людини та її фізичного розвитку.

Говорячи про якість сучасного фізичного виховання, ми повинні враховувати, що спрямовуюча дія безпосередньо на особу не завжди виявляється продуктивною, а реакцією на досить поширені у фізкультурно-педагогічній діяльності директивні методи управління може бути як очікувана зразкова, так і небажана девіантна поведінка молодих людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У сучасних умовах розвитку держави проблема охорони й збереження здоров'я молодших школярів розглядається як одна з найважливіших, оскільки її розв'язання стає життєвою потребою і складає основу національної безпеки держави. Вона має комплексний характер і охоплює питання забезпечення умов для формування культури здоров'я й основ його збереження.

Теоретичне обґрунтування питання загартування представлено в роботах Сперанського Г.Н., Спіріної В.П., Павлова І.П. та ін. Вони розглядають загартування як важливий немедикаментозний засіб підвищення опірності організму, здатний об'єднати зусилля медицини та освіти в питання виховання здорового покоління.

У зв'язку з цим ряд дослідників (А.Г.Асмолов, В.М.Дрохва, Н.Б.Крилова, В.В.Рубцов, В.А.Ясвин і ін.) ставлять питання про створення середовища, яке сприяло б становленню в психофізіологічній системі дитини особливих якостей, що дозволяють їй орієнтуватися в нових задачах, результативніше вирішувати старі.

Педагогіка розглядає як одну з важливих складових всебічного розвитку особистості саме фізичну культуру, спрямовану на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності, забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовності, багатогранної діяльності людини. І цьому процесі важливе значення для збереження здоров'я фізично кволих, схильних до захворювання дітей має залучення їх до систематичного загартування організму.

Аналіз наявних досліджень засвідчує достатність розкриття теоретичних та методичних засад загартування, проте обмеженість джерел, які розкривають особливості використання загартовувальних процедур з дітьми молодшого шкільного віку не дозволяє ефективно використовувати загартування в умовах освітнього закладу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Ефективність використання загартування доведено в працях відомих філософів, педагогів, фізіологів, лікарів. Вони обґрунтували принципи, види, процедури загартування й окреслили напрями їх використання. Проте зміна факторів впливу на сучасну людину, розширення уявлення про загартування як системи заходів, що мають пронизувати усі сфери життєдіяльності молодшого школяра, систематично, цілісно, доцільно забезпечувати не лише підвищення опірності організму й комфортні умови для росту та розвитку, а й сприяти формуванню потреби піклуватися про своє власне здоров'я, використовуючи природні чинники, як однієї з важливих складових культури безпеки життєдіяльності, зосереджує увагу на визначенні сучасних підходів до

організації загартування, як дієвого засобу реалізації основних завдань фізичного виховання.

Формулювання цілей статті. Зважаючи на соціальну значущість проблеми охорони життя та зміцнення здоров'я дітей, необхідно забезпечити оптимізацію використання загартовувальних процедур, яка базується на переосмисленні процесу загартування, що має достатнього потужні можливості для підвищення адаптаційних можливостей дитячого організму. *Мета статті* полягає в науковому обґрунтуванні методів, прийомів і засобів активізації фізичного розвитку учнів початкових класів на уроках фізичної культури, в позанавчальний час, визначенні взаємодії людського організму з навколишнім середовищем, доцільності використання природних оздоровчих ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Під загартуванням розуміємо раціональне використання сил природи для підвищення опору організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів [1, с.12]. Саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду, тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а отже, на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність.

Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусиль для збереження та зміцнення його? Перш за все, і найголовніше – необхідно закласти в дитини бажання і прагнення залишатися здоровою на довгі роки шляхом загартування.

В основі загартування лежить кілька обов'язкових принципів, яких потрібно дотримуватися, бо, оминувши бодай один із них, зведеш нанівець усі попередні зусилля.

Перший із найголовніших – систематичність занять. Коли перерва в загартовувальних процедурах сягає двох тижнів, слід повертатися знов до початкової, «стартової» температури води або повітря. Якщо ж вона затягується на місяць-півтора, результат оздоровчих попередніх вправ ніякої користі не принесуть.

Другий важливий принцип загартування – поступовість. Умови процедур, дозування холоду й тепла слід змінювати не раптово. Надзвичайно важливо враховувати й реакцію-відповідь організму: якщо реакція щодня слабшає, можна збільшувати навантаження, коли ні, негайно пом'якшувати умови. Але слід пам'ятати й про те, що незначне зниження температури води при обтиранні чи обмиванні не дає бажаних наслідків. Тому треба знати тут «золоту середину» і неухильно дотримуватися її.

Третій принцип загартування полягає в тому, що оздоровчі засоби повинні бути різноманітними. Не можна застосовувати лише подразнення холодом, організм досить швидко виробить відповідну реакцію на це, але перед спекою буде пасувати, як і раніше.

Чому сонце, повітря і вода мають таку цілющу силу? Давно було помічено, що люди, які живуть в гірських долинах, поблизу бурхливих рік, водограїв, довше живуть, рідше хворіють. Учені зацікавилися цим. З'ясувалося, що повітря тут насичене іонами негативно зарядженими частинами. Іонізація повітря відбувається головним чином під дією радіоактивних процесів у ґрунті й атмосфері, космічного опромінення тощо.

Особливо інтенсивна вона під час грози. Чимало іонів і в морському прибої, біля фонтанів, тому дихається тут помітно легше.

А з чим порівняти цілющі свіжості хвойного лісу? Тут не лише підвищений вміст кисню, а й фітонцидів – захисних речовин рослин, котрі пригнічують хвороботворні мікроорганізми (їх тут у 40-70 разів менше, ніж у місті). У лісовому повітрі ступінь іонізації кисню в 2-3 рази вищий, ніж у морському або над луками чи полем і в 5-10 разів вищий, ніж у місті. На озелених вулицях пилу втричі менше, ніж у квартирах, де не має дерев. Зелені насадження здатні фільтрувати навіть радіоактивні елементи...

Отже, перебування на повітрі, особливо в лісі, покращує самопочуття, підвищує працездатність, допомагає відновити сили після хвороби.

Не менш дієвим є й інший природний фактор – *сонячне проміння*. У ясну днину за пів години людське тіло отримує понад 250 тис. калорій (цієї кількості тепла достатньо, приміром, щоб закип'ятити самовар місткістю близько 16 склянок). Та сонце нам дарує не лише тепло. Під дією сонця в нашому організмі відбуваються складні біохімічні перетворення в клітинних елементах шкіри й нервових закінчень, змінюється функціональний стан різних органів і систем. Недарма ж бо сонце називають джерелом життя на планеті.

Уміло загартовуючись на сонці, можна запобігти або сприяти лікуванню туберкульозу, різноманітних захворювань шкіри, суглобів, кісток тощо. Якщо ж тривалий час з певних причин не бувати на сонці, то фізіологічна рівновага організму порушується, розвивається так зване сонячне голодування, людина слабне, починаються навіть серйозні розлади здоров'я.

Третє загартування – вода. Відомо, що теплопровідність її у 28 разів вища, ніж повітря. Тому за +35 градусів на повітрі тіло знемагає від спеки, а вода такої ж температури видається ледь теплою.

Як же використати таку особливість? На які критерії орієнтуватися?

При *обливанні* холодною водою тіло на кілька секунд проймає озноб, а потім організм починає дбати про «підігрів»: посилюється обмін речовин, поглиблюється дихання, стимулюється діяльність серцево-судинної нервової системи. І невдовзі по тілу розливається приємне тепло. Але якщо процедура обливання затягується, настає так зване повторне переохолодження організму: озноб, тремтіння, «гусяча шкіра». У такому разі слід негайно вибиратися з води, інакше можна захворіти. Отже, треба чітко визначити той температурний проміжок, який дає цілющий ефект, зміцнює здоров'я. Причому слід пам'ятати: вода – найсильніший з усіх загартувальних засобів.

Однією з важливих умов тут є правильний вибір температури води. Розрізняють холодні ванни (температура води не перевищує +16°C), прохолодні (+16...+28°C), так звані індиферентні (+19...+35°C), теплі (+16...+39°C), гарячі (вище +40°C) [3].

Загартування водою варто розпочинати навесні або влітку, але не переривати його потім упродовж усього року. Оптимальна температура повітря за такого «старту» – у

межах $+17...+20^{\circ}\text{C}$, знижувати її можна після певної адаптації організму. Водні процедури найкраще приймати вранці, одразу після сну чи ранкової гімнастики. Температура води для перших процедур має бути індиферентною, «байдужою», найкраще $+34...+35^{\circ}\text{C}$. Можна «стартувати» й у приємно прохолодній воді за температури $+29...+33^{\circ}\text{C}$. Така вода збуджує й не дратує. Протягом 1-2 тижнів поріг холоду опускають уже до $+12...+14^{\circ}\text{C}$, а то й нижче, залежно від того, як пристосувався організм. Знижувати температуру води слід поступово, на один градус щодня.

Прекрасним прийомом загартування є *ходіння босоніж* росяною чи мокрою від дощу травою навесні і влітку, а взимку – по кімнаті. У перші дні такі процедури обмежують 3-5 хвилинами, а згодом доводять до 15-20 хвилин, не забуваючи після цього обмити ноги водою кімнатної температури ($+18...+22^{\circ}\text{C}$). Ретельно витерши сухим рушником ноги, слід натягти шкарпетки.

Через 2-3 тижні можна вже приступати й до «бродіння по воді». Якщо немає поряд річки чи моря, не біда: достатньо стати в миску з водою кімнатної температури і марширувати на місці. У перші дні тривалість такої процедури 30 секунд, потім час її поступово збільшувати до 3-х хвилин. Температуру води кожні три дні слід знижувати на 1 градус і довести до $+12, +14^{\circ}\text{C}$. Дію такої процедури можна посилити, піднімаючи рівень води (максимально до колін) у ванні. Після «загартовуючого ходіння» ноги також добре обливати водою кімнатної температури (особливо – ступні) до почервоніння і відчуття тепла.

Обтирання найкраще робити після ранкової зарядки. Воно бадьорить, активізує сили. Можна й перед сном, але водою помірної температури і не розтиратися сухим рушником. Після таких процедур, протягом 2-х місяців, можна переходити до обливання. Починають із температури $+20^{\circ}\text{C}$. Першого тижня обливають плечі, передпліччя й обов'язково розтирають сухим рушником. Через півмісяці таких вправ обливаються вже повністю: спершу – руки й ноги, потім струмінь води спрямовують на нижню частину тулуба позаду й спереду, після чого обливають спину й голову. Ще тиждень повного обливання – і температуру води поступово знижують на 1 градус через кожні три процедури, доводячи її до $+12, +14^{\circ}\text{C}$.

Найсильніша форма загартування – *прохолодний і холодний душ*. Спершу температура води має бути $+30...+35^{\circ}\text{C}$, а тривалість процедури – хвилина. Потім за описаною вище методикою струмінь води роблять дедалі холоднішим, а тривалість його дії на тіло збільшують до двох хвилин. Надалі корисно приймати душ зі змінною температурою води, для чого 2-3 рази чергують 30-35-градусний струмінь із 15-20-градусним по 3 хвилини кожен.

До ефективних засобів загартування належить і *купання у відкритих водоймах*. Адже на організм тут впливають не лише метеорологічні, температурні, механічні фактори, а й різноманітні рухи, які ви робите під час плавання, вправ, ігор. Починати купатися найкраще тоді, коли вода, скажімо, у ставку, нагрівається до $+18...+20^{\circ}\text{C}$ і такою ж буде

температура повітря. А закінчується плавальний сезон за температури води +10... +12°C і +14...+15°C повітря. Найкраще купатися вранці або ввечері. Але не слід забувати, що у воду не можна заходити розгаряченому, спітнілому, так само, як і стомленому. Після їди купатися можна лише через 1,5-2 години, натщесерце – не рекомендується взагалі.

Дуже корисні *морські купання*. На тіло тут додатково діють хімічні й механічні подразники. Удари хвиль збільшують тепловіддачу тіла, активізують роботу м'язів, тонізують серцево-судинну, дихальну й нервову системи. Мікроскопічні кристали хлористого натрію, на які багата морська вода, помітно покращують самопочуття людини.

Серед сильнодіючих загартовувальних засобів особливе місце посідає *розтирання снігом*. Але до цієї процедури можна переходити лише тоді, коли дозволить лікар. Починають обтирання снігом у приміщенні. Після адаптації організму, за гарного самопочуття можна займатися ним і на дворі. Спочатку протягом 2 хвилин розтирають верхню частину тіла, потім – ноги.

Повітряні ванни приймають, роздягнувшись повністю або до пояса. Ванни можуть бути холодними (температура повітря не перевищує +6... +14°C), прохолодними (+14...+20°C), індиферентними (+20+22°C), теплими (+22..+30°C), гарячими (понад +30°C).

Приймаючи повітряні ванни, треба зважати й на дію вітру. Він не лише змінює температуру повітря, а й збуджує рецептори шкіри відкритих частин тіла (ніби масажує їх, відтак активізує утворення тепла в організмі). Загартовування повітряними ваннами найкраще розпочинати влітку за температури +20...+22°C, поступово привчаючи тіло до все холоднішого повітря.

Перші процедури слід виконувати в кімнаті, а через 2-3 дні можна вже виходити на вулицю. Спершу на 5 хвилин, а потім щодня збільшувати тривалість ванни на стільки ж, доводячи перебування на повітрі до 40-60 хвилин. Першого разу найкраще вийти на вулицю за безвітряної погоди або ж знайти затишне місце. Надалі, освоївшись, можна займатися вправами й за гіршої погоди.

Узимку найбезпечніша температура для занять на повітрі –18-20°C, а за безвітряної погоди навіть –25°C. Коли, загартовуючись повітрям, у легкому спортивному костюмі нормально відчуваєтеся при температурі 5-10°C морозу, вважайте, досягли хороших результатів.

Сонце – джерело життя на Планеті. Найкраще засмагати в середній кліматичній смузі нашої країни – з 10 до 12 години, а на півдні – з 8 до 11, перші *сонячні ванни* слід приймати 5-10 хвилин, не довше. Протягом цього часу підставляти промінню по черзі груди, спину, боки. Поступово тривалість процедури можна збільшувати до 40-60 хвилин, але не перевищувати 1,5 години. Закінчувати прийом сонячних ванн найкраще за годину до обіду чи ввечері. Засмагаючи, потрібно добре рухатись, займатися гімнастичними вправами чи рухливими іграми. Спати на сонці небезпечно. Утративши

під час сну самоконтроль, можна отримати тепловий удар. Тому, щоб цьому запобігти, потрібно лягти ногами до сонця, голову прикрити рушником, ще краще – легким солом'яним капелюхом.

Після купання не варто відразу виходити на сонце. Волога шкіра надто чутлива до ультрафіолетових променів, і можна попектися. Тож краще просохнути в тіні. Правильне засвоєння сонячної енергії сприяє хорошему фізичному і психічному самопочуттю, збільшенню оптимізму, підвищенню працездатності, поліпшенню сприйняття і пам'яті, очищенню шкіри, нормалізації функцій шлунково-кишкового тракту, зміцненню волосся і нігтів, поліпшенню зору, слуху, зникненню носоглоткових розладів, зростанню легкості і радості в тілі.

Висновки і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Загартовувальні процедури мають значний потенціал не лише у підвищенні резистентності організму дитини, а й у забезпеченні міцного фундаменту для формування навичок здорового способу життя. Підвищити ефективність використання загартування дитини молодшого шкільного віку допоможе дотримання комплексу умов, принципів і правил: поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартування; систематичне повторення набутих навичок та удосконалення способів загартовування протягом усього життя; урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до загартовування.

Подальшими перспективами розв'язання означеної проблеми може стати розробка змістовно-організаційних аспектів співпраці школи та батьків у питаннях проведення загартовувальних процедур.

Список використаних джерел і літератури

1. Антропова М.В. Гігієна дітей та підлітків. Київ, 2020. 218 с. С.12.
2. Гриненко М.Ф. Шлях до здоров'я. Фізкультура і спорт. 2018. 144 с. С.32.
3. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Фізкультурні заняття на повітрі з дітьми молодшого шкільного віку. Київ: Освіта, 2019. 114 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2008. 272 с.

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

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних і побутових функцій в найбільш оптимальних для здоров'я і розвитку людини умовах. Здоровий спосіб життя виражає певну орієнтованість діяльності особистості в напрямок зміцнення і розвиток особистого і громадського здоров'я. Під зміцненням розуміється процес, що дає людям можливість посилити контроль за своїм здоров'ям і поліпшити своє здоров'я. Цей процес, включає самопоміч (рішення і дії, що вживаються людьми для створення і поліпшення свого здоров'я), взаємодопомога (дії, які люди роблять для того, щоб допомогти один одному), а також створення умов і навколишнього середовища, що сприяють здоров'ю. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх

соціальних, психічних, фізичних можливостей і здібностей.

Здоровий спосіб життя - основа профілактики захворювань, в ньому реалізується найцінніший вид профілактики - первинна профілактика захворювань, запобігає їх виникненню, розширяє діапазон адаптаційних можливостей людини.

Здоровий спосіб життя, поняття ємне, що включає в себе не тільки медичні проблеми, а й соціальні: матеріальний добробут, житлові умови, розумне і корисне використання вільного часу, міжособистісні відносини, організація праці і відпочинку, фізичний розвиток і виховання, раціональне харчування, боротьба з шкідливими звичками, проблема зловживання лікарськими препаратами та ін..[1]

Підсумовуючи багато варіантів тлумачення цього поняття, можна сформулювати наступне визначення: «Здоровий спосіб життя» - це гігієнічна поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності, досягнення активного довголіття.

За визначенням Лісіцина Ю. П. - "Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я [8. с. 10]

Численні дослідження показують, що здоровий спосіб життя є універсальним, широко доступним, не вимагає значних матеріальних витрат, способом оптимізації фізіологічних систем організму, підтримання здоров'я на високому рівні, продовження активного життя і є основою здоров'я.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на повсякденних елементах, до найбільш значущих з яких можна віднести:

- руховий режим, що включає всі можливі види рухової активності (фізкультура, прогулянки, фізична праця, ранкова гімнастика, ходьба);
- загартовування організму сонцем, водою, повітрям);
- раціональне харчування;
- гігієна праці та відпочинку;
- особиста і громадська гігієна;
- гармонізація психоемоційних взаємовідносин в колективі;
- охорона навколишнього середовища (в побуті, в навчальному закладі, на виробництві, під час відпочинку).
- дозвілля і здоровий спосіб життя

В соціологічних дослідженнях позаробочий час традиційно ділиться на дві частини: виконання різного роду фізіологічних функцій щодо забезпечення життєдіяльності організму (харчування, сон, догляд за собою), а також пов'язаних з ними видів діяльності (ведення домашнього господарства і задоволення потреб, обумовлених соціальним становищем індивідів).

Підлітки володіють специфічними характеристиками, багато з яких очевидні і обумовлюються вирішуваними ними соціальними завданнями. По-перше, в цьому віці організм набуває зрілість, під якою розуміється соціальна здатність до праці в громадському виробництві без вікових обмежень. По-друге, відбувається вибір професії, тобто визначення свого місця в системі суспільного поділу праці. По-третє, для молоді характерно прискорене формування процесу основоположних потреб і їх закріплення, вироблення моральної моделі поведінки. По-четверте, у юнаків і дівчат утворюються сім'ї, народжуються діти, яких потрібно виховувати. Нерідко всі ці завдання молодь вирішує практично одночасно, що надає їй образу життя особливу динамічність, інтенсивність.

Фізична культура і спорт, руховий режим.

М'язова діяльність є неодмінною умовою виконання рухових і вегетативних функцій людського організму на всіх етапах його розвитку. Значення м'язової діяльності в біології та фізіології людини настільки велике, що її абсолютно справедливо розцінюють як одну з головних ознак життя.

Оптимальний руховий режим у вигляді регулярних занять фізичною культурою і спортом - випробуваний засіб зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. Фізична

культура і спорт ефективно вирішують завдання послідовного зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей організму дітей та молоді, збереження навичок у зрілому віці, профілактики несприятливих вікових змін в похилому віці.[9, с. 3] Доводити в наш час користь фізичної культури і спорту - це все одно, що доводити необхідність повітря або їжі. Але все ж варто поговорити про це ще раз. Необхідність цього питання викликана тим, що фізичною культурою займається незначна частина населення.

Дві з половиною тисячі років тому на величезній скелі в Елладі були висічені слова: "Якщо хочеш бути сильним - бігай, хочеш бути красивим -бігай, хочеш бути розумним - бігай".

Сьогодні гіподинамія (низька фізична активність) - проблема століття. Одна з важливих причин виникнення і розвитку більшості захворювань серцево-судинної і дихальної систем, шлунково-кишкового тракту та опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем, які призводять до передчасної інвалідності та смертності десятків і сотень тисяч людей, що не досягли 50-річного віку. Якщо раніше лікарі виявляли гіподинамію в основному серед дорослого населення (40 років і старше), то в даний час знижена фізична активність у великому відсотку випадків спостерігається серед підлітків.

Перебування на свіжому повітрі і прогулянки, як елемент рухової активності, відпочинку та оздоровлення, також не виконуються молоддю в значній більшості. Хронічний дефіцит рухової активності у дітей гальмує їх нормальний фізичний розвиток. Відзначається зниження показників фізичного розвитку підлітків, внаслідок чого знижується показник придатності юнаків до військової служби (97г-70%, 98г-69.7%, 99г-64.5%).[2, с. 7]

Раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя підлітків. Будучи одним з важливих факторів зовнішнього середовища, харчування постійно впливає на різні сторони обміну речовин, направлено їх регулює, тим самим, змінюючи протягом як фізіологічних, так і патологічних процесів в організмі.

Кожна молода людина може і повинна сама забезпечувати собі досить високий рівень здоров'я, не чекаючи втручання лікарів, знати принципи раціонального харчування, норму маси свого тіла, вміти підтримати її.

Необхідність суворого дотримання рекомендованих норм збалансованого харчування молоддю визначається тим, що саме в цьому віці закладаються основи тих хвороб, які пов'язані з порушенням харчування. До них відносяться не тільки захворювання органів травлення, але і ураження серцево-судинної, ендокринної, нервової систем, порушення діяльності організму, виводять шкідливі продукти з організму. Харчування повинно задовольняти всі потреби організму, забезпечувати діяльність всіх його систем і органів. Існує близько 50 різних речовин, які повинні знаходитися в їжі в певних співвідношеннях.

Гігієна праці та відпочинку.

На частку праці та навчання припадає приблизно 1/3 загального бюджету часу активного життя людини. Якщо розглядати здоровий спосіб життя як різнобічну життєдіяльність, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я та працездатності людини, та створення можливості повноцінно і активно займатися навчальною, трудовою і громадською діяльністю, то слід визнати, що важливим компонентом формування здорового способу життя є раціональна організація навчання і праці, що відповідає фізіологічним можливостям конкретного організму.

У будь-які вікові періоди режим праці спирається на закони фізіології, відповідно до яких трудові процеси повинні чергуватися з відпочинком. Організація праці повинна сприяти максимальній продуктивності при мінімальних витратах фізичних і нервово-психічних сил людини, тобто при найбільшій збереженні його здоров'я.

Шкідливі звички і здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя несумісний з шкідливими звичками, бо вживання алкоголю, інших п'яних та наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджає зміцненню будь-яких сторін здорового способу життя. Шкідливі звички входять в число важливих факторів ризику багатьох захворювань, істотним чином позначається на стані здоров'я молоді та населення в цілому.

Навіть епізодичне вживання в молодому віці алкоголю, перші зтягування несуть в собі велику загрозу, пов'язану з формуванням надалі пияцтва, алкоголізму, пристрасті до тютюнопаління. Ще більш небезпечно в цьому відношенні вживання різних речовин вживання різних речовин, що викликають звикання, оскільки наркоманія і токсикоманія розвивається у молодих людей швидко. Хоча ці захворювання відомі людству з глибокої давнини, в даний час вони з окремих випадків перетворилися на епідемію, що забирає десятки і сотні тисяч людських життів, калічить мільйони доль. Причому, в даний час спостерігається тенденція не тільки до стрімкого зростання випадків наркоманії, але і до її "омолодження" і збільшення важких наркологічних станів.[7, с. 78]

Список використаних джерел

1. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - №2. - С.2-7.
2. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. - К., 1999. - 128 с.
3. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. - К.: Початкова школа, 2001.- 112 с.
4. Страшко С.В., Гриньова М.В., Мороз І.В. Міненко А.О. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності // Навчальна програма. - К.: Освіта України, 2005. - 16 с.
5. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. - К., 2003. - 44 с.
6. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації». - К., 1998.

7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Я.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Б.В., 2000. - 207 с.
8. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. - 2-е изд. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с.: ил.
9. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів; Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.

Галина Ніколаєва
викладач фізичного виховання,
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, голова ЦК
Маріупольський будівельний фаховий коледж
(Маріуполь)

ШЛЯХИ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Здоров'я дітей у будь-якому суспільстві та за будь-яких соціально-економічних та політичних ситуаціях є актуальною проблемою та предметом першочергової важливості. Воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку.

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, національні програми «Освіта (Україна XXI)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти в Україні та програма «Здоров'я нації» визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток дитини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені в Конституції України, де її життя та здоров'я утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких відповідальна держава. Отже, передусім педагогічним загалом поставлено стратегічну мету пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема.

Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість і соціальну дієздатність, а

за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я (ВОЗ), це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Феномен здоров'я є предметом дослідження багатьох учених і розглядається у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М.Амосов, Е.Вайнер, В.Войтенко та інші. Категорію здоров'я дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Саме поняття «здоров'я» на сучасному етапі розглядається ширше, ніж колись. Не обмежуючись тілесним, воно стало включати духовний початок.

В питаннях оздоровлення молодого покоління рука об руку повинні йти медики, педагоги, психологи, соціальні педагоги та інші фахівці. Поряд з профілактикою, потрібно вдосконалення системи первинної діагностики стану здоров'я і розробка спеціальних методів її здійснення.

Основними показниками психічного здоров'я дитини вважають: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті, наявність розумових якостей, розвинена мова; доброзичливість, радість. Психічне здоров'я це основа соціальної поведінки особистості.

Людина – істота суспільна, соціум впливає на здоров'я особистості. Соціальне здоров'я визначає здатність контактувати з соціумом в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових людей є не стресовий стиль життя. Основні показники соціального здоров'я особистості: достатнє й врівноважене спілкування з однолітками та іншими людьми; швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища; спрямованість на суспільно корисну справу..

Основні показники духовного здоров'я дитини наступні: радісне світосприймання, чистота думок і спонукань, культура мовлення і поведінки, наявність морально-етичних якостей. Серед таких умов особливе місце займає психологічний клімат сім'ї, рівень педагогічної культури батьків. Оскільки первинним соціумом для дитини є сім'я, то саме в ній і формується соціальне здоров'я.

Найважливішою ланкою соціалізації підростаючого покоління є освітні заклади. Одне з основних завдань сучасного освітнього закладу - створення безпечного освітнього середовища для розвитку здорової людини.

Здоров'язберезувальна технологія для освітніх закладів - це умови навчання (відсутність стресу, адекватність вимог та методик навчання й виховання); раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям студентів; раціонально організований руховий режим.

Основними показниками фізичного здоров'я є: нормальний або високий рівень морфо фізіологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем

організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропометричними та біометричними показниками (зріст, вага, обсяг грудної клітини; робота серця, дихання; опорно-руховий апарат; постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, нюху, смаку); відсутність хвороб або поодинокі захворювання (два-три дні на рік).

Для успішної організації здоров'язбережувального навчального процесу, просвітницької та корекційної роботи необхідно чітко з'ясувати рівень стану здоров'я студентів у конкретному освітньому закладі. Організація здоров'язбережувального процесу повинна проходити за умови постійного моніторингу здоров'я студентів: тільки його показники дають достовірну інформацію про правильність дій у цьому напрямку.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується безліччю інноваційних змін у сфері освітньо-виховного процесу. У цих умовах особливу актуальність набуває проблема здоров'язбереження учнів, яка відображає нові підходи до охорони здоров'я та збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Здоров'язбережувальна педагогіка - одна з найбільш перспективних систем ХХІ століття: погіршення стану здоров'я молоді, малорухливий спосіб життя змушує вчених-фізіологів і викладачів фізичної культури продовжувати пошук шляхів залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами, працювати над формуванням позитивного ставлення до спорту і розуміння необхідності рухової діяльності

Оскільки урок - провідна форма освітньої діяльності, то і оцінка його впливу на здоров'я учнів є найбільш значною. Особливе місце займають питання про використання здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'язбережувальні технології освітньо-виховної діяльності викладача фізичної культури - це комплексний інноваційний процес, заснований на змінах цінностей щодо здоров'я учнів, їх освітньої діяльності, педагогічній взаємодії всіх учасників педагогічного процесу. Знання, володіння здоров'язбережувальними інноваційними технологіями, їх застосування у сфері діяльності щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я - це важлива складова професійної компетентності сучасного педагога.

Немає якоїсь однієї унікальної технології здоров'я, адже це сукупність принципів, прийомів, методів організації освітньо-виховного процесу, які доповнюють традиційні технології навчання і виховання стосовно здоров'язбереження. Традиційні педагогічні засоби виховання, зміст й організація освітньо-виховного процесу щодалі не спрацьовують. Тому актуальним залишається пошук інноваційних технологій організації фізкультурної освіти в освітніх закладах. Як свідчить досвід, потрібно використовувати всі наявні засоби виховання і форми організації занять, які могли б створювати високорезультативну систему виховання в молоді звички до здорового способу життя.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання:

- забезпечення студентам можливість збереження здоров'я за період навчання у закладах освіти;

- формування необхідних знань, вмінь і навичок здорового способу життя, навчити послуговуватися набутими знаннями в повсякденному житті;

- досягнення заданого освітнього результату в навчанні, вихованні і розвитку.

Які етапи потрібно пройти викладачу для впровадження здоров'язберезувальних технологій на заняттях фізичної культури?

Вибір та освоєння на теоретичному та практичному рівнях здоров'язберезувальних освітніх технологій здійснюється у кілька етапів:

- формування загальної компетентності у галузі сучасних освітніх технологій;
- поглиблене вивчення теоретичних основ нової обраної викладачем здоров'язберезувальної особистісно-орієнтованої технології;
- вивчення методичних розробок на цій основі та досвіду реалізації даної технології іншими педагогами;
- методична розробка власних навчальних занять на основі даної технології, їх адаптація до змісту навчального курсу, специфіки своєї педагогічної діяльності, вікових та особистісних особливостей учнів;
- експериментальна апробація технології, вимірювання її педагогічної ефективності та коригування; освоєння технології у практичній діяльності.

Вивчення досвіду викладачів-новаторів показує, що проблема здоров'я неабияк хвилює громадськість і потребує організації системної комплексної роботи, здійснення якої можливе за такими напрямками:

- створення здоров'язберезувального середовища у навчальних закладах;
- формування здорового способу життя через зміст освіти;
- подальший розвиток фізкультурної та спортивно-масової роботи.

Як зробити так, щоб здоров'я стало однією з провідних потреб людини протягом усього життя? Вітчизняні та зарубіжні вчені і практики вважають, що здоров'я дитини лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників, інші 50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя. Тому з перших років життя дитини слід вести просвітницько-виховну роботу, формуючи звичку дбати про власне здоров'я.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – виховувати в дитині відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей, що поруч, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це завдання вирішується завдяки валеологічній освіті в навчальних закладах, повноцінному медичному обслуговуванню, створенню екологічно сприятливого життєвого простору й оптимізації режиму освітнього процесу. А для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід формувати щоденні вміння приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку.



Знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, цілого покоління та всіх наступних поколінь людей. Тому цінність здоров'я це універсальна цінність людства. Валеологічна культура, усвідомлення і глибокий інтерес до оздоровлення власного організму, прагнення вести здоровий спосіб життя, оволодіння оздоровчими поведінковими навичками, відповідальність за власне здоров'я та здоров'я інших людей - це основні базові напрями, на яких ґрунтується здоров'язбережувальна робота.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вакуленко О.В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості // Український соціум. - 2003. - № 1 (2). -С.123- 128.
2. Вакуленко О.В. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. та ін. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua>.
3. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвозд'їй, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогічні науки. – 2007. – № 4.
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» :[Електронний ресурс].– Режим доступу: /<http://www.mongov.ua>.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Я. Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Б.В., 2000

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Анатолій Мельник
викладач фізичного виховання
Великоанадольський лісотехнічний фаховий
коледж імені Віктора Єгоровича фон Граффа
(смт Графське)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ



На сьогодні в Україні проблема зміцнення здоров'я населення залишається актуальною. Особливого значення набуває покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання в освітньому закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання й відпочинку.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, с. 234].

Одним зі шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я студентської молоді є вдосконалення процесу фізичного виховання в освітніх закладах. Багато вчених вважають перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання в освітніх закладах його моделювання за соматотипом (поєднанням морфологічних і функціональних особливостей організму). Функціональні можливості організму обумовлені його енергетичним потенціалом та можливостями адаптації до умов зовнішнього середовища. Зі свого боку, енергетичний потенціал характеризують аеробні й анаеробні можливості організму.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності. [3, Стаття 30].

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і Розвитку

фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

Система первісно общинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Вона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці. Її вчили битися врукопашну і з засідки. Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини ХІХ століття Дістервег вважає спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців.

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватися на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума [2, с. 96].

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими. Таким чином, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з знаннями.

Викладене дозволяє визначити 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.

Список використаних джерел:

1. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. - К. : Центр учбової літератури, 2008 - 504 с.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. - К. : Педагогічна думка, 2010. - 204 с.
3. Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Геннадій Поворознюк
керівник фізичного виховання
ВСП «Дружківський фаховий коледж» Донбаської державної машинобудівної
академії
(м. Дружківка)

ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ



Підвищення рівня механізації трудових процесів привело до зменшення обсягу фізичної праці та збільшенню нервових перевантажень. Тренований організм більш стійкий до несприятливих умов зовнішньої середовища. Фізичні вправи прискорюють процес відновлення кліткових білків організму людини, впливають на жировий обмін, знижують активність згортаючої системи крові. Ранкова гімнастика стала найбільш розповсюдженою формою занять. Ходьба та біг є найдоступнішими видами фізичної активності. Атлетична гімнастика допоможе у формуванні красивого, пропорційного тіла. Ритмічна гімнастика покращує утилізацію кисню в тканинах організму, веде до підвищення працездатності, фізичної витривалості людини. Плавання покращує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну систему, запобігає застою венозної крові, забезпечуючи її повернення до серця. Велосипед незамінний у боротьбі із зайвою вагою. Спортивні ігри розвивають спритність, виробляють рухову активність.

І, нарешті, «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай!». Фізична культура затримує процес старіння, попереджає розвиток захворювань, зберігає нормальну працездатність.

М'язова сила – це здоров'я і краса, висока працездатність і вміння володіти собою. Мозок керує не тільки розумовими процесами, але й роботою м'язів. Дослідження,

проведені на студентах і наукових співробітниках, показали, що люди з більш розвиненою мускулатурою володіють більш високою працездатністю.

Треновані м'язи захищають від випадкових травм, забезпечують зони витривалості при фізичній роботі, є тим резервом, який допомагає людині протистояти тиску емоційних навантажень.

Форми і зміст самостійних занять

Після визначення мети підбираються напрямки використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами.

Конкретні напрямки та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості що займаються. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреативне (рекреація - відновлення), загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування. Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх цілями і завданнями. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика включається в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну.

У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, із значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження, на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. До закінчення виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм наводиться в порівняно спокійний стан.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати в повільному темпі і з невеликою амплітудою рухів і поступово збільшувати її до середніх величин.

Між серіями з 2-3 вправ (а при силових - після кожного) виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності та обсягу, забезпечується: зміною вихідних положень; зміною амплітуди рухів; прискоренням або уповільненням темпу; збільшенням або зменшенням числа повторень вправ; включенням в роботу більшого чи меншого числа м'язових груп; збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики

рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи протягом дня виконуються в перервах між навчальними чи самостійними заняттями. Такі вправи попереджають наступаюче стомлення, сприяють підтримці високої працездатності протягом тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10 - 15 хв. через кожні 1-1,5 години роботи надає вдвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більше. Групова тренування більш ефективна, ніж індивідуальна. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1 - 1,5 год. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращий час для тренувань - друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натщесерце (у цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього безлічі фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму.

Пульс спокою вимірюється при промацуванні скроневої, сонної, променевої артерій або за серцевим поштовхом по 15-секундним відрізкам 2-3 рази поспіль, щоб отримати достовірні цифри. Далі робиться перерахунок на 1 хвилину (число ударів за хвилину). ЧСС у спокої в середньому у чоловіків - 55-70 уд/хв, у жінок - 60-75 уд/хв. Якщо частота вища за ці цифри, пульс вважається прискореним (тахікардія), якщо меншим – рідким (брадикардія).

Види занять

Ходьба і біг

Найбільш доступними і корисними засобами фізичного тренування є ходьба і біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку.

Ходьба - природний вид рухів, в якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю і тренуваністю організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку. При визначенні фізичного навантаження слід враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короточасних зупинок під час ходьби і відразу після закінчення тренування.

Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5-10 хв ходьби ЧСС була на 10-15 уд / хв менше зазначеної в таблиці. Через 8-10 хвилин після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, який був до тренування. Збільшення дистанції і швидкості ходьби повинне наростати поступово. При хорошому самопочутті та вільний виконанні тренувальних навантажень з ходьби можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження і дає можливість контролювати її в суворій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями.

Біг - найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренуваності, а так само зміцнення серцево-судинної системи. Можна рекомендувати наступні режими інтенсивності при бігу по самопочуттю і ЧСС. Вибір тривалості бігу залежить від підготовленості що займаються.

1. Легкий рівномірний біг від 20 до 30 хв. при пульсі 120 - 130 ударів на хв. Для початківців бігунів це основне і єдине засіб тренування. Підготовлені бігуни використовують його в розвантажувальні дні у ролі полегшеної тренування, сприяє відновленню.

2. Тривалий рівномірний біг по відносно рівній трасі від 60 до 120 хв. при пульсі 132-144 уд / хв раз на тиждень. Застосовується для розвитку та підтримування загальної витривалості.

3. Кросовий біг від 30 до 90 хвилин при пульсі 144-156 уд / хв 1-2 рази на тиждень. Застосовується для розвитку витривалості тільки добре підготовленими бігунами.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна по ЧСС. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу в перші 10 сек. після закінчення бігу, перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв. на 20%, через 3 хв. - на 30%, через 5 хв. - на 50%, через 10 хв. - на 70-75%.

Крос - це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарнику та інших перешкод. Він прищеплює здатність орієнтуватися і швидко пересуватися на великі відстані по незнайомій місцевості, долати природні перешкоди, вміння правильно оцінити і розподілити свої сили.

Плавання

Плаванням займаються в літні періоди у відкритих водоймах, а в інший час - у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води.

У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10-15 до 30-45 хв. і добиватися того, щоб долати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600-700 м, в другі - 700-800, а потім 1000 - 1200 м. Для тих, хто плаває погано, спочатку слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її 8-10 разів. У міру оволодіння технікою плавання і виховання витривалості переходити до подолання

зазначених дистанцій. Оздоровче плавання проводиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після проливання дистанції для віку 17-30 років повинна бути в межах 120-150 уд / хв.

Велосипед

Їзда на велосипеді, завдяки постійно мінливих зовнішніх умов, є емоційним видом фізичних вправ, сприятливо впливає на нервову систему. Ритмічне обертання педалей збільшує і одночасно полегшує приплив крові до серця, що зміцнює серцевий м'яз і розвиває легені.

Їзда на велосипеді добре дозується за темпом і довжині дистанції. Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначити швидкість пересування і відстань.

Ритмічна гімнастика, аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних вправ, які виконуються без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, під сучасну музику.

В комплекс включаються вправи для всіх груп м'язів (махові та кругові, нахили, повороти, присідання, випади, вправи в упорах, сідах, в положенні лежачи, стрибки, біг на місці і з просуванням, танцювальні елементи).

Тривалість занять від 10-15 до 45-60 хвилин. Найбільший ефект дають заняття не рідше 2-3 разів на тиждень (ЧСС понад 140 уд/хв).

Атлетична гімнастика – система фізичних вправ, які розвивають силу в поєднанні з різноманітною фізичною підготовкою.

Спеціальні бігові вправи: з гантелями (маса 5-12 кг); з гирями (16-24 кг); з еспандером; з металевою палицею (5-12 кг); зі штангою; на тренажерах.

Дихання повинне бути ритмічним, глибоким, без затримок. Кожне заняття починається з розминки (ходьба, біг, ЗРВ). В основній частині використовуються вправи для розвитку окремих груп м'язів, наприклад: плечового поясу та рук, тулуба і шиї, ніг, формується постава. Заклучна частина – повільний біг, вправи на розслаблення, дихання.

Спортивні та рухливі ігри – вирізняє різноманітна рухова діяльність та емоційне забарвлення, присутній великий оздоровчий ефект, підвищується працездатність, виховується колективізм.

Рухливі ігри відрізняють нескладні правила, довільний склад команди. **Спортивні ігри** потребують володіння технікою гри та знань правил. Найбільш популярні в навчальних закладах – волейбол, баскетбол, настільний теніс, футбол.

Література

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фіз.виховання і спорту. – 2004. №1. – С. 3-9.
2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с

3. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов) / сост. В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
4. Фізична самопідготовка студентів : метод. рек. для студ. усіх спец. академії / уклад.: О. К. Камаєва. – Х.:ХНАМГ, 2008. – 55 с
5. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. - 164 с.

Наталя Лапчук
керівник фізичного виховання
голова Маріупольського регіонального методичного об'єднання викладачів ФВ
ВСП «Маріупольський машинобудівний фаховий коледж ДВНЗ «ПДТУ»
(Маріуполь)

КОРЕКЦІЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Анотація: Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає його здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. У статті говориться про те, що за допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичної культури можна знизити зростання захворюваності студентів, зупинити прогресування деяких хвороб і скоригувати відхилення у фізичному розвитку.

Ключові слова: здоров'я, студент, корекція фізичного розвитку, фізичні вправи.

Abstract: Health is the first and most important human need that determines his ability to work and ensures the harmonious development of the individual. The article says that with the help of physical exercises and other means of

physical culture it is possible to reduce the growth of morbidity of students, to stop the progression of some diseases and to correct deviations in physical development.

Key words: health, student, correction of physical development, physical exercises.

Численними дослідженнями вже давно доведено взаємозв'язок між розумовою працею і фізичними навантаженнями. А значить, фізичні вправи треба розглядати не тільки як розвага і відпочинок, але і як засіб збереження здоров'я і працездатності.

Фізичні вправи мають істотний вплив на формування скелета. Підвищуються обмінні процеси, зокрема, обмін кальцію, зміст якого визначає міцність кісток.

Точно відомо, що 55-75 % сьгоднішніх першокурсників аномальні за станом здоров'я. Близько половини всіх студентів за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної групи з фізкультури [2, с. 31]. Найбільш поширені захворювання дихальної системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, міопія і дерматити. Збільшується кількість студентів, які страждають захворюваннями шлунково-кишкового тракту і порушенням обміну речовин.

Крім того, ослаблений організм студентів не може боротися з інфекціями і вірусами протягом навчального року. Численні застуда, грип, ангіни, пневмонії надовго виводять учнів з навчального процесу, з кожним роком збільшуються пропуски занять по хвороби [1, с. 24].

Причин такого великого відсотка захворювань кілька. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80 % хвороб людини виникають з причин, пов'язаних з погіршенням екологічної ситуації. Екологічні проблеми мають прямий або опосередкований вплив на фізичний і моральний стан людини.

Але найбільше здоров'я людини залежить від умов і способу життя. Правильно складений розпорядок дня, розподіл роботи таким чином, щоб найбільше навантаження відповідала найбільшим можливостям організму, - одна з найважливіших завдань збереження здоров'я і працездатності.

Порушення режиму дня, праці, навчальних занять, харчування, відпочинку, сну, рухової активності може привести не тільки до зниження працездатності, але і до розвитку хвороби [2, с. 84].

Найбільш дієвою альтернативою гіподинамії (зменшення рухливості) в сучасних умовах можуть виступати фізичні вправи. Людина, провідний рухливий спосіб життя і систематично що займається фізичними вправами, може виконувати значно велику роботу, ніж людина, яка веде малорухливий спосіб життя. Це пов'язано з резервних можливостей організму [2, с. 130].

Систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на центральну нервову систему. Поліпшується робота серця, легенів. Фігура стає стрункою і красивою, руху набувають виразність і пластичність.

Вченими доведено, що проведення занять з фізичного виховання позитивно впливає на розумову працездатність студентів в період сесії, скорочує терміни відновного періоду організму після екзаменаційного стресу.

Систематичне продовження роботи у стані стомлення, неправильна організація праці, тривале виконання роботи, пов'язаної з надмірним нервово-психічним або фізичною напругою, - все це може призвести до перевтоми. А це може призвести до захворювань нервової системи, загострення серцево - судинних захворювань, гіпертонічної і виразкової хвороб, зниження сил організму. Наприклад, під впливом тривалого екзаменаційного емоційного стресу у більшості студентів значно змінюється інтенсивність кровонаповнення судин, електрокардіографічні і біохімічні показники, які

приходять в норму протягом 2-3 днів після іспитів. Таким чином, студенти 2 рази в рік переживають тривалий емоційний стрес, що є фактором ризику [2, с. 22].

За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичної культури можна знизити зростання захворюваності студентів, зупинити прогресування деяких хвороб і скорегувати відхилення у фізичному розвитку (порушення постави, надмірна маса тіла, короткозорість та ін.).

Спектр так званих недоліків фізичного розвитку в підлітків надзвичайно широкий. До них відносяться: у юнаків переважно - дефіцит м'язової маси, різні викривлення хребта, недостатній розвиток основних рухових здібностей; у дівчат - надлишкова маса тіла, слабо розвинена гнучкість, координація рухів, сутулість. Кожен підліток по своєму сприймає недоліки свого фізичного розвитку. Тут багато залежить від особистості, властивостей нервової системи, думки оточуючих і ряду інших факторів [2, с. 36].

У поняття «корекція» входять сума оздоровчих, загальнозміцнюючих і розвиваючих впливів спеціально підібраних систем фізичних вправ, що впливають на формування опорно-рухового апарату, усунення функціональної недостатності і підвищення рівня фізичної підготовленості.

При корекції фізичного розвитку (статури) ліквідуються відхилення в поставі, викривлення хребта у різних напрямках (кіфози, лордоз, сколіози), порушення в розвитку правильної форми грудної клітини (плоска, вузька, асиметрична), плоскостопість і інші недоліки [2, с. 42].

Вибір засобів фізичної культури для корекції залежить від виявлених недоліків, справжніх або наявних в уяві підлітків. Так, для хлопців з дефіцитом м'язової маси рекомендуються вправи силовий спрямованості: заняття з гантелями, гирями, гумовими еспандерами для різних груп м'язів. У процесі таких занять важливо правильно підібрати навантаження для різних частин тіла, щоб не виникло непропорційне розвиток окремих м'язових груп порівняно з іншими [1, с. 38].

Зазвичай хлопці намагаються в першу чергу збільшити обсяг біцепсів, що не завжди виправдане з точки зору здоров'я. В першу чергу їм потрібно звернути увагу на м'язи грудної клітини і м'язи живота, які активно беруть участь у процесах дихання. Для їх розвитку, крім вправ з обтяженнями, необхідно використовувати циклічні вправи, а також спортивні ігри.

Для поліпшення координації та гнучкості у дівчат корисні спортивні ігри, ритмічна гімнастика, танці. Крім розвитку основних якостей, дефіцит яких спостерігається у більшості дівчат, ці заняття дозволяють підвищити рівень самооцінки, їх впевненість у своїх силах і надзвичайно сильно сприяють формуванню особистісних якостей - волі, самовладання, сміливості та рішучості [1, с. 70].

Як юнакам та дівчатам, які мають вади фізичного розвитку (втім, і не мають їх), дуже корисні заняття різними видами спорту, щоденні самостійні заняття фізичними вправами

для розвитку основних рухових здібностей, виконання ранкової гігієнічної гімнастики і ведення активного способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

- 1 Гришина Ю. І. Загальна фізична підготовка. Знати і вміти:/навчальний посібник Ю. І. Гришина - Вид. 4-е - Ростов н/Д: Фенікс, 2004. - 249с.
- 2 Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий та оздоровчий спосіб життя студентів / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; За заг. ред. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2008. — 556 с.

Лілія Пилипшанова
викладач фізичного виховання
Маріупольський будівельний коледж
(Маріуполь)

ДИСТАНЦІЙНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ



АННОТАЦІЯ: У статті наведено дані щодо ефективності проведення дистанційних занять з фізичної культури у вигляді конференцій перед студентів Маріупольського будівельного фахового коледжу. Проведено дослідження негативних сторін впливу на якість навчання такого способу ведення цієї дисципліни.

КЛЮЧІ СЛОВА: фізкультура, спорт, дистанційне навчання, студенти, університет, якість навчання.

Не викликає сумніву, що пропаганда здорового спортивного способу життя не втрачає своєї актуальності в наші дні. Але не всі студенти мають можливість самостійно забезпечити достатній рівень фізичного навантаження, і у кожного з них на це існують свої причини. Їхні будні, як правило, зайняті навчальною діяльністю, через це на заняття спортом може не вистачати часу. Фізична культура – одна з основних дисциплін та є обов'язковою практично у кожному університеті. Її обов'язкова програма передбачає не лише підвищення рівня функціональних та рухових здібностей, а й здобуття студентами знань у галузі зміцнення та збереження здоров'я та працездатності, організації здорового способу життя під час навчальної та професійної діяльності. Ця дисципліна допомагає студентам підтримувати

високий рівень фізичного здоров'я, розбавляючи малорухливі заняття активною діяльністю, а такою прагне створити в них мотивацію на все життя.

В очному форматі навчання заняття проходять у спеціально обладнаних залах та з необхідним інвентарем, або на спортивних майданчиках. Пандемія 2020 року внесла свої корективи до навчального процесу очного формату та призвела до виникнення нових форм дистанційної роботи.

Високорозвинений рівень сучасних інформаційних та комунікаційних технологій дозволив за умов пандемії перевести всі навчальні заклади на дистанційний формат навчання. Офіційно дистанційною освітою називають систему, в якій більшість чи всі навчальні процедури відбуваються з використанням інформаційних та телекомунікаційних технологій. Заняття стали проходити у форматі online-конференцій на різних інтернет-платформах. Головна мета такого формату – зробити навчання доступним кожному та забезпечити ефективну комунікацію між студентами та викладачами. Фізична культура не стала винятком і теж була переведена у згаданий вище формат. Такий перехід дуже вплинув на якість навчання, оголивши слабкість цього формату та його недоліки.

Дистанційні заняття фізичною культурою під час режиму самоізоляції в Маріупольському будівельному фаховому коледжі (МБФК) проходили протягом 1,5 місяця наступним чином: у призначений час навчальні групи, до складу яких входили дівчата та юнаки, підключалися до відеоконференції, за командою викладачів розпочинали виконання різних вправ, наприклад: присід, віджимання, біг на місці, розминка, стрибки тощо, без надмірних навантажень. Студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, а також із іншими протипоказаннями, до складу основних груп включені не були та займалися за індивідуальною програмою. Загалом у дослідженні взяли участь 160 студентів із різних груп 1-3 курсів.

Усі студенти володіли певними теоретичними знаннями, а також мали практичний досвід виконання фізичних вправ, які підбиралися так, щоби задіяти всі групи м'язів. Майже всі учні після закінчення семестру здали нормативи, але результати порівняно з попередніми здебільшого залишилися колишніми (52%), лише частина поліпшилася (25%), а в деяких студентів навіть погіршилися (23%). Відповідно, можна дійти невтішного висновку, що ефективність дистанційного навчання падає і не може повноцінно замінити собою очний формат.

За допомогою опитування вдалося з'ясувати, що зміна формату дисципліни мала і позитивний, і негативний вплив. Основна маса студентів виконувала вправи з певною часткою неточності, деякі зовсім не виконували вправ, посилаючись на технічні складності. Але незважаючи на це, заняття підвищили рівень фізичної активності учнів під час самоізоляції, коли через неможливість часто виходити з дому їх рухливість була знижена.

Було встановлено декілька причин низької ефективності дистанційних занять фізичною культурою.

По-перше, це відсутність комфортних умов виконання вправ. Багато студентів не мали можливості займатися на повну силу через відсутність достатньої кількості місця у кімнаті. Немає сумнівів, що це чинник безпосередньо пов'язаний із ефективністю вправ.

По-друге, викладачі не могли повністю контролювати процес навчання, оскільки через веб камеру неможливо встановити контроль за всіма учнями, через можливі перебої зв'язку, недостатньо хорошої якості зображення, або повної відсутності можливості включати. Наприклад, в елементарній вправі «віджимання лежачи» є безліч тонкощів виконання: необхідно сконцентрувати увагу на напрузі грудних м'язів у двох основних станах – скорочено-напруженому та розтягнутому-напруженому, для цього необхідно приділяти особливу увагу постановці корпусу за рахунок м'язів-стабілізаторів. Юним спортсменам дуже важливо рухатися так, щоб м'язові групи звикли працювати разом. Також при дистанційних заняттях існує проблема недостатньо хорошого сприйняття інструкцій і команд педагога, а через це з'являється неточність виконання вправ.

По-третє, домашня атмосфера досить розслабляє деяких студентів, що породжує лінь і небажання якісно виконувати вправи, а відсутність необхідного спортивного інвентарю звужує коло можливих вправ.

Навчання у дистанційному режимі чудово зарекомендувало себе під час читання теоретичного лекційного матеріалу на заняттях із фізичної культури у великих групах [1], але навчання практичним навичкам краще проводити в очному режимі.

За результатами дослідження можна стверджувати, що розвиток сучасних інформаційних та комунікаційних технологій – досягнення нашого часу, яке неможливо переоцінити. Існування дистанційної освіти, безперечно, є величезною перевагою нашого століття. Такий формат навчання – засіб безперервної освіти, що дозволяє людині постійно вчитися, підвищуючи рівень обміну науковою інформацією. Систематичні заняття фізичною культурою дуже важливі для підтримки високого рівня здоров'я: вони дозволяють підтримувати м'язовий тонус, хорошу фізичну форму, поліпшують функціональний стан студентів. Але формат відеоконференцій для даної дисципліни не підходить з низки наведених вище причин.

Список використаних джерел та літератури

1. Сафонова Т.В. Формування загальнокультурної компетентності студентів у дистанційному навчанні ВНЗ / Т.В. Сафонова, І.І. Широкоград, Т.В. Артемова// Бізнес. Освіта. Право. – 2020. - № 3 (52). – С. 362-365.
2. Зайцев В.П. Здоров'я в алгоритмі рекреаційних заходів: аналітичний аспект/В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Е.А. Дармофал // Наукові відомості Білгородського держ. Ун-ту Сер.: Медицина. Фармація. – 2009. – Т.67. - №12. – С. 37-42.

3. Забузов О.М. Дистанційна освіта: виклики інформаційного суспільства/О.М. Забузов, А.І. Маврієнко // Фізичне виховання та дитячо-юнацький спорт. – 2019. – №2, – 3. 29-31.

4.1. Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2: Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2020 р. N 1236. – Текст: електронний ресурс// Інформаційне агентство «ЛІГА:ЗАКОН», 2010–2021: [сайт], – URL: <https://ips.ligazakon.net/>

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

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС ОФЛАЙН – ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ



Сучасне суспільство протягом кількох десятиліть не стикалося з надзвичайною ситуацією, спричиненою пандемією covid-19. Для профілактики поширення інфекції людство було змушене вдатися до умов самоізоляції. Вже сама «самоізоляція» вводить організм у стан перманентного стресу, зумовленого зниженням соціальних контактів, зміною режиму дня, різким зниженням рухової активності. Однією з найуразливіших сфер суспільства

виявилася сфера освіти як професійного, і загального.

У період самоізоляції зменшення обсягу рухової активності зазвичай пов'язане з нерациональним розпорядком дня студента: в умовах вивчення основного обсягу матеріалу вдома, збільшується час, коли той, хто навчається, змушений підтримувати незручне статичне становище, сидячи за робочим місцем, і обмежувати свою природну рухову активність. Також важливо відзначити, що негативним наслідком зниження рухової активності є загострення симптомів наявних хронічних захворювань та погіршення роботи основних функціональних систем організму. Внаслідок недостатньої рухової активності в режимі дня виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг, виникає венозний застій крові у нижніх кінцівках, знижується працездатність організму.

Відомо, що нестача рухів у житті людей різного віку є однією з причин порушення постави, появи надмірної ваги та інших порушень у фізичному розвитку: недостатня рухова активність знижує функціональні серцево-судинної та дихальної систем, внаслідок чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень, сповільнюється моторний розвиток. Люди з дефіцитом рухів мають меншу силу і витривалість, менш швидкі і спритні, менш загартовані, частіше хворіють.

Учасниками експерименту є студенти Маріупольського будівельного коледжу.

Об'єктом дослідження: рухова активність студентів під час навчальних занять, на заняттях фізичної культури та під час дистанційного навчання.

Предметом дослідження: є рухова активність

Ціль роботи: виявити вплив рухової активності на стан здоров'я студентів.

Завдання:

1. Вивчити літературу з цього питання.
2. Провести експеримент із рухової активності за 30 хв.
3. Проаналізувати дані щодо стану здоров'я студентів та на підставі отриманих даних зробити висновки.

Кожен урок фізичної культури компенсує загалом 40% рухів від норми. Навіть щоденні заняття неспроможні ліквідувати дефіцит рухів. Відомо, що потреба рухатися на 18-22% на добу задовольняється самостійними спонтанними рухами. До таких відносяться рухи рук, ніг, повороти тулуба, голови тощо. Під час дистанційного навчання цей відсоток рухів знижується, тому що немає необхідності йти до навчального закладу, переміщатися аудиторіями, сходами. Добовий обсяг активних рухів повинен бути не менше ніж 2 години, а тижневий не менше ніж 14 годин. Коли ми бачимо млявого, знервованого, недостатньо фізично розвиненого студента з поганою поставою, то також безпомилково можна сказати, що він мало буває на повітрі, малорухливий, пізно лягає спати. І, навпаки, у студентів, які щодня займаються фізичними вправами, спостерігаються зміни в обміні речовин, краще засвоюються поживні речовини, вони менше схильні до депресії, іпохондрії. Завдяки постійному фізичному навантаженню покращується самопочуття, знімається психосоціальний стрес, а також стимулюється пізнавальна активність.

“Ходьба оживляє та надихає мої думки. Залишаючись у спокої, я майже не можу думати; необхідно, щоб моє тіло перебувало у русі, і тоді розум теж починає рухатися”, - визнання великого французького мислителя Ж.Ж. Руссо якнайкраще показує взаємозв'язок мозку з рухом. Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Щоденна потреба у русі становить мінімум 200 рухів на годину, в середньому 840-1320, максимум 9000 рухів на годину.

Серед студентів коледжу був проведений експеримент: скільки людина виконує кроків під час фізичної активності протягом 30 хвилин у трьох варіаціях – 1) Гра в парі у

настільний теніс, 2) Гра в парі у волейбол, 3) Пішохідна прогулянка в інтенсивному темпі. Під час експерименту було відзначено, що в першій варіації в середньому студент виконує 2200 кроків, в другій варіації – 2800 кроків, в третій варіації – 2500. Тож, під час будь-якої рухової активності за 30 хвилин людина в середньому виконує близько 2500 кроків.

Підсумок: під час офлайн навчання студент робить прохід до зупинки або до закладу, під час перерв – по коледжу між аудиторіями та по сходах і виконує за півдня близько 4-5 тис. кроків. Під час онлайн навчання такої потреби в переміщенні у студента немає і в наслідок виконує близько 500 кроків. Тому було прийнято рішення: на онлайн заняттях не давати писати реферати. Спочатку були зняті відеоролики з тренуванням в домашніх умовах з використанням інвентарю: стул, стіл, диван, підвіконня, пляшки з водою, книга, паперовий м'яч, фітнес інвентар. Враховуючи всі плюси та мінуси першого дистанційного навчання, було відзначено проводити онлайн практичні заняття разом викладач – студент з вмиканням камери (мотивація – підвищення оцінки) та з акцентом на дихальні вправи, вправи із хатха-йоги, стретчинга. При цьому обговорюється правильність виконання та мета тієї чи іншої вправи. Тож, процес дистанційного навчання у закладі залежить від адміністрації навчального закладу, можливостей циклової комісії ФВ та окремо викладача, його матеріально-технічної інтелектуальної власності та творчості; бажання навчатись чомусь новому та експериментувати. Єдиного алгоритму для вирішення задач не існує, ми на шляху створення чогось нового.

Список літератури.

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР „бакалавр” / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 592 с.
3. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2003. – 132 с

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

ЗДОРОВ'Я І КРАСА



Краса - це не тільки гарний зовнішній вигляд, але і здоров'я, без якого ти не будеш виглядати привабливою, і важка щоденна праця над собою, щоб утримувати себе у відповідній фізичній формі.

Щоб стати чарівною: 10 порад польської журналістки Барбари Гавронської

Посміхайся! Крик і злість знищують красу. У спокійних, доброзичливих відносинах з усіма оточуючими-запорука твоєї чарівності.

Один день або вечір на тиждень присвяти собі.

Сходи до перукаря або косметолога, врешті-решт сама зроби собі маску для обличчя і шиї. Культивуй в собі звичку доглядати за тілом з юних років, тоді в будь-якому віці ти будеш чарівна.

Стиль твого домашнього одягу - це охайність і зручність. Близькі оцінять в цьому випадку вмій користуватися макіяжем. У нас жодна жінка не дозволить собі вийти з дому без косметики. Але боже боронь, щоб вона "кричала". Днем легкий, в світлих тонах, інакше ти будеш виглядати старше своїх років. Дотримуйся принципу: не виділяй на обличчі яскраво відразу очі і губи. Зроби акцент на чому-небудь одному.

Половина твого успіху - в зачісці. Цього року у нас модні світле волосся або мелірування, але не варто слідувати моді сліпо. Твоя зачіска повинна органічно поєднуватися з макіяжем, одягом, типом зовнішності. І ще-приховувати недоліки і висвічувати все краще. Не шкодуй грошей на перукаря – якщо ти добре підстрижена, весь місяць головка буде в кращому вигляді.

Стеж за масою тіла, гуляй, роби гімнастику! Це звучить нудно, але що поробиш? - тільки працею можна роздобути легку ходу і струнку фігуру.

Краще їж 5 разів потроху, ніж 3 рази багато! Вороги твоєї краси-цукор, сіль, гострі приправи, алкоголь. Серед друзів-овочі, фрукти, все молочне.

Плануй завтрашній день! Це позбавить від зайвих хвилювань і клопоту. Знайди 15 хвилин в день полежати або хоча б розслабитися в кріслі.

Залучайте в домашні справи чоловіка і дітей! Разом зроблена робота здружить вас, а ти не втомишся.

Не думай про свої невдачі! Приймай їх спокійно і вір, що вони скоро зміняться. Не піддавайся нудьги. Не знаю як у вас, а серед польських жінок в ходу такий жарт: «якщо у тебе поганий настрій, то зший собі нову сукню, перестав в квартирі меблі або хоча б зроби собі зачіску». Ми, жінки добре розуміємо один одного, так будь чарівна!

Гімнастика для краси і здоров'я.

Масажовані м'язи повинні бути розслаблені. Це залежить від правильного положення: руки і ноги злегка зігнуті і мають опору. Щоб тертя між рукою і ділянкою тіла було меншим, скористайтеся тальком. Масаж при наявності на тілі гнійників, екзем, лишай і фурункулів протипоказаний.

Самомасаж може бути загальним і приватним. Приватний рекомендується перш за все для тих ділянок, які втомлюються найбільше. Це м'язи ніг у тих, хто працює стоячи, м'язи рук – у перукарів, кравців, стоматологів.

Людям названих професій корисний самомасаж м'язів ший зверху вниз, від закінчення волосяного покриву до м'язів спини. Він покращує кровообіг мозку і очей, сприяє профілактиці виникнення або загострення остеохондрозу шийного відділу хребта.

Для попереку, місця найбільшої компресії хребта, масаж особливо бажаний.

Сьогодні ми пропонуємо вам кілька видів вправ, призначених для розслаблення м'язів кінцівок.

Вправа для ніг:

1. Лівим боком потрібно встати до стінки або до столу, поставивши на предмет висотою 7-10 см ліву ногу. Праву розгойдуйте як маятник, робіть вдих. На видиху м'язи ноги розслабляйте. Кожною ногою повторіть вправу 4-6 разів.

2. Сядьте на край стільця. Ноги зігнуті, злегка розведені нарізно, руки лежать на колінах. Струшуйте руками м'язи ніг 20-25 сек.

3. Лежачи на животі, потрясіть зігнутими ногами, розслабляючи м'язи гомілки протягом 20-25 сек.

4. Зробіть стійку на лопатках («берізку»), руками притримуючи тулуб 20-25 сек., трясіть ногами розслабляючи м'язи гомілок і стегон.

Вправа для рук:

1. Стоячи, зігніть з напругою руки, підводячи кисті до плечей. Зробіть вдих. Через 1-2 сек., злегка нахилившись вперед, розігніть і киньте руки. Видих. Слідкуйте, щоб руки повністю розслабляючись, розгойдувалися як маятник.

2. Стоячи, нахиліться вперед і потрясіть кистями 15-20 сек., намагаючись розслабити м'язи.

3. Встаньте так, щоб одна нога була попереду іншої, злегка нахиліться, руки висячи вільно. Розгойдуйте їх тулубом вперед і назад 15-20 сек.

4. Ноги поставте нарізно, тулуб нахиліть вперед, руки вільно висять. Розгойдуйте їх в сторони 15-20 сек.

5. Вправа схоже на рпед. Після розгойдування руки розведіть в сторони, зробіть вдих, затримайте їх на 2-3 сек., а потім розслабте і киньте на видиху. Повторіть 3-4 рази.

6. підніміть руки через сторони вгору, зробіть вдих і, нахилиючись кинь вперед, киньте руки – видих. Повторіть з невеликими паузами 3-4 рази.

При щоденних тренуваннях в 5-10 хвилин можна вже через один-два тижні домогтися повного розслаблення м'язів.

Для м'язів обличчя і шиї дуже ефективна проста гімнастика. Ляжте на тахту на спину. Під спину покладіть маленьку подушечку, а голову закиньте низько на край тахти. Широко відкриваючи і закриваючи рот, повертайте голову попеременно вліво і вправо (по 30-50 разів на день).

Слідкуйте за постановкою голови, тримайте її прямо і високо. Спати краще зовсім без подушки або на дуже плоскою і досить жорсткою. Пам'ятайте: попередити передчасні зморшки легше, ніж їх ліквідувати.

Масаж щодня

Підтримає шкіру обличчя в хорошому стані щоденний самомасаж. Він ефективний і в той же час простий в освоєнні.

Основний рух при цьому виді масажу-постукування. Кінчиками чотирьох пальців кожної руки постукуйте по одній і іншій стороні особи, а біля очей так, щоб удари пальців слідували один за іншим, як по барабану.

Другий рух-погладжування. При його застосуванні використовується наступна комбінація:

1. Подушечками другого, третього і четвертого пальців робите погладжують руху по лобі від брів до волосся. Правою рукою погладжуйте праву половину чола, лівою рукою – ліву половину.

2. Тими ж пальцями і тим же способом погладжуйте верхню частину щоки в напрямку від носа до скроні.

3. Подушечками другого і третього пальців погладжуйте середню частину від середини верхньої губи до вушного отвору.

4. Подушечками другого, третього, четвертого і п'ятого пальців погладжуйте нижню частину щік і підборіддя в напрямку від підборіддя до вух. Для зручності масажу правою рукою поверніть голову максимально наліво, а при масажі лівою рукою голову поверніть направо.

Кожен рух необхідно повторити 5-6 разів.

Шиаци-так називають японки щоденний масаж для обличчя, який вони використовують здавна, щоб зберігати свою порцелянову шкіру. Він виконується легкими дотиками кінчиків пальців-дуже повільно і, найголовніше, регулярно: кожен день по 5 хвилин. Найкращий час для масажу-ранкові або вечірні години, після того як очистити шкіру.

Молодість-найкраща косметика! І все ж?



Красивою народитися зовсім не обов'язково, нею можна стати. Для цього потрібно розвивати все краще, отримане нами від природи, піклуючись про правильну статуру, використовувати фізичні вправи і спорт з самого раннього дитинства.

У віці 13-15 років дівчинка починає все частіше вдивлятися в своє обличчя. До цього часу оформляється і тип шкіри - від чутливої до жирної і пористої.

Злегка обвітрену шкіру обличчя очищайте ватним тампоном, змоченим у відповідному лосьйоні або в туалетному молоці або рідким кремом. Якщо шкіра дуже суха, запалена, луциться, то вам допоможе умивання наступною сумішшю: довести до кипіння літр води і двісті грамів молока. Отриману рідину залишити на ніч відстоятися, а потім процідити через марлю і перелити в пляшку. Зберігати в холодному місці. Перед вживанням потримати в теплі. Вмиватися сумішшю вранці і ввечері без мила і води. Після цього змащувати шкіру жирним кремом.

Жирна шкіра створює більше проблем, оскільки схильна до розширення пір, утворення білих і чорних вугрів, появи юнацьких прищів. Згодом ці прищі можуть зникнути самі, але якщо їх не лікувати, то, напевно, залишаться неприємні сліди. Ось чому необхідна раннє лікування і профілактика. Уже при перших ознаках надмірного виділення жирового мастила на обличчі (приблизно у віці 12-14 років) про нього треба проявити спеціальні турботи: систематичне знежирення і дезінфекція.

Вранці і ввечері вмивайтеся теплою водою з губкою і туалетним милом. Можна також в намилених долонях розтерти половину ложечки питної соди і нанести мильну піну на жирні ділянки обличчя, потім обполоснути обличчя гарячою водою, а після цього – холодною з додаванням оцту (на літр води столова ложка оцту). Чудово освіжає шкіру обличчя вранці холодна вода з додаванням декількох крапель лимона. Відмінний ефект дає і почергове умивання теплою і холодною водою. За допомогою солі можна видалити чорні вугри. Для цього особа ополіскується кілька разів гарячою водою (ще краще зробити парову баню тривалістю від 8 до 15 хвилин). Попередньо підготувати дві чашки: в одну всипати 2-3 ложечки змеленої в порошок солі, а в іншу налити теплої води. Ватний тампон намочити у воді, віджати і опустити в порошок солі. Правою рукою за допомогою тампона сіль нанесіть на обличчя круговими рухами в напрямку шкірних ліній. Потім протріть шкіру туалетною водою або лосьйоном, які можна використовувати і самостійно.

Що ж стосується щоденного гриму для юних дівчат, то він повинен виглядати природним, ніжним і індивідуальним. Чим менше він помітний - тим краще.

Література:

Є. С. Батищева, Л. А. Суркова і. в. Цветова, Київ РІЦ «Проза», «вам, дорогі подруги!» 1992 р.

*Олександр Лемешко, Ірина Лемешко
вчителі фізичної культури
«Спеціалізована школа I-III ступенів №5 з поглибленим вивченням окремих
предметів Маріупольської міської ради Донецької області»
(Маріуполь)*

ПРО ПІДВИЩЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ



Із сукупності поняття «здоровий спосіб життя», що об'єднує всі сфери життєдіяльності особистості, колективу, соціальної групи, нації, найбільш актуальною й універсальною складовою є фізична культура і спорт. Сфера фізичної культури і спорту виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери виявляється в тому, що фізична культура і спорт - це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно-корисної діяльності, дозволяє

населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична й психоемоційна рекреація й реабілітація, видовище, комунікація тощо.

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, його здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань.

Турбота про розвиток фізичної культури і спорту - найважливіша складова соціальної політики держави, що забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактору. У фізкультурно-спортивному середовищі через різноманіття організаційних форм максимально збалансовані й наближені особисті та громадські інтереси. Ці організаційні форми сприяють довголіттю людини, згуртуванню сім'ї, формуванню здорового, морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах і в країні в цілому, зниження травматизму, захворюваності. Розвиток спортивної інфраструктури дає приплив нових робочих місць, а розвиток спорту сприяє створенню видовищної індустрії, що має велике



економічне значення. Спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, його самовираження й розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросла. Таким чином, у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту.

Вона проявляється:

1. У підвищенні ролі держави в підтримці розвитку фізичної культури і спорту, громадських форм організації і діяльності в цій сфері;
2. У широкому використанні фізичної культури і спорту в профілактиці захворювань і зміцнення здоров'я населення;
3. У продовженні активного творчого довголіття людей;
4. У організації дозвільної діяльності і в профілактиці асоціальної поведінки молоді;
5. У використанні фізкультури і спорту як важливого компонента морального, естетичного та інтелектуального розвитку учнівської молоді;
6. У залученні до занять фізичною культурою і спортом працездатного населення;
7. У використанні фізичної культури і спорту в соціальній і фізичній адаптації інвалідів, дітей-сиріт;
8. в різкому збільшенні зростання доходів від спортивних видовищ і спортивної індустрії;
9. в зростаючому обсязі спортивного телерадіомовлення й ролі телебачення в розвитку фізичної культури і спорту та у формуванні здорового способу життя;
10. в розвитку фізкультурно-оздоровчої й спортивної інфраструктури з урахуванням інтересів і потреб населення;
11. в різних формах, методах і засобах, що пропонуються на ринку фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг.

Фізична культура і спорт є найбільш універсальним способом фізичного й духовного оздоровлення нації, але треба визнати, що їх можливості не використовуються повною мірою. Це обумовлено багатьма обставинами. Десятиліттями сфера фізкультури і спорту фінансувалася за залишковим принципом, бо недооцінювалася роль людського фактору в розвитку суспільства. Під приводом економічної недоцільності підприємства й організації відмовлялися від утримання спортивних і оздоровчих об'єктів, закривали, продавали, передавали їх іншим власникам або використовували не за призначенням. У десятки разів були знижені обсяги вітчизняного виробництва спортивних товарів. Для інвесторів, готових вкладати кошти в фізичну культуру і спорт, не створені відповідні умови. Багаторазове підвищення вартості фізкультурних і спортивних послуг зробило недоступними заклади фізичної культури і спорту, туризму й відпочинку для мільйонів трудящих.

За роки реформ у країні практично не велася пропаганда здорового способу життя й цінностей фізичної культури і спорту. А також не був сформований ідеал фізичного

здоров'я як найважливішої складової способу життя і суспільного престижу країни. Здоровий спосіб життя людей не являвся одним із напрямків державної політики та виховної функції громадських організацій, професійних і творчих спілок, засобів масової інформації, особливо телебачення. Безумовно, в останні роки разом з позитивними змінами в економіці спостерігаються й деякі обнадійливі моменти в фізкультурно-спортивному русі. З'явилися нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи з ринковими механізмами розвитку. Почався приріст спортивних споруд, у тому числі фізкультурно-спортивної інфраструктури дворового плану; збільшується фінансування; приймаються територіальні закони й програми фізичного оздоровлення населення. У нових соціально-економічних умовах, долучаючись до нових моделей поведінки, виробничих відносин, дозвілля, при подорожчанні ліків, медичних та освітніх послуг, багато категорій громадян змінюють байдужість на активний інтерес до здорового способу життя. В Україні виникає соціальний феномен, що виражається в гострій економічній зацікавленості людей у збереженні здоров'я як основи матеріального благополуччя. Така зацікавленість, на жаль, ще не набула рис стійкої й цілісної системи поведінки. В уяві українських громадян про здоровий спосіб життя присутні стандарти й стилі, успадковані чи запозичені з різних історичних систем і різних культур, і тому вони слабо сумісні між собою. Відсутність економічних передумов не може бути приводом для бездіяльності. Неможливо спочатку забезпечити економічне зростання, потім на його основі в «пожежному порядку» вирішувати проблеми зміцнення здоров'я громадян та однієї зі складових національної ідеї, яка формує здоровий спосіб життя людей і престиж Української держави. Держава повинна ставитися до розвитку фізичної культури і спорту як до загальногромадянської діяльності, що забезпечує й безпеку країни, і життєздатність її населення. Як носій суспільних інтересів, держава повинна сформулювати загальнонаціональну модель фізкультурно-спортивного руху й пробудити в громадян України нову рушійну силу - прагнення до здорового способу й високої якості життя. Потрібно законодавчо закріпити ефективні економічні заходи, які стверджують у суспільстві культ здорового тіла, здорового духу, здорових традицій і здорового життя. У країні повинна бути створена ефективна система моніторингу фізичної підготовленості та розвитку, фізичного здоров'я різних категорій і груп населення, у першу чергу дітей і учнівської молоді. Результати моніторингу дадуть можливість оперативно проаналізувати ситуацію й розробляти програми, спрямовані на формування здорового способу життя громадян. Необхідно зберегти й відновити кращі традиції вітчизняного фізкультурно-спортивного руху, продовжити пошук нових високоефективних фізкультурно-оздоровчих й спортивних технологій, спрямованих на максимальне залучення всіх верств населення до активних занять фізичною культурою і спортом. У розв'язанні проблем залучення в активні заняття фізичною культурою дітей та молоді особливу увагу необхідно звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція сімейного активного відпочинку повинна бути визнана пріоритетною.

Практика показує, що фізична культура і спорт є ефективним засобом профілактики асоціальної поведінки в молодіжному середовищі. В умовах надзвичайної демографічної ситуації, зростання економічних втрат від захворюваності і травматизму, інтенсифікації виробництва підвищуються вимоги до рівня фізичного здоров'я і професійно-прикладної підготовки працівника. Збереження здоров'я трудящих - це не тільки передумови для високої продуктивності праці, поліпшення добробуту, а й запорука сталого соціально-економічного розвитку країни. Саме тому великого значення набувають питання організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в трудових колективах. На підприємствах і в організаціях усіх форм власності вони повинні бути спрямовані на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять після трудового відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення його адаптації до професійної діяльності й загального рівня опору до різних захворювань. Розвиток фізичної культури і спорту для трудящих повинен здійснюватися шляхом формування відповідної мотиваційної структури. Для людей старшого віку, одного з найбільш численних верств населення сучасної України, заняття фізичною культурою і спортом є найважливішою умовою підтримки інтересу до життя, збереження й зміцнення здоров'я, продовження активного творчого довголіття, соціальної реадaptaції в суспільство. На жаль, держава недостатньо враховує цю обставину й не вимагає від соціальних структур активної роботи з літніми людьми, у тому числі в фізкультурно-спортивній сфері. Негативні зміни в фізкультурно-спортивному русі в найбільш гострій формі позначилися на стані здоров'я сільського населення, де втрачаються не тільки сучасні, але й народні, національні системи фізичного виховання. У зв'язку з цим, у першу чергу треба вирішити питання будівництва найпростіших спортивних споруд, а також підготовки фахівців для роботи в сільській місцевості, особливо в сільських загальноосвітніх установах.

Високий потенціал людини, його здоровий спосіб життя - не самоціль, а природна необхідність, на базі якої зростає могутність і безпека країни, формується духовно та інтелектуально розвинена особистість, здатна на вищі прояви людських якостей.

Список використаних джерел:

1. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка. – Вип.44. Серія: пед. науки. – Чернігів, 2007. – С.180-183.
4. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю / Р. Турка // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 2. – С. 322–328.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.,

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

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

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ



Анотація. В статті порушене питання використання викладачами, тренерами закладів фахової передвищої освіти сучасних інформаційних технологій у своїй педагогічній діяльності. Представлено результати досліджень, спрямованих на визначення аспектів упровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури, фізичного виховання, якими є освітній процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура. Подано визначення інформаційних технологій, проведено аналіз застосовуваних інформаційних технологій у галузі фізичної культури, фізичного виховання наведено їх короткі характеристики. Визначено особливості застосування сучасних інформаційних та

комп'ютерних технологій у деяких напрямках галузі фізичної культури, фізичного виховання.

Постановка проблеми. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний спеціаліст будь-якої профілю повинен вміти отримувати, обробляти та використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, планшетів, смартфонів, телекомунікації та інших засобів інформаційних технологій. Реалізація цієї потреби неможлива без включення інформаційних компонентів в систему підготовки та перепідготовки сучасного спеціаліста. Це в повній мірі відноситься і до спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як

відзначають Є.О. Карабанов, О.В. Котова, Л.А. Сущенко, збільшення якості саме фізкультурної освіти вимагає створення, на основі використання сучасних інформаційних технологій інших, більш нових засобів навчання. Навіть, незважаючи на те, що останнім часом значно підвищується інтерес до використання і розробки комп'ютерних програм у навчально-тренувальних процесах, нагальні питання такі як, їх розробка і впровадження, донині



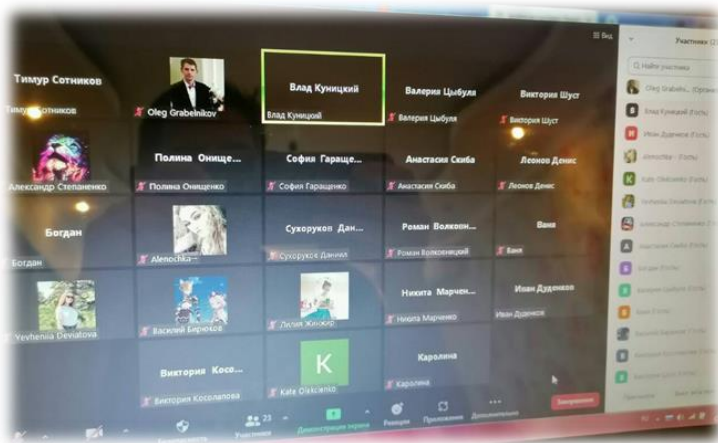
залишаються досить проблематичними.

Це пов'язано зі станом розвитку інформаційних технологій, так само в області фізичної культури, у відповідності до потреб часу і науково-технічного прогресу. Незважаючи на певні труднощі, які пов'язані з матеріально-технічними, науково-методичними та іншими аспектами розробки і впровадження сучасних інформаційних технологій в області фізичної культури і спорту, вони викликають певний інтерес у фахівців [1, 2, 3].

Мета статті. Метою даної роботи є використання інформаційних технологій в сфері фізичної культури і спорту. Основним завданням дослідження є визначення готовності викладачів, тренерів закладів фахової передвищої освіти до використання інформаційних технологій у своїй педагогічній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання оволодіння сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями та їх використання стають одним з основних компонентів професійної підготовки будь-якого фахівця, в тому числі і фахівця у галузі фізичної культури та фізичного виховання. Не всім викладачам і тренерам, однаково легко пристосуватися до сучасних інформаційних технологій. Було проведено анкетування серед викладачів фізичної культури та фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти. В анкетуванні взяло участь 20 осіб. На питання «Чи легко ви пристосовуєтесь до нововведень в сучасних інформаційних технологіях у своїй педагогічній діяльності?» 10% опитуваних відповіли, що важко пристосовуються до нововведень. 30% відповіли, що це не становить їм особливих зусиль.

Для 60% респондентів опитування відзначили про необхідність незначного старання і вони легко упораються із застосуванням нових інформаційних технологій. Однією з найбільш широко використовуваних інформаційних технологій, як на етапі підготовки фахівців в галузі фізичної культури та фізичного виховання, так і в подальшій їх діяльності є технологія роботи з

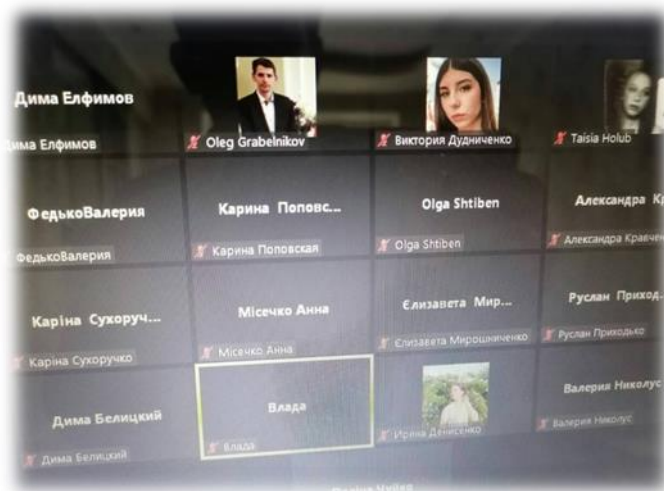


текстовою інформацією. Знання та навички у використанні цієї технології необхідні при написанні рефератів, статей, обробки статистичних даних, при оформленні звітів, наукових праць і т. ін.

Оскільки сьогодні існує багато джерел і способів отримання інформації, то для роботи з текстовою інформацією представляють інтерес технології сканування і розпізнавання, автоматизованого машинного перекладу текстових документів. Актуальною є також технологія динамічних презентацій, яка необхідна фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, які ведуть активну діяльність, пов'язану з виступами на семінарах, з доповідями на конференціях, а також для тренерів і педагогів, що займаються навчально-тренувальним процесом. Серед фахівців у галузі фізичної культури, фізичного виховання широкою популярністю користується технологія обробки електронних таблиць і даних, представлених в табличному вигляді.

Ця технологія дозволяє виконувати аналіз накопиченого статистичного матеріалу із найрізноманітніших напрямів діяльності. Обстежити фізичний стан до і після фізичних навантажень, обробляти цей статистичний матеріал, робити розрахунки різноманітних показників і статистичних характеристик, виконувати наочне уявлення даних в графічному вигляді і т. ін.

Популярність цієї технології серед фахівців у галузі фізичної культури, фізичного виховання ставлять її на перше місце за значимістю в процесі підготовки фахівців [2, с. 297-299]. Темпи змін і їх спрямування на нинішньому етапі визначаються вже не обчислювальною технікою, можливостями телекомунікацій і різними програмними засобами, а людьми, їх запитами і готовністю до змін. Процес інформатизації освіти передбачає використання можливостей сучасних інформаційних технологій, методів і засобів



інформатики для реалізації ідей розвиваючого навчання, інтенсифікації всіх рівнів навчально-виховного процесу, а також підвищення його ефективності та якості у підготовці підростаючого покоління. Необхідність переходу від звичних засобів до



використання сучасних інформаційних технологій, що дозволяють значно ефективніше здійснювати функції інформації, зараз явно виражена. Успішне функціонування певних технологій не може не враховувати напрацьовану практику, теорії та методики фізичної культури та фізичного виховання. У зв'язку з цим, простежується тісний взаємозв'язок між інформаційно-комунікативними технологіями фізичної культури та фізичного

виховання та іншими науками [3, с. 104-111]. Певний інтерес представляють структура та функціональні можливості мультимедійних контролюючих та навчальних програм. Контроль знань і умінь є важливою ланкою освітнього процесу, а саме за його результатами можна зробити висновок про ефективність навчання. Викладач, на основі даних контролю отримує інформацію про результати своєї роботи і при необхідності може внести в неї корективи. Для спортсменів, студентів, учнів, в загальному, тих, кого навчають, такі дані служать оцінкою його роботи [1, с. 110]. Однією з проблем впровадження сучасних інформаційних технологій у фізичну культуру та фізичне виховання є те, що багато вишів не мають достатню кількість технічного обладнання. Не всім тренерам-викладачам технології полегшують життя і допомагають аналізувати успіхи або навпаки невдачі своїх підопічних, найчастіше їм важко пристосовуватися до використання сучасних технологій.

Висновки. В ході роботи ми підняли проблему використання інформаційних технологій у фізичній культурі та фізичному вихованні. Звичайно, за останні роки інформатизація сучасного суспільства знаходить з кожним днем все більші масштаби.

Найважливіше, що на сьогоднішній день завдяки використанню найсучасніших інформаційних технологій, підготовка кваліфікованих фахівців і професійних спортсменів не викликає ускладнень. Для того щоб вільно працювати з інформацією, сучасний фахівець будь-якого профілю повинен вміти отримувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою інформаційних технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Карабанов Є.О., Непша О.В. (2018). Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту / Збірник статей, тез і

доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С. 110-113.

2. Котова О.В., Сем'янов О.В. (2017). Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 297-299.

3. Сущенко А.В. (2012). Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання та спорт: збірник наукових праць № 1(7). Запоріжжя: ЗНУ, 2018. С. 104-111.

Світлана Кабанчук
викладач фізичної культури, «спеціаліст вищої категорії»,
педагогічне звання «викладач-методист»
ВСП «МФК ДонНУЕТ імені Михайла Туган-Барановського»
(Маріуполь)

ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВИЙ МЕТОД ТА ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ТЕМИ «ВОЛЕЙБОЛ»



Професія викладача – це покликання. Вона спонукає бути прикладом для своїх вихованців, тримати форму як фізичну, так і професійну. Моя «фішка» – йти в ногу з часом, поєднувати на своїх заняттях традиційні та інноваційні технології. Але, щоб це робити потрібно постійно шукати нові, аналізувати, вдосконалювати, втілювати та адаптувати передові методики навчання. В статті я розповім про власний досвід використання інтерактивних комп'ютерних технологій в поєднанні зі змагально-ігровим методом на заняттях фізичної культури з теми «Волейбол».

Технології ігрового навчання з використанням комп'ютерних технологій, а саме «заняття-змагання» з ігрових видів спорту – це така організація освітнього процесу, під час якої навчання здійснюється в процесі включення молоді в навчальну гру (ігрове моделювання, «проживання» ситуації), це використання традиційних спортивних ігор, таких, як волейбол та нових інтерактивних технологій, ігор і вправ.

Кожне заняття будується за основі методів (Рис.1) і принципів, на які обов'язково повинні спиратися викладачі фізичної культури.

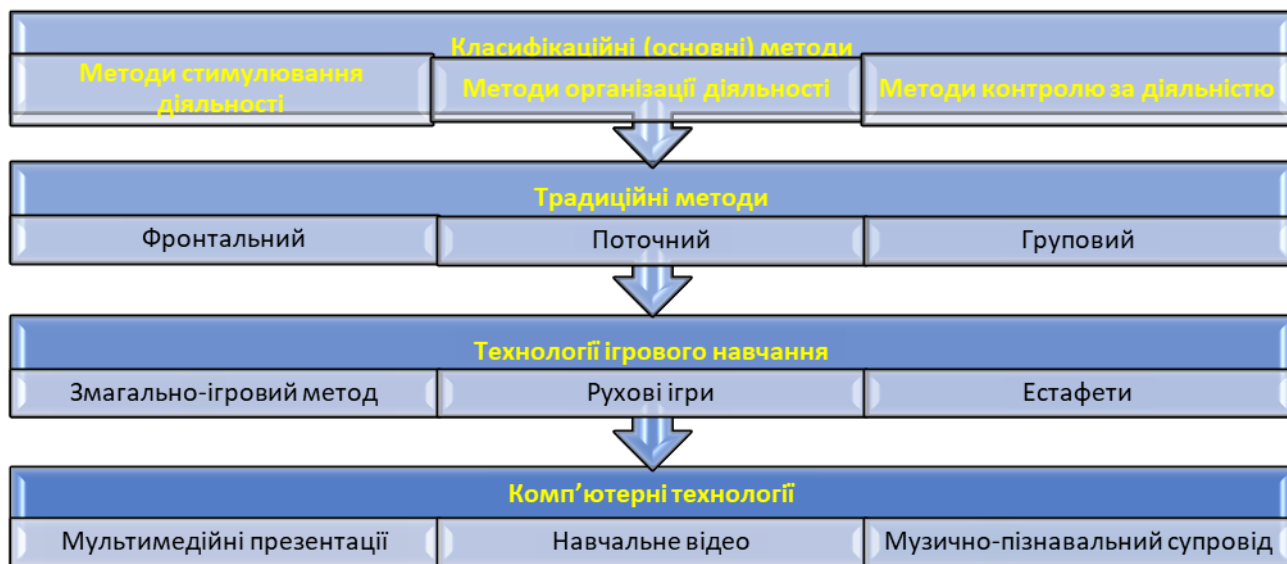


Рис.1. Методи проведення занять з фізичної культури

Педагогічні принципи:

1. Принцип пріоритету інтересів та потреб особистості
2. Принцип всебічного розвитку особистості
3. Принцип диференційованого підходу, гуманістичної орієнтації та гендерної рівності
4. Принцип оздоровчої спрямованості
5. Принцип зв'язку навчання з іншими видами діяльності

Перед проведенням занять з теми «Волейбол» здобувачі освіти обрали незвичайні рухові ігри (методом опитування) підібрані мною з урахуванням індивідуальних особливостей кожного. Ігри я конструювала на основі включення до їх складу базових фізичних вправ теми «Волейбол». Так в заняттях з'явилася гра з основних правил та елементів техніки волейболу, але виконується вона фідболом (можна великим надувним м'ячем). Мені запропонували провести таку гру самі студенти під час інтерактивної гри «Правила». Вік моїх вихованців 15-17 років (10-11 клас), тому ігри не повинні носити дитячий характер.

Структура заняття, на моє глибоке переконання, завжди повинна оставатися незмінною.

1. Підготовча частина (приблизно 20% загального часу).

Розминка (під відео-музичний супровід).

Загально-розвиваючі вправи. Стрибкові та бігові вправи.

2. Основна (70-75% загального часу заняття).

Техніко-технічні дії з м'ячем, які супроводжуються показом відео з поясненням техніки виконання. .

Ігри «Хто швидше?», «Влуч у ціль», естафети на відпрацювання техніки верхньої передачі, а також передачі та прийому м'яча двома руками знизу.

Техніко-тактичні дії без м'яча (переміщення).

Інтерактивна гра «Правила».

Гра «Волейбол» з фідболом за спрощеними правилами.

3. Заключна (5-10% загального часу заняття).

Вправи середньої та малої інтенсивності, нескладні по координації та відомі студентам. Підсумки заняття, повідомлення домашнього завдання.

Застосування інтерактивних технологій висуває певні вимоги до структури заняття: створення мотивації;

повідомлення завдань заняття та очікуваних навчальних результатів;

надання необхідної інформації з застосуванням мультимедіа під час відпочинку між вправами або в фоновому режимі;

інтерактивні вправи та ігри, естафети, навчальна гра;

підбиття підсумків і оцінювання результатів заняття.

Форма «заняття-змагання» рухає здобувача освіти від найпростіших вправ до більш складних. Підтримує емоційну насиченість заняття. Спонукає до колективної роботи та відповідальності за свої дії, бо кожна група набирала бали за різними параметрами (техніку, швидкість, спритність, результат у іграх та естафетах тощо).

Засобами комп'ютерних технологій (ІКТ) та інтерактивною грою «Правила» я нагадувала правила гри, основні рухові вправи або елементи техніки.

Технології ігрового навчання застосовані у шести основних вправах (переміщення, передача та прийом м'яча, подача, блок, нападаючий удар).

1. Використання ІКТ (Рис.2). Для чого їх можна використовувати?

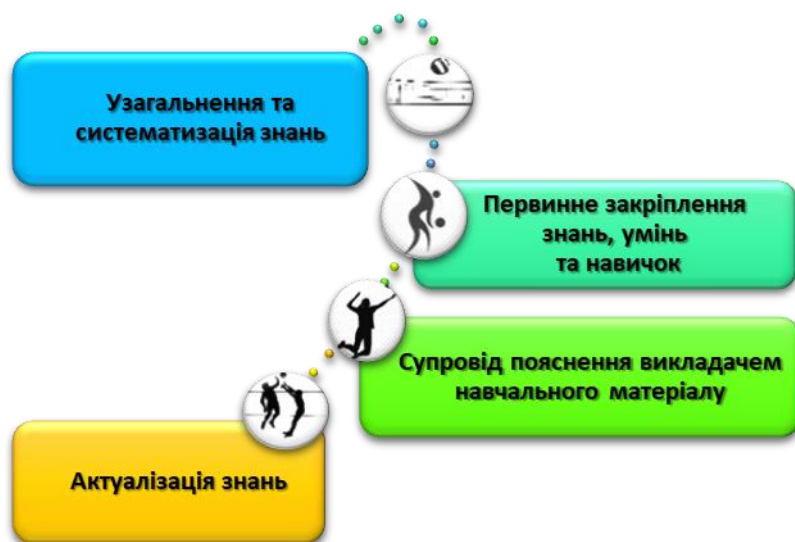


Рис.2. Використання ІКТ

2. ІКТ на заняттях доречні на будь-якому етапі заняття.

Показ відео не повинен займати більше 5% всього часу. Викладач координує, направляє, виправляє помилки, керує та організовує освітній процес, а сам матеріал «пояснює» замість нього комп'ютер (відео).

Використання ІКТ прискорює процес підготовки, дозволяє викладачу проявити свою творчість, забезпечує наочність, підвищує у студентів інтерес і мотивацію до навчання, підвищує ефективність перевірки знань і якості оцінювання (наприклад, під час теоретичного тестування після закінчення модулю).

Хочу зупинитися на тому, як можна проводити демонстрацію техніки. Я демонструю елементи техніки волейболу мультимедійним проектором на великому екрані в спортзалі (можна на стіну) заздалегідь розробленим матеріалом. Це може бути відео, флеш-

анімація або малюнки. Техніка рухової дії може бути відображена як, загальна або детальна характеристика елементів або конкретно характеристика одного елемента.

Під час підготовки до заняття викладач може самостійно визначити, яким матеріалом йому краще скористатися (можна зробити відеозйомку самому, або скористатися відео з Інтернету).

Я застосувала комп'ютерні технології на всіх етапах заняття. За допомогою відеоряду, звуку та тексту здобувач освіти отримує уявлення про рухову дію, що вивчається, а викладач може відкоригувати і відстежити закріплені знання.

Структура заняття – єдиний педагогічний процес, де вирішуються конкретні завдання, які знаходять своє відображення у підборі засобів і побудови заняття.

Якість заняття залежить від того, як викладач вирішує організаційні задачі:

1. Поведінка та взаємостосунки учасників заняття.

Знання правил гри.

Забезпечення порядку та дисципліни засобами поточного, групового, фронтального методів.

Розташування здобувачів освіти в залі так, щоб тримати групу в полі зору).

2. Умови проведення заняття-змагання.

Максимально наблизити умови до тих вимог, які найбільше сприяють вирішенню поставлених завдань.

Застосування більшої кількості інвентарю, обладнання та оптимальних змін місць заняття.

Забезпечення максимальної зайнятості здобувачів освіти засобами рухової активності.

3. Освітньо-виховна спрямованість (ефект).

Забезпечення оптимальних умов для створення мотивації та інтересу до занять волейболом.

Забезпечення постійного медико-педагогічного контролю і регулювання фізичного навантаження здобувачів освіти.

Визначення переможців не за абсолютними результатами, а за кривою зростання досягнень.

Відео знімаю на заняттях та викладаю на своєму каналі, на сторінках в Instagram, Facebook

Ютуб-канал викладача. Його призначення – допомогти здобувачам освіти отримати додаткові матеріали до занять.

https://www.instagram.com/maximum_svk_/?hl=ru

<https://www.youtube.com/watch?v=yeYon18ZRuY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jlPaRvIc8Xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=nwYuzm6EdkA>

<https://www.youtube.com/watch?v=1xo5qK7t8Bg>

Мої здобувачі освіти можуть знайомитись з рухами в «еталонному» виконанні, переглянути лекції-презентації, підготувати домашнє завдання користуючись сайтом Фізичного виховання ВСП «МФК ДонНУЕТ». Сайт допомагає формувати інформаційну компетенцію, підвищує ефективність навчання, економить час на підготовку до занять (особливо під час дистанційного навчання) <https://mtdonuetnfv.ucoz.ru>

Висновок. Мій багаторічний досвід свідчить про те, що саме системне застосування змагально-ігрового методу в освітньому процесі значно підвищує його ефективність та підтримує гарну щільність заняття. «Заняття-змагання» з використанням комп'ютерних технологій захоплюють студентів, пробуджують інтерес до активних дій і самостійного креативного мислення.

Моє глибоке переконання – переваги комп'ютерних технологій незаперечні та їх обов'язково потрібно використовувати в освітньому процесі, бо вони забезпечують:

- а) абсолютну доступність при будь-якій фізичній підготовленості;
- б) застосування отриманих знань, вмінь та навиків в житті, на відпочинку;
- в) зацікавленість прийомами гри у вивченні елементів техніки (волейбол).

Література

1. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: учебник ТВТ Дивизион, 2009
2. Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. – Спорт, 2019
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник Київ: Центр учбової літератури, 2010
4. Плахтій П. Д., Коваль О. Г., Рябцев С. П., Марчук В. М. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник Кам'янець Подільський, 2012
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I,II Київ: Олімпійська література, 2016
6. Зазюн І. А. та інші. Педагогічна майстерність: підручник Київ: Вища школа, 2004
Інформаційні джерела
7. <https://ru.osvita.ua/school/method/technol/6804/>
8. <https://pedagogy.bdpu.org/wp-content/uploads/2018/01/7-1.pdf>

Світлана Шибінська
керівний фізичного виховання
Маріупольський електромеханічний технікум
(Маріуполь)

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Турбота про гармонійний розвиток та здоров'я підростаючого покоління постійно знаходяться в центрі уваги нашої держави і нашого навчального закладу. Ми живемо в незалежній державі і нам не байдуже, яке покоління залишимо ми після себе, як буде зростати і розвиватися наша держава Україна.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчання,

виховання і професійної підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах. У процесі підготовки майбутніх спеціалістів значна увага повинна приділятися не тільки засвоєнню знань і навичок професійної діяльності й розвитку фізичних якостей і формуванню здорового способу життя. У сучасних студентів значно зменшились фізичні, і разом з тим підвищились емоційно-психологічні навантаження, гіподинамія, що призводять до зниження адаптивних властивостей організму молодих людей і збільшенню захворювань.

У середньому ,заняття з фізичного виховання охоплюють до 20% необхідної тижневої рухової активності, близько 50% студентської молоді не мають стійкого інтересу до занять з фізичної культури (Г.В. Безверхня, 2004). У зв'язку з цим у Маріупольському електромеханічному технікумі на заняттях з фізичної культури та фізичного виховання впроваджують сучасні інноваційні технології , які надають можливість для розв'язання низки питань, які мають прямий вплив на підвищення якості життя, підвищення інформаційної освіченості студентської молоді. Використання інноваційних технологій фізичного виховання студентів на заняттях та в позакласний час дає змогу вчителю виконувати одну з головних вимог як до сучасного заняття так і взагалі до фізичного виховання студентської молоді , а саме, у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять які стимулюють активність та інтерес студентів до занять фізичними вправами. Вчителі намагаються побудувати навчальний процес так, щоби студенти зробили свій вибір на користь фізичної культури. Більшість з них доповнює програму вправами оздоровчої спрямованості, а саме вправами шейпінгу, ритмічної гімнастики, аеробіки та її різновидів: степ-аеробіки, стретчингу, йоги, ігровими видами (баскетбол, волейбол), тим самим підвищуючи інтерес до занять та популяризацію новітніх фізкультурно-оздоровчих видів занять, які є масовими у молодіжному середовищі. Видозмінені заняття

допомагають підвищити загальний рівень рухової активності студентів, удосконалити функціональну діяльність організму, забезпечити правильний фізичний розвиток, адже саме це важливо для студентської молоді. Викладач Шибінська С.В на заняттях з групою студентів які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи займається Скандинавською ходьбою. На цих заняттях студенти знайомляться не тільки з новим видом фітнесу ,а також навчаються правильно регулювати фізичне навантаження , розвивають та зміцнюють рухові здібності організму. Підчас цих занять студенти використовують



спеціальні фітнес додатки - програми встановлені у смартфоні студентів які дозволяють підрахувати кількість виконаних кроків, та кількість пройдених кілометрів ,ЧСС дають студентам наукові знання про фізкультурно оздоровчу та спортивну діяльність. Студенти ведуть щоденники своєї фізичної діяльності.

Важливе завдання, що стоїть перед педагогами технікуму – пропаганда здорового способу життя. Для цього проводять конкурс презентацій за різноманітними темами :

- Чому я обираю здоровий спосіб життя.
- Мій улюблений вид спорту. –
- Виступ Українських спортсменів на змаганнях.
- Шкідливі звички не для мене!
- Здоров'я це життя, рух та краса!
- Вроду та красу з молодю збережу.

Викладачі технікуму розробили програму впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичною культурою і фізичним вихованням.

Програма здійснюється за такими напрямках.

- 1) навчальні заняття, теоретичні заняття, практичні, семінарські, індивідуальні;
- 2) самостійна робота студентів;
- 3) організація позакласних заходів, робота спортивних секцій, організація змагань;
- 4) підготовка та участь студентів-спортсменів навчального закладу у спортивних змаганнях;
- 5) робота фізкультурного активу і студентського самоврядування в організації спортивно-масової роботи;
- 6) формування здорового способу життя в студентів коледжу;
- 7) організація роботи зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.

Фізичне виховання сприяє вихованню активної життєвої позиції особистості майбутнього громадянина та фахівця.



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Олена Федосєєнко
викладач фізичної культури
Маріупольський професійний машинобудівний ліцей
(Маріуполь)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Протягом останніх років у нашій країні погіршилась ситуація зі станом здоров'я у дорослих та дітей. Це пов'язано з екологією, складом життя, перебудовою державних програм з питань охорони здоров'я.

За останніх два роки рівень захворюваності серед дітей підвищився відповідно на 7 %.

Майбутнє здоров'я нації закладається з сім'ї. З раннього дитинства про здоров'я дітей турбуються батьки. Вони повинні навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я і як правильно вести здоровий склад життя. Складові здорового способу життя складаються з якісного і раціонального харчування, дотримання правил гігієни, відмови від шкідливих звичок, загартування, рухової активності. За таких умов поліпшується стан здоров'я.

Сучасний освітній заклад також закладає фундамент збереження та зміцнення здоров'я учнів. До методів належать: диспансеризація учнів;

профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; організація якісного харчування.

Основною формою навчально-освітнього процесу є урок. Важливою умовою проведення уроків фізичної культури є застосування здоров'язберігаючих технологій.

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій - сформувані в учнів необхідні знання, вміння, навички здорового способу життя та навчити використовувати в повсякденному житті.

Використання здоров'язберігаючих технологій, відіграє велику роль у житті кожного учня, дозволяє легше й успішніше опанувати необхідні знання на уроці фізичної культури.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від викладача : не допускати перевантаження учнів; враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів; змінювати види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки; створити позитивний стан.

Практикується виконання вправ під музикальний супровід, створюємо ситуацію успіху, позитивного настрою під час занять, застосовуємо інноваційно-оздоровчі методи навчання: пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, корекційні вправи для формування постави, гімнастика для очей, шейпінг, оздоровчий фітнес, фітбол-гімнастику, вправи зі скакалкою-«Скіпінг».

На уроках також використовується метод колового тренування. Наприкінці уроку використовуємо фронтальну форму інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі ("Мікрофон"), коли надається змога кожному учню по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи.

Також викладачі звертають увагу на використання інноваційних підходів до залучення учнів до рухової діяльності та впровадження їх в шляхом проведення флешмобів, квестів, челенджів та інших заходів фізкультурно-оздоровчих занять.

Функціонують спортивні секції. Учні приймають участь у спартакіадах. Педагогічний колектив пишається спортивними досягненнями своїх учнів.

Висновок. Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроках фізичної культури дозволило визначити такі позитивні ознаки:

у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання здоров'язберігаючих вправ.

Вважаю, що уроки мають бути спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Здорова нація - сильна держава!

Вікторія Лосік
викладач фізичного виховання
ВСП «Краматорський фаховий коледж промисловості,
інформаційних технологій Донбаської державної машинобудівної академії»
(Краматорск)

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕЛАКСАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Вступ. Сьогоднішній стан становлення суспільства вимагає вирішення проблем, що пов'язані зі збереженням та покращенням здоров'я, а також із фізичним вихованням студентської молоді. На погляд авторів порушення здоров'я - це результат дій внутрішніх напружень, які виникають різним чином, і вони не можуть бути усунені без активної співучасті самої людини.

Існуюча система вищої освіти вимагає від студента застосування впродовж навчальної діяльності різних заходів, що спрямовані на відновлення функціонального стану організму. Психофізичне тренування суттєво підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок включення міцних резервів психіки людини. Свідоме

керування функціями власного організму, на думку авторів [5; 10] збільшуватиме резерви здоров'я. Аутогенне тренування полягає в тому, щоб навмисно приводити себе до стану спокою, що є спрямованим протилежно стресовому процесу. Група німецьких вчених W. Kцnig, G. di Pol, W. Schaeffer застерігають від самостійного навчання аутогенному тренуванню. Аналізуючи наукову літературу слід відмітити, що проблемам організації процесу самокерування присвятила свої дослідження чимала кількість вчених [9], але нами не знайдено робіт у напрямку поєднання цих методик з комп'ютерними технологіями у вищих навчальних закладах.

Інформаційні технології в навчальному процесі використовуються вже з останньої чверті ХХ століття. На сучасному етапі свого широкого розповсюдження та інтеграції зазнали комп'ютерні технології у навчальному процесі, але охоплюють вони далеко не всі його галузі. Зокрема у фізичному вихованні студентів програми для релаксації досі не використовувались.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що доцільність комп'ютеризації визначається значними досягненнями, педагогічною, методичною та економічною

ефективністю, порівняно з традиційними формами відновлення та має індивідуальну спрямованість. Комп'ютерні технології, як частина інформаційних технологій, формують принципово відмінний стиль роботи, який виявляється більш психологічно прийнятним, комфортним, мобілізуючим інтелектуальний потенціал

Використання сучасних релаксаційних програм для відновлення функціонального стану організму й визначило обраний напрямок наших досліджень.

Метою дослідження є оцінка ефективності застосування відновлювальних засобів, з використанням мультимедійних релаксаційних програм у фізичному вихованні студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні та спеціальні джерела присвячені засобам відновлення працездатності.

2. Виявити в процесі дослідження найбільш ефективні заходи відновлювання для студентів на заняттях з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження проводився аналіз наукової літератури, порівняльний огляд мультимедійних програм відновлювання, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, використані методи математичної статистики. Для об'єктивізації отриманої під час аналізу програм для релаксації інформації проводилися бесіди з фахівцями та опитування студентів спеціального медичного відділення.

У дослідженні взяли участь 48 студентів першого, і другого курсів, які були розподілені на контрольну (n=16) та експериментальну (n=32) групи. У контрольній та експериментальних групах у основній частині заняття проводились однакові оздоровчі комплекси вправ. У контрольній групі в заключній частині виконувались дихальні вправи та вправа для покращення емоційного стану «внутрішня посмішка», а в експериментальних - заключна частина складалася з 20-хвилинного слухання заспокійливої музики із акцентом на діафрагмальне дихання.

Для оцінки ефективності відновлювання студентів із використанням програми студентам замірювалися частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в кінці.

Таблиця життєвих показників на початку заняття і в кінці заключної частини заняття контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, $X \pm S$

Життєві показники		КГ n=16	ЕГ n=32	t(p)
Початок заняття	Частота дихання	19,63±2,52	19,11±2,39	0,81(>0,5)
	Частота серцевих скорочень	73±2,5	73,19±2,22	0,31(>0,5)
Кінець заняття	Частота дихання	19,5±2,49	17,7±1,82	3,26(<0,01)
	Частота серцевих скорочень	75,58±4,56	73,51±2,38	2,32(,0,01)

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодення вимагає від суспільства вирішення однієї з надзвичайних проблем сучасності, а саме: впровадження доступних інноваційних технологій збереження та покращення здоров'я людини.

За даними соціологічних досліджень більшість студентів свідомо відносяться до фізичної культури, як способу поліпшення власної фізичної підготовленості та здоров'я і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Мотиваційно-ціннісне відношення до фізичного виховання можливо на основі використання диференційованого підходу, здійснюваного на основі вивчення мотивації та комплексної діагностики індивідуальних якостей студентів [4].

Робота В. В. Вербицького [1] містить обґрунтування застосування системи фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання для студентів, яку можна успішно реалізувати для їхнього самовиховання і самовдосконалення з метою підготовки молоді до майбутньої життєдіяльності.

Привертає увагу матеріал впровадження екзогенних поліпшуючих здоров'я технологій, де пропонується: соковітаміно-, аеро- та ароматерапія, фітобар, масаж та інші процедури.

На думку авторів робіт [11; 12], активне життя людині можна продовжити до 120-150 років, свідомо регулюючи ритм дихання і об'єм вентиляції легень, нормалізувати фізіологічні процеси. Запропонований В. Ф. Фроловим спосіб ендогенного дихання, є прикладом застосування додаткової штучної підсистеми до існуючої дихальної системи людини, яка призначена для суттєвого поліпшення технології дихання.

Останнім часом у літературі широко обговорюються нові ідеї і підходи до застосування відновлювальних засобів із використанням релаксаційних комп'ютерних програм [2; 3]. Передовий досвід показує, що у спортивній практиці [7] та у фізичному вихованні різних груп населення [6] вже використовуються релаксаційні програми. Особливе значення надається музичним та відео композиціям. При появі ритмічного впливу музики, мозок починає підлаштовуватися під цей ритм. У науковій літературі цей феномен називається «Реакція перебудови біострумів мозку» [6]. Причому, ритм може бути не лише звуковим, але і зоровим. Простим прикладом такого впливу є кольорова музикальна установка, де звуки і колірні спалахи синхронізовані - це тільки посилює вплив на мозок.

Нами було проведено порівняльний огляд доступних в мережі Інтернет мультимедійних програм відновлювання. У більшості з них будь-який пресет можна змінити на власний розсуд: усе настроюється, усе змінюється. Зміни набувають чинності негайно. «Natura Sound Therapy» більшою мірою орієнтована на людей, які займаються різними способами програмування свого мозку. Якщо цього не треба, для того щоб просто відпочити і розслабитися, буде корисніша програма «Аура лісу». В аудіальній психокоректувальній програмі «Релаксація» в неусвідомлюваній для свідомості формі, вбудовані сугестивні установки і спеціально розроблені емоційно значущі звуки.

Обминувши кордони свідомості, вони проникають у глибинні структури психіки, безпосередньо у підсвідомість людини, очищаючи мозок від того, що викликає тривогу «зашумлення». Програма для релаксації містить великий вибір відео програм: «Політ крізь зірки», «Захід на березі моря», «Вогонь свічки, що горить», «Віртуальна прогулянка по Марсу», «Біля гірського озера», «Панорама біля моря», «Всесвіт Любові (внутрішня посмішка)», «Долина орлів», «Портал Часу», «Мікро- і макро-космос», «Меркаба (подвійний тетраедр)» - красиві і заспокійливі відео з м'якою, медитативною музикою і просторовим рухом. Представлені програми для релаксації, які рекомендуються для відновлення, можуть використовуватися також і в роботі зі студентами.

У результаті соціологічного дослідження про ставлення студентів до засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм була вибрана програма для відновлення, яка має великий вибір відео програм, що задовольняє різні вимоги. Переважна більшість респондентів (72,08%) вказали на користь релаксаційної комп'ютерної програми та бажання використовувати її самостійно для власного відновлення.

У ході педагогічного експерименту перевірялась ефективність відновлювання студентів із використанням мультимедійної програми. При дослідженні життєво важливих показників встановлено, що частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в КГ і в ЕГ були однорідні ($p > 0,5$) (таблиця).

У кінці заняття кращими були показники студентів ЕГ ($p < 0,01$), що доводить користь використання релаксаційної комп'ютерної програми в заключній частині заняття з фізичного виховання.

Висновки:

1. Аналіз програм для релаксації та соціологічне дослідження дозволили обрати програму "Відновлення", як найбільш придатну для використання в заняттях зі студентами. 72,08% респондентів вказали на користь релаксаційної комп'ютерної програми.

2. Отримані результати дослідження життєво важливих показників (кращі показники спостерігалися в ЕГ ($p < 0,01$)) свідчать про ефективність використання в заключній частині заняття з фізичного виховання релаксаційної комп'ютерної програми "Відновлення".

Подальші дослідження: передбачається провести в напрямку поглибленого вивчення умов застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення.

Список використаних джерел:

1. Вербицький В. В. Необхідність організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за місцем проживання / В. В. Вербицький, М. С. Шаповал // Слобожанський

науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. Журн]. - Харків : ХДАФК, 2011.-№ 2. - С. 33-37.

2. Вивальди для мыслей, Моцарт для здоровья: «Наука и техника»: Новости науки и техники [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.prevda.ru/science/mysterious/human/23-Q3-2013/1149460-music-0/#>.

3. Влияние музыки на восстановление неврологического статуса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dytyna.info/education/articles/any/5929>.

4. Гуртова Т.В. Информативні показники фізкультурно-спортивної активності студентів спеціальних медичних груп ВНЗ [Электронный ресурс]/Т. В. Гуртова, С. П. Незгода//Наукова конференція «Науковий потенціал 2013»(25-27.03.2013), Фізична культура та спорт. - Режим доступа : <http://int-konf.org/konW32013/135-gurtova-t-v-nezgodas-p-nformativn-pokaznikl-fzkulturno-sportivnoyi-aktivnost-studentv-specalnih-medichnih-grup-vnz.html>.

5. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування/К. Дінейка. - 2-е вид., перероб. і доп. - К. : Здоров'я, 1968. -

6. Какая музыка полезна для здоровья? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://health.passion.ru/novsti-zdorovya/zdorovyi-obraz-zhizni/kakaya-muzyka-polezna-dlya-zdorovya.htm>.

7. Козина Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх/ Ж. Л. Козіна// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [за ред. Єрмакова С. С.]. - Харків : ХДАДАМ (ХХІІІ), 2007. -№ 1.-С. 58-65.

8. Козіна Ж. Л. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх/Ж. Л. Козіна, А. О. Чуркіна// ТМФШС- 2010. ~№5.~С. 41-43.

Ірина Тохтарь
викладач фізичної культури
Маріупольське вище металургійне професійне училище
(Маріуполь)

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Відповідно до чинного законодавства заклади освіти несуть відповідальність за життя і здоров'я учнів. Навчальний рік, семестр та кожний урок розпочинається з інформування здобувачів освіти щодо безпеки життєдіяльності за допомогою проведення інструктажів відповідно до інструкцій з охорони праці для учнів під час проведення занять з фізичної культури, які розроблені згідно до Закону України «Про охорону праці» (Постанова ВР України від 14.10.1992 р.) в редакції від 20.01.2018 р.

Викладач фізичної культури проводить заняття з фізичної культури і спорту відповідно до наказів МОН України «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і

спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (№ 521 від 01.06.2010 р.), «Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти» (№ 1669 від 26.12.2017 р.), несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону життя і здоров'я учнів З цією метою викладач проводить навчання з безпеки у формі інструктажів. Існує декілька видів інструктажів:

первинний інструктаж, який проводиться перед початком кожного заняття у спортивному залі і на першому уроці після канікул. Запис про проведення первинного інструктажу робиться у журналі обліку навчальних занять на сторінці предмету в розділі про запис змісту уроку. Учні, які інструктуються, не розписуються про такий інструктаж. Окрім того, первинний інструктаж проводиться під час позакласних і позашкільних занять з фізкультури і спорту;

позаплановий інструктаж зі здобувачами освіти проводиться у разі порушення ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести або призвело до травм, або при зміні умов виконання навчальних завдань чи у разі нещасних випадків у закладі освіти;

цільовий інструктаж проводиться зі здобувачами освіти у разі організації позанавчальних заходів (туристичні походи, спортивні змагання, турніри з предметів, олімпіади тощо).

Записи про проведення інструктажів робиться в окремому журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів здобувачів освіти з безпеки життєдіяльності, що зберігається у спортзалі. Рекомендована форма такого журналу наведена у додатку № 2 наказу МОН України № 1669 від 26.12.2017. Здобувачі освіти, які інструктуються повинні розписуватися у журналі інструктажів встановленого зразка, починаючи з 9 класу. Під час проведення цільового інструктажу обов'язково у журналі вказується причина (назва заходу, дата та номер наказу про його проведення).

Задля створення умов безпечних занять викладачу треба:

- перед уроками перевіряти справність спортивного обладнання та санітарний стан місця проведення уроку;
- нагадувати учням правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та завдань;
- поступово збільшувати навантаження, не порушуючи структури уроку;
- стежити за зовнішніми реакціями організму учнів на фізичне навантаження;
- страхувати учнів під час виконання ними фізичних вправ;
- давати окремі завдання учням, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної або підготовчої медичної групи;
- контролювати фізичний стан учнів, які приступили до уроків чи занять після хвороби;
- протягом уроку тримати у полі зору учнів всієї групи.

Унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм учнів під час занять фізичними вправами – одне із головних завдань у роботі викладача фізичної культури. Учні можуть отримувати травми, які можуть бути випадковими, наприклад «послизнувся у стрибках у довжину», «невдало впав на футбольному полі», «незграбно приземлився під час блокування у волейболі» або «зіткнувся з іншим гравцем під час гри у баскетбол». Є учні, які як правило, мають низький рівень фізичної підготовленості і погане володіння навичками самострахування. Тому формування навичок самострахування є важливим моментом фізичного розвитку здобувача освіти.

Самострахування – це здатність людини своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ.

Основні шляхи виходу із небезпечного положення:

- своєчасне припинення виконання вправи (якщо це можливо);
- видозміна вправи з метою запобігання травми або полегшення сили падіння.

Для того, щоб попередити травматизм на уроці фізичної культури, слід на початку підготувати учнів до навантаження, виконуючи з ними загальнорозвиваючі вправи для розігріву усіх груп м'язів, а також спеціальні вправи для виконання завдань за модулями програми. Розминка – основа фізкультури, яка допомагає розігріти і підготувати організм до фізичних навантажень. Втім, це не вимагає тривалого часу, і стандартний варіант

охоплює всього 10–15 хвилин часу уроку. Крім основної програми варто включити посилену розминку на ті групи м'язів, які будуть задіяні у занятті.

Чому розминка так необхідна і як вона впливає на організм? Розминка – важлива складова для підготовки тіла до інтенсивного фізичного навантаження. Розминка:

- допомагає уникнути травм і розтягувань під час занять спортом м'язи і зв'язки розігріваються, і стають більш еластичними і міцними;
- підвищує температуру тіла, у результаті чого поліпшується кровообіг і створюється оптимальний серцевий ритм;
- збільшує витривалість і працездатність організму у різкий перехід до спортивних тренувань (без розминки може призвести до порушення ритму серцевої діяльності, запаморочення, задишки).
- посилює роботу дихальних органів, в результаті цього, організм краще оснащується киснем.

Розминка дозволяє підготувати м'язи до виконання фізичних вправ і захищає учнів від утримання всіляких травм у процесі заняття. Розминка мобілізує всі ланки систем дихання і кровообігу для посилення готовності фізіологічних систем до роботи та підвищення їх взаємозв'язку. Вправи загальної розминки, окрім розігріву м'яз до вправ, ще сприяють позитивному емоційному настрою.

Причини травматизму на уроках фізичної культури:

1. *Організаційні недоліки при проведенні занять.* Перш за все, це непродумана організація уроку, проведення занять за відсутності викладача, слабка дисципліна групи, відсутність сучасного інвентарю використовуваного на уроці, порушення інструкцій і положень про проведення уроків фізичної культури, некваліфіковане складання програми змагань, порушення їх правил, перевантаження програми і календаря змагань.

2. *Помилки у методиці проведення уроку, пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступове збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатній облік стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, технічна і фізична підготовленість учнів (форсування навантажень).* Часто причиною травм є зневажливе ставлення до підготовчої частини уроку, розминці, неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність страховки, самостраховки, неправильне її застосування, форсування навантажень, перенесення засобів і методів тренування спортсменів на учнів школи. Причиною травм можуть бути недоліки навчального планування, яке не може забезпечити повноцінну фізичну підготовку і спадкоємність у формуванні рухових навичок учнів.

3. *Недостатнє матеріально-технічне забезпечення, оснащення занять:* погана підготовка місць занять і інвентарю, погане кріплення снарядів, відсутність табельного інвентарю та обладнання, малі зали, відсутність зон безпеки, жорстке покриття і нерівності доріжок.

4. *Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів, майданчиків:* погана вентиляція, недостатня освітленість місць занять, запиленість, низька температура повітря і води басейну. Неприятливі метеорологічні умови: дощ, сніг, сильний вітер тощо. Недостатня акліматизація учнів.

6. *Відсутність медичного контролю.* Допуск до змагань без проходження лікарського огляду, невиконання вчителем рекомендацій лікаря щодо терміну відновлення занять після захворювання, обмеження навантажень, комплектування груп залежно від ступеня підготовленості учнів.

7. *Надмірна самостійність учнів,* їх небажання підкорятися справедливим вимогам викладача, які спрямовані на збереження власного здоров'я.

Медична допомога на уроках фізичної культури є невід'ємною частиною освітнього процесу. Метою медичної допомоги є визначення загальних положень травматизму при занятті фізичною культурою, окреслення засобів та методів профілактики, надання першої долікарської допомоги та реабілітація травмованого, який отримав ушкодження або захворювання опорно-рухового апарату.

Істотну роль у профілактиці травматизму відіграє добре організований медичний контроль. Медичний персонал закладу освіти повинен забезпечити лікарський контроль над учнями, що займаються фізкультурою, – це одне з найважливіших ланок профілактики травматизму. Особливу увагу слід приділяти фізичному вихованню дітей, ослаблених в результаті перенесених ними різних захворювань чи травм.

На практиці часто зустрічаються негативні наслідки і різні ускладнення при ранньому призначенні рухових режимів після перенесених захворювань чи травм. Тому слід строго виконувати розпорядження лікарів за термінами початку занять фізкультурою.

Викладач зобов'язаний не допускати до спортивних занять осіб, які не пройшли лікарські обстеження у встановлені терміни і не отримали дозвіл і рекомендації лікаря. Перед початком планових занять необхідна бесіда з учнями про причини травм та заходи їх попередження. При комплектуванні груп, при проведенні занять викладач повинен враховувати стан здоров'я, фізичний розвиток, стать, вік, рівень пристосованості до спортивних навантажень. Викладач стежить за виконанням правил лікарського контролю, не допускає до занять хворих, зменшує навантаження тим, у кого лікар виявив відхилення у здоров'ї. Перед заняттями викладач повинен перевірити відповідність костюму та взуття особливостям виду спорту, умовам погоди.

Перша допомога – це «сукупність простих, доцільних заходів з охорони здоров'я і життя потерпілого від травми або раптово виниклого захворювання». Правильно надана перша допомога скорочує час спеціального лікування, сприяє якнайшвидшому загоєнню ран і часто є вирішальним моментом при порятунку життя потерпілого. Перша допомога повинна надаватися відразу на місці події, швидко і вміло ще до приходу лікаря або до транспортування потерпілого у лікарню. Сутність першої допомоги полягає у припиненні подальшого впливу травмуючих чинників, проведенні найпростіших

лікувальних заходів і в забезпеченні якнайшвидшої транспортування потерпілого в лікувальну установу, попередженні небезпечних наслідків травм, кровотеч, інфекцій та шоку.

Отже, травми на уроках фізичної культури і позакласних формах занять фізичними вправами в ЗП(ПТ)О слід розглядати як надзвичайну подію. Як правило, вони є результатом незадовільної профілактики або її відсутності. Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування заданого навантаження дозволять звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять.

Список використаних джерел:

1. Ібрагімов Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання / Е. Ю. Ібрагімов // Молодий вчений. – 2015.
2. Іваненко П. Застосування засобів відновлення при травмах і захворюваннях у спортсменів / П. Іваненко, Р. Шологон // Молода спортивна наука України : зб. наук, ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000.
3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія / О. Ц. Демінський ; передм. В. І. Цибуха. – Київ : Віщаник, 2001.
4. Капралов С. Профілактичний комплекс фізичних вправ з плоскостопості для студентів Київської державної академії водного транспорту / С. Капралов, О. Подлесний // Молода спортивна наука України : зб. наук, ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000.
5. Левенець В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левенець, О. О. Коструб // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – № 4.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999.

Олена Єретікова
керівник фізичного виховання
вище металургійне професійне училище
(м. Маріуполь)

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Як немає у лісі однакових дерев, так немає однакових викладачів та немає однакових учнів. Кожна людина має свій почерк, свою “родзинку”, свій талант, свої здібності, свою майстерність.

Підлітковий вік справедливо вважається найважчим. Процес дорослішання пов'язані з перебудовою всього анатомо-фізіологічного апарату, психіки, з ламанням старих, форм взаємовідносин з людьми найближчого оточення: батьками, вчителями, однолітками.

Ні для кого не секрет, що кількість дітей із девіантною поведінкою зростає. Девіантність поведінки - неадаптована, поведінка, що відхиляється,

що спостерігається в юнацькому віці і характеризується стійким, повторюваним порушенням відповідних віку норм і соціальних правил, а також прав інших.

Педагогічна практика показує, що витокami девіантної поведінки є як причини суб'єктивного характеру, так і об'єктивні причини :

Суб'єктивні причини:

- особливості анатомо-фізіологічного, психічного та соціального розвитку дитини;
- відхилення у фізичному та психічному розвитку.

Об'єктивні причини:

- Несприятливі умови життя та виховання підлітків.

У підлітковому віці створюються всі можливості для формування соціальної активності особистості, прагнення до розумової та фізичної праці, різнобічних інтересів, прагнення до самостійності та самоствердження, до пошуку гідного місця у колективі однолітків. Саме для підлітків характерні підвищена емоційність, інтерес до власної особистості, початок формування моральних ідеалів та переконань, поява потреби у самовдосконаленні та перші спроби самовиховання.

У цей період важливо дати дитині інструментарій, набір способів та методів регулювання. І одним із ефективних способів подолання важковиховності учнів, важливе місце в системі профілактики та корекції поведінки важких підлітків займають фізична культура та спорт. Виховні функції фізичної культури та спорту проявляються не прямо,

а опосередковано, через їх вплив на духовний та чуттєвий світ особистості на властивому їм позитивному емоційному тлі. Враховуючи той факт, що сфера фізичної культури та спорту є привабливою для молоді, заняття фізичними вправами вважатимуться важливим засобом моральної, фізичної, психічної та інших сторін гармонійного розвитку особистості.

Як сказано вище, причини суб'єктивного характеру залежать від особистості самого вихованця, особливостей його анатомо-фізіологічного, психічного та соціального розвитку, відхилень у фізичному та психічному розвитку деяких учнів.

Наше завдання – створити всі умови для корекції їхньої соціалізації, вводячи підлітків до організованого соціально-педагогічного середовища, однією з яких є колектив.

Існують різні шляхи профілактики девіантної поведінки. Ми намагаємося вирішити цю проблему за допомогою здоров'язберезувальних технологій.

Розвитку цього напрямку сприяє організація гуртків, спортивних секцій, зустрічі з людьми, які безпосередньо стосуються спорту (тренери, майстри спорту, видатні спортсмени).

У ході навчально-виховного та навчально-тренувального процесів підбір засобів та методів тренувань здійснюються виходячи з інтересів та потреб підлітків, застосовується диференційований підхід при формуванні групи.

Навчальний матеріал має бути зрозумілим і доступним підліткам, але освоювати його вони повинні з певним зусиллям, оскільки в іншому випадку процес навчання втрачає свою привабливість;

ускладнення вправ, збільшення навантаження здійснюються поступово, у міру формування інтересу до занять та підвищення рівня підготовленості;

важливо своєчасно застосовувати методи примусу, покарання, заохочення;

у процесі занять необхідно здійснювати контроль за виконанням завдань тренера, стежити за дисципліною, зовнішнім виглядом, відвідуваність.

Важливе значення у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесах приділяється корекції психоемоційного стану підлітків, використовуючи для цього такі методичні прийоми:

створення педагогічних умов, у яких тривожні підлітки могли б діяти впевнено, без надмірної напруги та страху (полегшені умови виконання вправ);

при невпевненості учня мати кілька варіантів виконання завдання, заохочуючи їх до працелюбності, самостійності тощо;

надання агресивним підліткам провідних ролей під час проведення естафет, здачі нормативів, показу вправи, тестування;

отримання максимальної користі з невдалого виконання вправи агресивними підлітками;

проведення групових розмов, акцентуючи увагу на позитивних сторонах діяльності учнів, підтримання ініціативи, самостійності та взаємодопомоги при освоєнні нових рухових навичок.

Основними засобами залучення підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності є:

- на початковому (спонукаючому) етапі – бесіди, переконання, перегляд презентацій, ознайомлення з особливостями та характеристиками видів спорту;

- на етапі формування сталого інтересу до фізичної культури та спорту – бесіди, контроль за відвідуваністю занять, успішністю, дисципліною, виконанням доручень тренера-вчителя, участь у змаганнях та їх суддівстві тощо;

- на етапі стійко сформованого інтересу до занять фізичною культурою або видом спорту – контроль тренера та педагогів за діяльністю підлітків, заохочення, нагородження, участь у змаганнях.

Будь-які завдання профілактики правопорушень вирішуються тренером-педагогом разом із психологами, викладачами, працівниками соціальних служб та правоохоронними органами, керівництвом установи.

Як видно заняття спортом входять до сфери пріоритетних інтересів сучасних дітей та підлітків. Можливо, це з тим, що у країні культивується ідея здорового життя. Крім того, заняття у спортивних секціях задовольняють багато потреб підлітків: вони дають їм можливість відчувати, зрозуміти, оцінити межі своїх здібностей, перевірити свою силу, витривалість та навчитися володіти своїм тілом. Основний мотив цих занять - бажання володіти струнким тренуваним тілом, яке відповідає сучасним ідеалам жіночої та чоловічої краси (фітнес, тренажерні зали, басейн).

Потрібно відзначити, що дані учні з девіантною поведінкою як у гуртках так і на уроках фізкультури займаються у спортивній формі, не спізнюються та з цікавістю беруть участь в уроці. Здебільшого у гуртках займаються фізично підготовлені учні, які оволоділи правильною технікою виконання елементів, дивлячись ними «важкі» учні теж прагнуть зробити технічно правильно. І при подоланні труднощів тобто здачі контрольних нормативів, при виконанні ігрових елементів (подача, прийом), при похвалі ці учні бентежаться, тому що швидше за все їх рідко хвалять, а можливо і взагалі не цікавляться успіхами своєї дитини в сім'ї.

Тому потрібно щоразу збільшувати навантаження, давати нові-цікаві вправи. Щоб дані учні ставили собі за мету і долаючи її розуміли, що можуть домогтися хороших результатів, як у спортивному напрямі а й у житті.

Отже, можна дійти висновку, що вплив у вигляді фізичного виховання на які з девіантним поведінкою одна із найважливіших умов їх успішної соціалізації. Даний цілеспрямований організований вплив з чітким визначенням засобів, форм і методів виховання буде будуватися на відношенні взаємної довіри, за допомогою якої учні відчують, що вони потрібні і корисні людям і є повноцінними членами суспільства і мають можливість реалізувати свій індивідуальний потенціал.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : [монограф.] – Суми : ВТД «Універ. книга», 2008. – 329 с.
2. Гапоненко Л. Соціально-психологічний тренінг як метод підготовки студентів до педагогічного спілкування // Рідна школа. – 2000. – вересень – С.30-32.
3. Доктринальна модель закону про пенітенціарну систему України // Бюлетень Київського Інституту внутрішніх справ. – 1997. – №2. – С.11-53.

4. Золочевський В. В. Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець ХІХ – перша половина ХХ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2009. – 22 с.

5. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04; Луганськ. держ. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.

6. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 7. – С. 28–34.

7. Юшко О. В. Сучасні напрями профілактики девіантної поведінки учнів // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Спецпроект: аналіз наукових досліджень» (Харків, 30-31 травня 2011 року). – Х., 2011.

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

КОМФОРТНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ У ШКОЛІ



несприятливих чинників.

Освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, які можуть сприяти деструктивним змінам у ньому. Для протидії

Такі негативні явища серед учнівської молоді, як насильство, булінг та кібербулінг, секстинг тощо, не можуть не турбувати громадськість, освітян та батьків. Логічно, що виникає потреба створити безпечний освітній простір у закладі освіти, щоб захистити, убезпечити, запобігти наслідкам впливу на особистість

таким змінам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним.

Безпечне освітнє середовище – це наявність у ньому безпечних умов навчання та праці, комфортної міжособистісної взаємодії, яка сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів, батьків, відсутність будь-яких проявів насильства та достатньо ресурсів для їх запобігання, а також дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально виховного процесу.

Освітнє середовище - сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їх потреб і можливостей.

У створенні безпечного середовища в освітньому закладі першочергова роль належить педагогам, які покликані перетворювати сучасний заклад на заклад, дружній до дитини, створити середовище партнерства, розуміння та підтримки кожної дитини.

Особливість уроків з предмету «Фізична культура» полягає у засвоєнні програмного матеріалу кожним учнем з урахуванням його фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей. Програмний матеріал потрібно викладати з поступовим ускладненням та поглибленням теоретичних і практичних занять, закріпленням рівня знань, умінь і навичок, тренуванні під час проведення Днів здоров'я, спортивно - патріотичних ігор «Джура», спортивних змагань та інших заходів, з метою навчити товаришувати та підтримувати один одного.

Як вчитель предмету «Фізична культура» я допомагаю дітям розвивати інтелектуальні, творчі здібності; формувати мотивацію до здорового способу життя, занять спортом, фізичними вправами на уроках та позакласних заходах; створити сприятливі умови для самореалізації особистості; розвивати морально-вольові якості; впевненість в собі. Орієнтую учнів на розвиток таких здібностей і якостей, як: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах та волю до перемоги. Обов'язково звертаю увагу на індивідуальні досягнення, навчаю дітей радіти, якщо однокласник виконав вправу дуже добре і навпаки підтримувати того, у кого вправа ще не вийшло. Пропоную дітям взаємодопомогу, тому що це гуртує дітей.

Якщо однокласники друзі; якщо вчитель може вислухати, простягнути руку допомоги, підтримати, то кожна дитина у такому навчальному закладі почуватиметься комфортно та безпечно і обов'язково досягне своєї мети.

